

Какое положительное воздействие оказывает плавание для детей-инвалидов и детей с ОВЗ?

Адаптивное плавание оказывает *всесторонне положительное воздействие на организм*. Это касается не только физического, но и психического здоровья.

1. Развиваются мышцы. Когда человек мало двигается, его мышечные волокна становятся вялыми, ослабевают. Бассейн помогает активировать мышцы и заставить их работать. Человек начинает увереннее владеть своим телом, координировать движения и, в целом, чувствовать себя лучше.
2. Укрепление суставов. Например, дети с синдромом Дауна страдают гипермобильностью суставов. Последние оказываются ограничены мягкими тканями, связками и мышцами. Если мышцы слабые, сустав становится чрезмерно подвижным. За счет упражнений в воде мышечные ткани тренируются, крепчают. Как результат, лучше фиксируется и сустав.
3. Стимуляция кровяного обращения и мозговой активности. При погружении в воду обеспечивается тренировка рефлекса задержки дыхания. У особых деток легкие не сильно развиты. Когда ребенка обучают пронукиванию, он постепенно учится контролировать свое дыхание, тренирует диафрагму, что очень полезно для дыхательной системы.
4. Коррекция проблем с осанкой. Посещение бассейна инвалидами практикуется потому, что в воде вес тела практически не чувствуется. При этом многие упражнения отлично тренируют мышечный корсет спины.
5. Уверенность в себе. Особенно важны занятия в бассейне для детей с инвалидностью, которые стесняются своего состояния и не могут в полной мере раскрыться окружающим. В ходе тренировок ребенок будет постепенно добиваться результатов и тем самым становиться более уверенным в себе. Главное — правильно его мотивировать.

Занятия в бассейне для детей с ограниченными возможностями крайне полезны. **Важно только обязательно проконсультироваться с врачом.**