



«Плавание — это маленькая жизнь!»

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
«ПОДДЕРЖКА»**



- 196655, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Красная, д.12, лит. А
- (812)246-32-07, (812)246-29-56, (812)246-29-57
- csr-p@yandex.ru
- <https://csrp-kolp.ru/>

За основу практики была взята методика, автором которой является **Захарий Павлович Фирсов**, внесший вклад в пропаганду плавания и закаливания младенцев в СССР, которая в нашем Центре адаптирована для проведения занятий для детей раннего возраста с нарушениями в развитии.



Цели реализации практики:

- развитие двигательной активности;
- общее физическое развитие.

Задачи реализации практики:

- способствовать закаливанию организма ребенка;
- обучить самостоятельно держаться на воде;
- обучить нырянию;
- укрепить основные группы мышц;
- выявить сохранные, психомоторные возможности занимающихся и оценить перспективу их развития;
- развивать и совершенствовать основные физические качества занимающихся;
- способствовать улучшению детско-родительских отношений.





Сроки реализации практики:

- Практика реализовывалась в течении двух циклов по 9 месяцев (с сентября по май).
- Длительность занятия 45 минут, одно занятие в неделю;
- Участники практики в возрасте от 1 года до 3 лет.

- Водные тренировки — не только способ всестороннего укрепления организма, восстановления функций пораженных органов и систем, но и важный процесс, при котором происходит тесный контакт ребенка и инструктора, ребенок учится приспосабливаться к новым условиям, общаться с новым человеком, преодолевать себя и объективные трудности, добиваться результатов и ставить новые задачи.



- Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию работы органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.
- Из-за того, что вода тяжелее и плотнее воздуха, ребенок, находясь в воде испытывает довольно сильное механическое давление равномерно на всю поверхность тела, со всех его сторон. Когда он находится в воде, то освобождается от воздействия гравитации (как известно, согласно закону Архимеда, человек, находящийся в воде, становится в 7 - 8 раз легче, чем он весит на земле), в частности устраняется характерная для лиц с ПОДА суставная и мышечная ригидность (скованность), создаются дополнительные возможности для двигательных действий.
- Также стоит отметить пользу раннего плавания (дети младшего 1 года). Обучение в воде проходит легче, так как после рождения, в течении 3 – 4 месяцев у них еще не утрачены рефлекс задержки дыхания, отталкивания ногами, хаотичные движения руками и ногами, еще не сформирован страх водной среды, что облегчает обучение.
- Из всего вышеперечисленного следует, что водная среда дает нам возможность обучаться тем двигательным действиям, которые невозможно или трудно реализовать на суше из-за анатомо-физиологических особенностей занимающегося. Следовательно, чем раньше начать обучение ребенка занятиям в воде, тем быстрее у него сформируются новые двигательные навыки, которые затем можно будет применить в наземных условиях.

Ожидаемые результаты, достигаемые в ходе реализации практики

В ходе реализации методики занимающийся должен научиться расслабляться на поверхности воды, активно двигать руками и ногами имитируя плавание кролем/брассом, научиться задерживать дыхание, поднимать предметы со дна, самостоятельно нырять с бортика.

У ребенка должен укрепиться мышечный корсет, увеличиться глубина вдоха и выдоха; у занимающихся с повышенным мышечным тонусом должно наблюдаться полное или частичное расслабление мышц.

Также плавание благоприятно влияет на центральную нервную систему. Стабилизируются такие процессы как возбуждение и торможение, улучшается кровоснабжение мозга.

Большинство упражнений выполняются в игровом формате, и благодаря ощущению невесомости в воде, занимающийся получает положительные эмоции от занятий в бассейне.

А это в свою очередь мотивирует детей и их родителей к продолжению реабилитационных процедур.



В процессе реализации методики необходимо соблюдать последовательность в выполнении упражнений.

Занятия ранним плаванием начинаются с закаливания и пассивно-активной разминки в воде, родитель держит ребенка в воде вертикально, плавно сопровождает все движения ребенка.



Далее, по мере реализации задач, добавляются упражнения, направленные либо на расслабление (лежа на спине с постепенным уменьшением поддержки), либо на укрепление мышечного корсета, имитация плавания в горизонтальном положении на руках у родителя. Также применяются упражнения в воде, направленные на укрепление мышц спины, пресса, верхних и нижних конечностей, а также мышц участвующих в формировании свода стопы.

Постепенно занимающиеся приступают к обучению задержки дыхания (если нет противопоказаний). Обучение начинается с проговаривания команды «Имя ребенка! Нырнем!» и полива головы, для формирования рефлекса задерживать дыхание. Затем, как только становится видно, что ребенок готов к нырку - зажимание глаз, закрытие рта), родитель делает кратковременное погружение ребенка под воду и смотрит на реакцию.



Далее продолжительность нырка постепенно увеличивается и добавляются более сложные элементы (погружении с разных исходных положений, за предметом со дна, самостоятельные погружения).

*на данном слайде представлены видео

Перед началом первого цикла были разработаны диагностические карты, в которых перечислены необходимые тесты для диагностики результативности. В ходе реализации методики для каждого занимающегося были скорректированы и подобраны индивидуальные тесты.

Индивидуальная карта диагностики уровня физической подготовленности в бассейне

ФИО, возраст	Результаты тестирования									
Дмитрий, 2 года	Наклон корпуса (кол-во раз)		Подъем ног (кол-во раз)		Уровень расслабления мышц (кол-во сек лежа на спине)		Длительность нырка (сек)		Имитация плавательных движений руками и ногами (+/-)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
	3	7	2	5	3	>10	2	7	-	-
	Примечания									
	Во время наклона корпуса необходимо придерживать за плечо. Подъем ног осуществляется к предмету.									
Заключение от 21.10.2021	Так как это второй цикл занятий, то необходимо продолжить совершенствовать двигательные умения и навыки. Укреплять основные группы мышц.									
Заклучение от 12.05.2022	Имитация плавательных движений руками и ногами очень минимальная, а ныряния и уровень расслабления в воде имеют отличные показатели. Исходя из этого принято решение в следующем цикле сделать акцент на плавательные движения, а количество ныряний и упражнений на расслабление сократить.									



Вывод

- Плавание способствует более быстрому физическому и нервно-психическому развитию, снижению гипертонуса мышц, что обеспечивает ускоренное формирование их двигательных умений.
- Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивается жизненная емкость легких. Также плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, закаливает организм ребенка, а это в свою очередь, является профилактикой простудных и инфекционных заболеваний. При этом занятия в воде являются одними из наименее травмоопасных видов физической нагрузки.
- Следовательно, занятия в бассейне показывают, что реабилитация ДЦП и других неврологических и травматических поражений с применением занятий в водной среде повышает эффективность развития физических, интеллектуальных и психических качеств и позволяет в любом возрасте перевести больного, в том числе – с поражениями тяжелой степени, на качественно новый уровень физического и социального развития.

