ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ

В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Татьяна Николаевна Таболова,

МБДОУ «ДС № 92 «Облачко»,

инструктор по физической культуре,

квалификационная категория – первая,

Плавание является одним из оптимальных видов спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Это обусловлено физическими свойствами воды: снижением нагрузки на тело и уменьшением силы тяжести. Водная среда помогает детям закаляться, укреплять здоровье, а педагог получает возможность работать над компенсацией нарушенных функций их организма.

Одной из особенностей жизнедеятельности ребят с нарушениями здоровья является недостаточная двигательная активность в течение дня. Для того, чтобы делать необходимое количество движений, необходимы регулярные физические упражнения и оздоровительные мероприятия.

Данный комплекс мер способствует улучшению общего состояния ребёнка. Систематическое плавание помогает снять мышечный тонус при гиперактивности, а при задержке развития способствует улучшению координации.

Во время занятий в бассейне стимулируется мелкая и крупная моторика и включается в работу каждая мышца в теле ребенка.

Ребенок в воде контактирует с другой средой, и изменение ощущений приводят в тонус весь организм, в том числе головной мозг.

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

Многочисленные исследования показали, что положительный эффект при занятии плаванием справедлив не только для здоровых детей, но и для тех, у кого есть проблемы со здоровьем (неврологические проблемы или травмы головного мозга; дети с нарушениями ОДА, синдромом Дауна; синдром СДВГ, дети с аутизмом (сенсорная перегрузка) 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.

Занятия в бассейне для детей с нарушением ОДА способствуют:

* преодолению слабости отдельных мышечных групп;
* улучшению подвижности в суставах;
* профилактике или разработка контрактур;
* нормализации тонуса мышц;
* улучшению мышечно-суставного чувства;
* формированию компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
* улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;
* развитию зрительно-моторной координации;
* формированию вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
* формированию различных опорных реакций рук и ног;
* общей релаксации 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 делают влажную мягкую среду, облегчающую дыхание, увлажняющую гортань, что способствует беспроблемному производству речи.

* Гидростатическое давление воды на уровне грудной клетки выполняет тренировку вспомогательных дыхательных мышц и диафрагмы, основной мышцы, участвующей в дыхании при речи. Вода создает нагрузку непосредственно на грудную клетку, поддерживает 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.

Плавание можно назвать одним из самых эффективных способов закаливания и профилактики различных заболеваний. Систематические занятия в бассейне не только оздоравливают ребёнка и способствуют развитию внутренних органов, мышечного аппарата и позвоночника. Упражнения также имеют и воспитательное значение: они помогают развивать личность воспитанников и приобщают их к спорту. Ребёнок обретает уверенность в своих силах, становится самостоятельным и выносливым.

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.

Большое значение имеют первые занятия. На этапе освоения воды я включаю: объяснение техники безопасности (рассматривание иллюстраций с подробным рассказом о правилах передвижения по мокрой поверхности напольного покрытия; о технике погружения в чашу бассейна по вертикальной лестнице, о соблюдении дистанции и темпа при передвижении в чаше бассейна, наполненной водой); знакомлю детей с условными сигналами руки и их значением (поднятая рука вверх – внимание, поднимание руки вверх и по свистку резко вниз – глубокий вдох и погружение под воду, правая (левая) рука поднята в сторону – поворот вправо, влево). Упражнения на погружение с открытыми и закрытыми глазами («Умывание», «Кто быстрее спрячется под воду?», «Хоровод», «Водолазы», «Брод», «Поезд в туннель», «Утки-нырки»), задержку дыхания («Водокачка», «Поезд», «Качели»); некоторые подвижные игры.

Для детей с ТНР рекомендую следующие игры: «Тепики», «Переправа», «Медвежонок Умка и рыбки», «Белые медведи», «Кораблик», «Плыви кораблик», «Зеркало», «Подводные лодки».

С детьми ЗПР я играю в такие игры как: «Удочка», «Волейбол по кругу», «Рыбка в сетке», «Игры с надувным шариком».

Вода в бассейне должна быть не выше груди. Температура воды +27…+30С, температура регулируется в зависимости от возраста детей. Температура воздуха в помещении бассейна +26…..+28С.

Диагностику состояния каждого ребёнка с ОВЗ я провожу при сухопутном плавании. Я определяю силу рук и ног при помощи приседаний и подтягивания, а также выносливость и гибкость.

Ориентируясь на полученные результаты, мною выстраивается траектория обучения и включаются дополнительные занятия на различные группы мышц, требующие особого внимания.

У воспитанников дошкольных учреждений работоспособность мышц невысока, поэтому при обучении плаванию я совмещаю нагрузку и отдых. Благодаря особенным свойствам воды при расслаблении уменьшается напряжение тела, вследствие чего позвоночник получает отдых и формируется правильная осанка. Формированию правильной осанки способствуют следующие игры и упражнения: «Рыбки и акулы», «Морская Фигура», «Кораблики», «Буксир», «Мостик».

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. Чтобы получить максимальную пользу от контакта с водой, в содержание занятий плаванием я включаю элементы массажа, такие как:

* проплыть под мячами-ежиками (массаж спины);
* самомассаж лица по показу педагогом;
* массаж рук ежиками;
* массаж спины ежиками.

Так же в свою работу в бассейне я включаю и пальчиковые гимнастики для развития мелкой моторики и как следствие, улучшение работы речевого аппарата. На занятиях использую следующие пальчиковые гимнастики: «Семья», «Весна», «Дни недели», «Дружба», «Дружные пальчики», «Подводный мир».

 И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций.

Положительный результат от занятий в бассейне необходимо сохранить в максимальном качестве, поэтому я придерживаюсь соблюдения следующих правил:

* регулярность (при нерегулярных занятиях достигнутый эффект естественным образом снижается, поэтому плавание должно быть систематическим);
* комфортная температура (резкие перепады температур могут спровоцировать простудные заболевания);
* прогресс в занятиях (как и при любых физических нагрузках, сложность упражнений нужно увеличивать по мере овладения предыдущей ступенью).

Список литературы

1. Акватерапия - метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей. - URL: <http://gidmed.com/novosti/akvaterapiya.html/>.
2. Белиц-Гейман С. В. «Мы учимся плавать». - Москва, «Просвещение», 1987г.
3. Большакова И. А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». Москва, Аркти, 2005г.
4. Бородин Л. А., Назарова Р. Д. «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков.» М., Просвещение, 2008г.
5. Булгакова Н. Ж. «Плавание». – Москва, ФиС, 2015г.
6. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н., «Игры и развлечения на воде», Москва, 2006г.
7. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича /Д.Ф. Мосунов, И.В. Клешнев, С.Л. Шпак // Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2009. - URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-108615.html/>.
8. Осокина Т. Н. «Кака научить детей плавать», М., 1985г.
9. Погребной А. И. КГУФК, «Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектом развития», 2015 г.
10. Соколова Н. Г. «Плавание и здоровье малыша». Ростов-на-Дону, Феникс, 2007г.
11. Уровень инвалидизации в Российской Федерации // Федеральная служба государственной статистики (официальный сайт). - URL: <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#/>.
12. Шапкова Л. В. «Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением развития», под общей ред. проф. Шапкова Л. В. – Москва.: Советский спорт, 2002г.