

## **Памятка Преимущества плавания и занятий в бассейне для детей с аутизмом**

Диагноз аутизм у ребёнка как считают специалисты это не приговор. Да такой ребёнок нуждается в особом подходе, с ним надо больше заниматься, используя различные методики. Но приспособить ребёнка к жизни и социуму можно. Занятия в бассейне это ещё один способ реабилитации, которые родители детей с аутизмом могут взять себе на заметку. Вода обеспечивает идеальную среду для облегчения движений, уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов.

**Работа с сенсорными проблемами.** У детей с аутизмом часто возникают значительные сенсорные трудности. В бассейне инструктор через игры и игровые упражнения, знакомит детей с различными свойствами воды, такими как ее температура, вязкость, текучесть. Дети изучают способность воды поддерживать тело на плаву, оказывать тактильное воздействие на кожу, гидростатическое давление. Знакомясь со свойствами воды, дети с аутизмом лучше познают безопасность тактильных контактов и лучше переносят их.

**Улучшение социальных навыков ребенка с аутизмом.** На занятиях в бассейне с другими детьми страдающий аутизмом ребенок учится общению, умению делиться своими игрушками. В совместных играх дети развивают умственные способности, учатся здоровой конкуренции и повышают уверенность в себе. Занятия в воде, благодаря атмосфере безопасности, облегчают установление зрительного контакта ребенка с инструктором и другими детьми.

**Улучшение познавательных способностей.** Занятия и плавание в бассейне может помочь детям с аутизмом улучшить концентрацию и внимание. Во время занятий дети учатся концентрироваться на определенных заданиях, постепенно выполнять все более сложные задания, расширяя диапазон мобильности и подвижности. Водная терапия улучшает осознание и контроль тела, а также помогает детям учиться веселиться. Также инструктор учит ребенка контролировать поведенческие импульсы, обучает следовать инструкциям и умению переносить разочарования и неудачи.