**Роль плавания в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.**

*Подготовила: инструктор по физической культуре (плаванию) Гудникова Светлана Викторовна*.

Плавание – это универсальный вид спорта, в котором при движении задействованы абсолютно все мышцы с равномерной нагрузкой. Занимаясь в бассейне регулярно, мы можем довести линии своего тела до совершенства, не изнуряя себя утомительными пробежками или часами в тренажерном зале.

Плавание безопасно для наших суставов и позвоночника.

Плавание позволяет укрепить иммунитет и повысить защитную функцию организма.

Для занятий плаванием нет ограничений ни по возрасту, ни по половому признаку. И взрослые, и дети, и пожилые люди смогут извлечь из этого вида спорта максимум благоприятных возможностей для здоровья и физического развития.

Если для здорового человека занятия плаванием – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с ослабленным или ограниченными возможностями в состоянии здоровья – это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия оздоровительным плаванием – это, прежде всего, педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и лица, который имеет нарушение здоровья с расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты. Признание в мире нового развивающего направления – водной реабилитации, как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности, свидетельствует о его большой значимости, особенно в реабилитации детей.

Цель занятий плаванием заключается в укреплении индивидуального здоровья, устранении или коррекции физического развития и физической подготовленности обучающихся, реабилитации двигательных функций организма и совершенствовании функциональных возможностей организма.

Главные задачи, которые я реализую на занятиях по плаванию:

— Укрепить и сохранить здоровье, замедлить прогрессирование заболевания;

— Корректировать нарушения в состоянии здоровья;

— Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в воде;

— Улучшить общую координацию движений;

— Способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— Формировать потребность в ведении здорового образа жизни;

— Мотивировать занимающихся оздоровительным плаванием к переходу на спортивный уровень**.**

К средствам оздоровительного плавания отношу специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате заболеваний, а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков.

Занятия оздоровительным плаванием провожу в строгом соответствии с дидактическими принципами, а именно:

***— последовательности,*** т.е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);

***— постепенности***, характеризующимся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;

***— систематичный характер*** занятий, для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;

***— доступности***, указывающим на то, что упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложно-координированными, задачи, поставленные на занятии должны быть полностью реализованы, доступными данному контингенту занимающихся, каждый должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии оздоровительным плаванием;

***— наглядности***, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях;

***— индивидуализации***, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей патологии, физического состояния, а также плавательной подготовленности занимающихся;

***— всесторонности***, направленном на комплексное воздействие оздоровительного плавания, на все мышечные группы и функциональные системы организма, ослабленного патологией заболевания.

Дети будут знать: основные правила безопасности поведения на воде; основы здорового образа жизни; правила личной гигиены.

Дети будут иметь представление:о водных видах спорта; о разных стилях плавания («кроль на груди », «кроль на спине»).

Дети будут уметь: держаться на воде, проплывать от 3 до 25 м прикладным или спортивным стилем плавания; погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног.