**Консультация для педагогов**

**Тема: «Польза занятий в бассейне для детей с ОВЗ»**

**Подготовили: инструктор по плаванию Глазырина Е.А.**

 **учитель-логопед Чаликиди О.С.**

 **Зачем ребенку нужен бассейн?**

**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 способствует:**

* закаливанию и укреплению иммунитета
* формированию правильной осанки
* укреплению нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем профилактике плоскостопия
* повышению силы и выносливости мышц, улучшению координации
* улучшению сна и аппетита, формированию положительных эмоций

**Что даёт ранее плавание детям?**

Если ребенок попал в водную среду в раннем детстве, он освобождается от гравитации, которая сковывает его движения и начинает активно двигаться и резвиться.

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию, снижению повышенного тонуса сгибательных мышц, что обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений малыша.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объём лёгких, способствует увеличению их жизненной ёмкости, улучшению обогащения крови кислородом. Всё это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

Помимо этого, при плавании кожа ребёнка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система. И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций.

**Кому из ребятишек показано плавание?**

Врачи рекомендуют занятия оздоровительным плаванием всем детям, у которых нет медицинских противопоказаний.

**Как влияет плавание на умственное развитие?**

Во время плавания в бассейне стимулируется моторика и включается в работу каждая часть тела.

 Ребенок в воде вступает в другую среду, и изменение ощущений стимулирует весь организм, в том числе головной мозг.

Инструктор по плаванию и автор научных статей Дуглас Доман утверждает, что когда ребенок понимает, как задерживать свое дыхание, находясь под водой, он учится координировать свои конечности, чтобы намеренно направлять их туда куда он идет. Перемещая руки и ноги одновременно, ум ребенка развивает новые синапсы.

Многочисленные исследования доказали, что положительный эффект купания справедливо не только для здоровых малышей, но и для тех, у кого есть проблемы со здоровьем (неврологические проблемы или травмы головного мозга; синдром СДВГ, дети с аутизмом (сенсорная перегрузка); дети с нарушениями ОДА, синдромом Дауна и др.).

Здоровье таких детей значительно улучшается во время обучения плаванию.
 В то время как дети, плавая улучшают свою физическую подготовку, приобретают терпение и целеустремленность, обучение плаванию также способствует повышению когнитивных способностей.

**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.

