

*Гуляткина В.О.,  
студент*

*2 курс, факультет «Легкой промышленности и моды»  
Казанский национальный исследовательский технологический  
университет*

*Россия, г. Казань*

*Сабиров А.И.,  
студент*

*1 курс магистр, факультет «Легкой промышленности и моды»  
Казанский национальный исследовательский технологический  
университет*

*Россия, г. Казань*

*Арсланов Р.Р.,  
студент*

*1 курс магистр, факультет «Легкой промышленности и моды»  
Казанский национальный исследовательский технологический  
университет*

*Россия, г. Казань*

## **ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы гидрореабилитации детей грудного возраста. Описан положительный эффект от занятий в водной среде, а также приведен ряд противопоказаний. А также представлена краткая методика проведения занятий.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, гидрореабилитация, ограниченные возможности здоровья, грудной возраст.*

**Annotation:** *This article discusses the issues of hydrorehabilitation of infants. The positive effect of exercising in the aquatic environment is described, as well as a number of contraindications. And also a brief methodology for conducting classes is presented.*

**Key words:** *physical rehabilitation, hydrorehabilitation, disabilities, infancy.*

По статистике 60% новорожденных детей появляются на свет с врожденными патологиями. Среди которых ДЦП, кривошея, деформация нижних конечностей, послеродовые травмы. Все эти проблемы подлежат коррекции с помощью плавания при своевременном начале занятий. Занятия необходимо начинать до года. Занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья грудного возраста в условиях бассейна являются важной составляющей реабилитационного процесса. Неврологи, ортопеды, иммунологи, педиатры единодушно высказываются о пользе водных упражнений для детей раннего возраста, в том числе и для младенцев.

Водная среда естественна для детей грудного возраста, поскольку в течение девяти месяцев малыш плавал в околоплодных водах. Грамотно подобранные занятия в бассейне для грудничков представляют собой целый комплекс упражнений, направленный на адаптацию детей к водной среде и подготовку к обучению плаванию. Начинать занятия можно в возрасте трех недель, важно, чтобы к этому моменту зажила пупочная ранка. Знакомство с водой лучше начинать дома, в ванне, занятия в бассейне рекомендуются с двухмесячного возраста [2].

К положительным эффектам действующим на ребенка относятся следующие:

- занятия в воде помогают быстрее справиться с неврологическими проблемами у детей;
- упражнения в воде – это отличное закаливание для организма;
- плавание улучшает работу сердечнососудистой системы;

- раннее плавание поможет снять повышенный тонус мышц, укрепить слабые мышцы;
- у детей развивается гибкость, что обеспечивает их гармоничное физическое развитие;
- занятия плаванием уменьшают проявления агрессивности и тревожности, так как вода способствует снятию стресса и расслаблению;
- активная деятельность в воде развивает двигательную технику ребенка на суше.

Однако имеется и ряд противопоказаний для занятий в бассейне [1].:

- вирусные инфекции и инфекционные заболевания кожи;
- заболевания, протекающие в острой форме;
- сердечная и почечная недостаточность;
- аллергические реакции, например, на хлор;
- врожденный порок сердца, судороги;
- кишечные расстройства;
- вывих шейных позвонков или другая родовая травма.

До того, как дети начали посещать занятия в бассейне, необходимо провести инструктаж для родителей, поскольку значительную часть подготовительных упражнений на суше перед входом в воду и водных упражнений они будут выполнять сами под руководством специалиста. В первую очередь, необходимо научить родителей выполнению массажа и гимнастики перед плаванием [3].

Каждый урок плавания начинается с того, что мама проводит малышу легкий массаж и выполняет с ним несколько специальных гимнастических упражнений на суше. Это необходимо, чтобы ребенок подготовился к усвоению плавательных упражнений, а кроме того, прикосновение материнских рук – это очень мощный фактор, способствующий установлению психологического контакта, формированию у ребенка чувства защищенности. Массаж включает поглаживание, растирание кожи от периферии к центру, легкое разминание мышц. Сначала мама поглаживает и растирает стопы, голени и бедра, кисти рук,

предплечья и плечи, затем область спины, шеи, груди, живота. В этой же последовательности проводятся легкие поверхностные разминания мышц. Продолжается такой массаж 3–4 минуты, через месяц можно увеличить время до 7 минут. Перед тем, как перейти к гимнастике, ребенку нужно дать отдохнуть 1–2 минуты.

Упражнения для грудничков в воде [4].

- Начало занятия – вертикальное погружение в воду: ребенка опустить в воду и поднимать несколько раз.
- Аккуратно побрызгать малышу в лицо водичкой, это помогает избавиться от боязни воды.
- Если ребенок расплакался, можно взять малыша под руки, опустить в воду по пояс и начать раскачивать.
- Подставить руки под животик или спинку ребенка и покачивать его, при этом малыш должен находиться в воде, а голова и плечи – над водой. Такое упражнение помогает ребенку привыкнуть к тому, что вода может поддерживать и на ней можно лежать.
- Ребенок лежит в воде на животике, аккуратно поддерживать его за подбородок. Тело должно быть полностью опущено в воду, на поверхности находится только голова. Перед ребенком помещается игрушка, нужно постараться ее догнать: «Догоним наш кораблик, быстрее, плывем!» придерживая ребенка за подбородок, догнать игрушку. Скорость заплыва постепенно увеличивается.
- Придерживая ребенка, начать водить его по кругу, восьмеркой. Если малышу эти движения нравятся, то скорость можно постепенно увеличить.
- Упереть ножки ребенка в бортик ванны или бассейна, при этом малыш рефлекторно начинает отталкиваться, в это время дать речевой сигнал и, придерживая ребенка, совершить плавательные движения назад.
- Придерживая ребенка в воде за подбородок, осторожно раскачивать его вперед–назад. При движении вперед тело показывается из воды, при движении назад возвращается обратно.

- Ребенок лежит на животе на руках у мамы или специалиста и активно двигает ножками – это упражнение помогает малышу овладеть техникой движения ножками.
- Следующий этап обучения плаванию грудничков – ныряние. Обучение нырянию проводится под обязательным наблюдением специалиста.
- Упражнения для обучения нырянию

После занятия в бассейне малышу нужно дать расслабиться и восстановить дыхание. Ребенка можно положить на пеленку и дать самостоятельно обсохнуть. Это поднимет иммунную систему и положит начало закаливанию. Однако делать это нужно очень осторожно, опираясь на температурный режим помещения и учитывая особенности развития малыша. Ребенку также нужно дать попить, а примерно через 20–40 минут покормить его. Во время занятий тратится много энергии, поэтому необходимо увеличить обычный объем кормления на 20–30 г (но не более чем на 50 г).

**Заключение.** Гидрореабилитация является важным средством коррекции имеющихся нарушений у детей грудного возраста. Занятия необходимо начинать с 2-3 недель в домашних условиях и с 2 месяцев в бассейне. Обучение плаванию состоит из важных этапов: подготовительная гимнастика на суше, обучение держанию на воде, обучение нырянию. Регулярные занятия помогут корректировать и развивать двигательные качества ребенка, а также улучшат психоэмоциональное состояние.

#### **Использованные источники:**

1. Безотечество К.И. Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», 3-е изд. / К.И. Безотечество // изд.: Флинта – Москва, 2016. – 156 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для высш. и сред.проф. учеб. заведений / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.,: Советский спорт, 2000. – 239 с.

3. Мосунова, М.Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии): автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Д. Мосунова // С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 24 с.

4. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебное пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.