Консультация для педагогов и родителей

*«Влияние занятий плаванием на развитие детей с ОВЗ»*

**Родители часто выбирают для детей занятия плаванием:** одни в качестве дополнительного времяпрепровождения, другие ради спортивных достижений, кто-то по рекомендации врачей. Через некоторое время все замечают положительный результат. **Во-первых,** ребёнок испытывает радость, **во-вторых,** он тренирует силу и выносливость, **в-третьих**, он обучается плавать и нырять, и у родителей появляется возможность не бояться за своего ребёнка на воде. **А самое главное – это здоровье.**

Плавание, как никакой другой вид спорта, оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем. Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ТНР. Плавание в бассейне — это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития и, как следствие, своевременного психологического развития.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плаванья чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопие. Движения головой при плавании и нырянии способствуют тренировке функций вестибулярного аппарата.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Во время занятий плаванием учитывается специфика воздействия водной среды на организм ребёнка. Она играет существенную роль в значительном уменьшении тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы. Это очень важно при физической тренировке для детей с заболеваниями нервной системы и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата.

**Чем полезно плавание для детей с нарушением ОДА?**

Занятия плаванием детей с нарушением ОДА способствуют:

* преодолению слабости отдельных мышечных групп;
* улучшение подвижности в суставах;
* профилактика или разработка контрактур;
* нормализация тонуса мышц;
* улучшение мышечно-суставного чувства;
* формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
* улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
* развитие зрительно-моторной координации;
* формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
* формирование различных опорных реакций рук и ног;
* общая релаксация тела и отдельных конечностей.

**Чем полезно плавание для детей с нарушением речи?**

* Теплая вода в бассейне способствует лучшей релаксации ребенка. Расслабление мышц упрощает речевые функции голосового аппарата. Водяные пары обеспечивают влажную мягкую среду, облегчающую дыхание, увлажняющую гортань, что способствует беспроблемному производству речи.
* Гидростатическое давление воды на уровне грудной клетки способствует тренировке вспомогательных дыхательных мышц и диафрагмы, основной мышцы, участвующей в дыхании при речи. Вода способна создавать нагрузку на грудную клетку, поддерживать шею и голову, тем самым обеспечивая лучшее позиционирование для челюсти и языка. Это способствует улучшению речевых навыков и способствует более понятной артикуляции. Логопедические упражнения, выполняемые в воде, способствуют развитию громкого и четкого голоса, тренируют ребенка произносить более длинные фразы.
* Серьезным препятствием для достижения успеха является естественная психологическая защита ребенка. Многие упражнения, которые ребенок не позволяет выполнить на суше, становится возможно выполнить благодаря тому, что в теплой воде ребенок расслабляется и успокаивается.
* Теплая вода в бассейне имеет тенденцию уменьшать тактильную защищенность ребенка. Это помогает детям переключить внимание на такие вещи, как вокальная и словесная имитация и речевое производство.
* Бассейн воспринимается детьми как пространство игры, а не лечения. Вода комфортна, приятна, обеспечивает естественную среду для проведения игр. Это дает прекрасную возможность развивать социальные навыки в обстановке комфорта и веселья.