**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

Польза плавания для детей с ограниченными возможностями

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2021 г.

Польза плавания для детей с ограниченными возможностями

Плавание – это одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств адаптивной физической культуры. Дети с ОВЗ, занимающиеся плаванием, лучше адаптируются к самостоятельной жизни, у них быстрее происходит коррекция психофизического развития. Физические упражнения являются важным средством для успешной социальной адаптации и интеграции таких детей в общество.

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечно сосудистую и дыхательную системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспосабливая организм к действию холода, резким колебаниям температуры и др.

Термические особенности холодной воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма. В теплой воде уменьшаются болевые ощущения. Поэтому наблюдающееся при ограничении подвижности в суставах снижение силы, сопровождающееся болевыми ощущениями лечебная гимнастика в воде имеет преимущества над гимнастикой на суше.

Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат: для поддержания тела на поверхности воды при поднятой голове требуется усилие каждой руки 300—400 г, а при плавании это усилие возрастает несколько десятков раз, увеличивая силу мышц, действуя на все кожные покровы вода одновременно повышает электрическую активность биотоков, напряжения, заставляя все нервные клетки работать в полную силу. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата. При этом возникают так называемые антигравитационные рефлексы, помогающие в ориентации, сохранении равновесия. Происходит уравновешивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

В процессе проведения индивидуальных занятий в бассейне инструктор по плаванию создает ситуации, провоцирующие детей вступать во взаимодействие сначала на уровне простых предметных манипуляций с предметами в воде, а затем в совместной с другими детьми деятельности.

Что же дает ребенку с ОВЗ плавание? Специалисты единодушны во мнении: для ребенка полезней, чем плавание, не найти ничего. Систематические занятия в воде вызывают у детей положительные эмоции, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата. В воспитании ребенка раннего возраста с ОВЗ на первом месте в раннем возрасте должно быть эмоциональное благополучие.

Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи.