Гидрореабилитация для детей ОВЗ

 Гидрореабилитация – это вид плавания для детей с ограниченными возможностями, в том числе и с психическими отклонениями. С одной стороны, реабилитация – это восстановление, но тем не менее она подразумевает под собой педагогическое воздействие, педагогический процесс. Программа гидрореабилитации направлена на обучение и воспитание детей с различными нарушениями в условиях водной среды. Целью программы является перевод ребенка на качественно новый уровень социального и физического развития.

 Вода сама по себе оказывает благотворное воздействие на организм. Если говорить об эмоциональной сфере, что важно для детей с нарушениями здоровья, то и в этом аспекте вода является наиболее привлекательна. С другой стороны, мы не должны забывать, что вода несет в себе определенную опасность. И взаимодействие с этой опасность заставляет и ребенка, и взрослого концентрироваться. Таким образом происходит процесс целеобразования.

 В данном случае самое большое педагогическое воздействие оказывает сама среда. Ребенок, желая освоить водное пространство, более охотно начинает взаимодействовать с преподавателем. Соотвественно мы полуаем положительно выстроенные взаимоотношения воспитанника с тренером, где воспитанник готов получить необходимые знания и навыки, а преподаватель готов помочь и обучить.

 Гидрореабилитация основана не нескольких принципах, которые помогают достичь максимального эффекта восстановления и улучшения здоровья школьников.

* **Принцип плавучести**

Вода создает поддержку и плавучесть, что позволяет уменьшить нагрузку на суставы и позвоночный столб. Это особенно важно и полезно для детей с ограниченной подвижностью или заболеваниями опорно – двигательного аппарата. Плавучесть помогает улучшить равновесие и координацию движений.

* **Принцип сопротивления**

Вода создает сопротивление, которое усиливает работу мышц и способствует их укреплению. Упражнения в воде требуют немного больше усилий, чем на суше, что помогает развить силу и выносливость. Сопротивление воды также способствует улучшению кровообращения и лимфотока, что благотворно влияет на зажатые и спазмированные мышцы и конечности.

* **Принцип тепла**

Вода имеет теплоемкость, что позволяет поддерживать оптимальную температуру для проведения процедур гидрореабилитации. Тепло помогает расслабить мышцы и улучшить их эластичность. Также тепло способствует расширению кровеносных сосудов, что улучшает обмен веществ.

 Эти принципы гидрореабилитации взаимодействуют друг с другом и создают оптимальные условия для восстановления и улучшения здоровья детей. Комплексное применение этих принципов в совокупности с дыхательной гимнастикой и упражнениями на суше, позволяет достичь наилучших результатов в процессе реабилитации.

 Гидрореабилитация имеет ряд преимуществ по сравнению с традиционными методами реабилитации. Вот некоторые из них:

* Уменьшение нагрузки на суставы и позвоночник

Вода создает поддержку. Сила тяжести не оказывает на ребенка такого активного воздействия, как на суше. В бассейне позвоночник расслабляется, нагрузка на мышцы распределяется равномерно, что помогает распрямиться.

Плавание улучшает координацию движений и предотвращает развитие плоскостопия, так как в воде отлично тренируются мышцы и связки голеностопного сустава, укрепляются стопы ребенка. Правильное формирование свода стоп — основа здорового позвоночника в будущем.

* Улучшение силы и гибкости

Вода создает сопротивление, что позволяет укрепить мышцы и улучшить их гибкость. Упражнения в воде требуют больше усилий, чем на суше, поэтому они способствуют развитию силы и выносливости. Кроме того, вода помогает расслабить мышцы, что способствует их эластичности.

* Улучшение координации и равновесия

Так как вода создает дополнительное сопротивление и нестабильность от ребенка требуется больше усилий для выполнения упражнений. Это помогает улучшить координацию движений и равновесие. Занятия гидрореабилитацией формируют у ребенка умение управлять своим телом.

* Повышение общего самочувствия

Гидрореабилитация имеет положительный эффект на психологическое состояние ребенка. Вода создает ощущение комфорта и релаксации, что помогает снять стресс и улучшить настроение. Упражнения в воде также способствуют выделению гормонов счастья – эндорфинов, которые улучшают общее самочувствие.

* Положительное влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную систему

Отсутствие статического напряжения благотворно влияет на сердце и сосуды. Благодаря глубокому дыханию во время плавания осуществляется хороший массаж сердца: легкие при дыхательном движении то мягко надавливают на сердце, то как бы отпускают его. Увеличивается объем легких, укрепляются стенки легких, увлажняются слизистые, поэтому плавающие дети реже болеют.

* Развитие социальных навыков.

 В процессе гидрореабилитации дети не только улучшают физические показатели, но и обогащаются эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным опытом, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах.

 В целом, гидрореабилитация является эффективным методом физической реабилитации, который имеет множество преимуществ.

 Во время гидрореабилитации детям предлагаются различные упражнения, которые включают плавание, ходьбу, упражнения с использованием специальных плавательных приспособлений и другие. Содержание занятий строиться так, чтобы удовлетворить наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

 Комплекс упражнений с плавательными палками «нудл» в бассейне.

1. И. п. основная стойка. Нудл вокруг груди.

1 – согнуть колени по направлению к груди.

2 – 3 – Удерживать положение

4 – вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

1. И. п. основная стойка. Нудл перед собой.

1 – принять горизонтальное положение (лечь на воду)

2 – 3 – удерживать положение

4 – вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

1. И. п. основная стойка. Нудл под поясницей.

1 – выпрямить ноги вперед.

2 – вернуться в и. п.

Повторить 6 раз

1. И. п. стоя, ноги врозь. Нудл на поверхности воды перед собой.

1 – руки вниз, левую ногу отвести назад.

2 – вернуться в и. п.

3 – руки вниз, правую ногу отвести назад.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 6 раз на каждую ногу.

1. И. п. основная стойка. Нудл перед собой.

1 – прыжки на месте, опираясь на нудл

2 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз.

Советы мамам:

1. Пройти полное обследование вашего ребенка на наличие физической патологии. Физические заболевания часто дают психические отклонения, выраженность которых зависит от конкретного организма.
2. Найдите безопасные методики помощи вашему ребенку, как гидрореабилитация. Это научно подтвержденная методика позволяет реабилитировать ребенка и максимально социализировать его.
3. Гидрореабилитация важна. Ведь результат этих усилий – адаптация детей, имеющих психиатрические и иные проблемы. Программа помогает таким детям влиться в общество, быть здоровым и физически развитым ребенком