

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Обучение детей с расстройством аутистического спектра связано с двигательными навыками

Методические рекомендации для родителей



**ПЕНЗА
2024**

В методические рекомендации входит краткое описание двигательных нарушений, которые есть у детей с расстройством аутистического спектра, предоставлен обзор исследования как двигательные навыки связаны с обучением. Даны рекомендации для улучшения двигательных навыков в домашних условиях.

Составитель: О.С. Дырдова, педагог-психолог Регионального ресурсного центра по организации комплексного сопровождения детей с расстройством аутистического спектра ППМС центра ПО.

Немного поговорим о существующих исследованиях связи аутизма и двигательной сферы.

У большинства аутичных людей – 87%, согласно последним оценкам – есть те или иные двигательные нарушения. Эти трудности могут варьироваться от атипичной походки до серьезных проблем с навыками письма. Несмотря на высокую распространенность, двигательные проблемы не считаются ключевой характеристикой аутизма, потому, что они также сопровождают другие нарушения развития, например, синдром Дауна, детский церебральный паралич и синдром дефицита внимания.

Опишем, что известно экспертам о причинах, особенностях и последствиях двигательных нарушений.

Какие типы двигательных нарушений есть у аутичных людей?

Это могут быть проблемы крупной моторики, например, неуклюжая и плохо координированная походка, а также проблемы мелкой моторики, например, трудности с манипуляцией предметами и письмом от руки.

Некоторым аутичным людям сложно координировать движения между левой и правой стороной тела, выполнять разные действия руками, координировать одновременные движения рук и ног. На практике это означает трудности раскачивания на качелях, прыжки, перепрыгивания и тому подобными.

У других аутичных людей возникают трудности с действиями, которые требуют координации «рука-глаз». Например, им очень сложно поймать мяч, имитировать движения других людей, выполнить последовательность движений, жестикулировать.

Двигательные проблемы в младенчестве связаны с задержкой в появлении лепета, жестикуляции и расширении словарного запаса, и они могут оказать «каскадный эффект» на познавательное, социальное развитие. Это связано с тем, что двигательные навыки, такие как сесть, взять предмет и ходить, предоставляют детям новый опыт, что способствует обучению. Кроме того, чем меньше двигаются младенцы, тем меньше они могут

инициировать общение с родителями, что может ограничить их возможности для обучения языку и другим навыкам от взрослых.

В дальнейшем низкие двигательные навыки могут привести к тому, что аутичные дети будут избегать физической активности, например, спортивных игр, что может уменьшить их возможности для взаимодействия с другими детьми и потенциально повредить их социальному развитию.

Хотя двигательные проблемы, безусловно, затрудняют социальное и познавательное развитие, маловероятно, что это единственная причина социальных трудностей при аутизме. Скорее речь идет о том, что двигательные и социальные отличия людей с аутизмом имеют общую причину в строении мозга.

Навыки мелкой моторики тесно связаны с познавательной сферой. Например, чтобы написать свое имя в классе, ребенок должен освоить правильность движений. Крупная моторика, например, способность пнуть мяч на игровой площадке, тесно связана с социальными навыками и взаимодействием с другими детьми.

Для того чтобы исследовать практические аспекты этих связей, ученые провели исследование среди 172 семей детей с аутизмом в возрасте от 4 до 7 лет. Родители этих детей отвечали на вопросы о двигательных навыках и навыках исполнительской функции, которые они наблюдали у детей. Результаты были опубликованы в журнале «Frontiers in Public Health».

Особенность исследования не только в том, что в нем изучалась связь между познавательным и физическим развитием. Исследования обнаружили значительную связь между двигательными навыками и исполнительской функцией. В том числе, двигательные навыки были связаны с рабочей памятью, способностью выполнять задачи из нескольких шагов, самоконтролем и способностью следовать инструкциям.

Навыки мелкой моторики были в большей степени связаны с познавательными навыками, чем навыки крупной моторики.

Согласно данным исследований, дети развивают способность к решению задач с помощью двигательного поведения, активного изучения и взаимодействия с окружающей средой. Исследователи отмечают, что ранние навыки мелкой моторики, судя по всему, закладывают фундамент для дальнейшего познавательного развития маленьких детей.

Это соответствует данным предыдущих нейрофизиологических исследований о том, что области мозга, которые раньше считали ответственными только за двигательные функции, на самом деле одновременно активируются, когда люди выполняют определенные познавательные и моторные задачи.

Важно, как можно раньше начинать работу над развитием навыков крупной моторики, и эти тренировки должны быть настолько регулярными, насколько это возможно. Польза от движения превышает комфорт дивана и временное спокойствие, которое обеспечивают видео или электронные устройства

Польза от навыков крупной моторики.

1. Более здоровый мозг

Когда мы активно двигаемся, наш мозг вырабатывает «вещества счастья» – эндорфины. Поддержание уровня эндорфинов необходимо для эмоционального благополучия и психического здоровья.

Когда мы учимся новым движениям, наш мозг становится более пластичным, ему становится проще адаптироваться для новой информации. Каждый раз, когда мы двигаемся, в нашем мозгу формируются новые связи. Подвижный образ жизни буквально настраивает наш мозг!

2. Развитие координации

Когда мы используем оба полушария мозга, это улучшает координацию между левой и правой стороной тела. Это помогает нам лучше сохранять баланс, улучшает навыки координации «рука-глаз» и точность наших движений.

3. Более здоровое тело

Обучение навыкам крупной моторики – это улучшение мышечного тонуса, более стабильное сердцебиение, улучшение дыхания, кровяного давления и плотности костей. Это уменьшает риск травм.

4. Улучшение социальных навыков

Мы можем взаимодействовать с другими людьми с помощью движения. Это помогает нам чаще общаться, улучшает самооценку и делает нас счастливее.

Приведем примеры игр, которые также используются на занятиях в Региональном ресурсном центре по организации комплексного сопровождения детей с расстройством аутистического спектра в ППМС центре ПО. Эти же игры можно использовать родителям дома при взаимодействии с ребенком в домашних условиях.

Идеи для развития навыков крупной моторики

Любые игры с мячом

Дети и мячи словно созданы друг для друга. Тактильные мячи с неровной поверхностью и увеличенным весом могут быть предпочтительнее.

Так как они обеспечивают больше проприоцептивной обратной связи. Мячи можно катать, на фитнес-мяче можно подпрыгивать, мячи можно отбивать от пола, перебрасывать друг другу, отбивать от пола и ловить, забрасывать в корзину или другую мишень. Можно, использовать маленькие мячи вроде теннисных. Их можно бросать в корзинку одной рукой, можно подбрасывать и ловить.





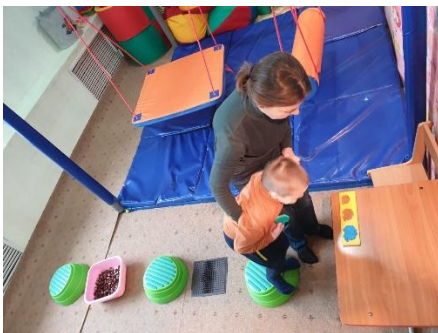
Используйте стены

У стены можно выполнить адаптированное отжимание. Достаточно положить руки на стену, облокотиться на нее, а потом отодвинуться от стены, используя мышцы рук. К примеру, как насчет того, чтобы сделать отжимание и хлопнуть в ладоши.

Полоса препятствий



Превратите пол космический маршрут с помощью подушек. Большинство детей любят полосы препятствий, и для них можно использовать кубики, подушки, обручи, коврики, тоннели. А чтобы мотивировать ребенка, в конце полосы препятствий его можно ждать какой-то небольшой приз!



Естественную полосу препятствий можно найти на природе. Прогулка в лесу – это отличный сенсорно-моторный опыт, в котором можно задействовать ощущения разных органов чувств и разные группы мышц, а также потренировать баланс и выносливость.

Сделать своими руками

Когда мы что-то строим или мастерим, мы задействуем мышцы всего тела. Для малышей естественный выбор – это постройки из кубиков. Для детей постарше подойдут конструкторы легко и другие.

Для детей предпоздроскового и подросткового возраста может лучше подойти обучение садоводству, плотницкому, гончарному или другому мастерству. Например, ребенок может учиться тому, как сделать простой

скворечник. Чем больше физической активности потребует работа, тем лучше.

Качели



Раскачивание помогает успокоиться, но при этом требует мышечных усилий и тренирует вестибулярную систему. Классические качели требуют активной работы мышц ног и контроля над своими движениями.

Вы можете повесить гамак, если ваша цель – успокоение, или использовать балансировочную доску для большей тренировки тела. Есть данные о том, что во время раскачивания проще развивать речевые и языковые навыки.

Все, что связано с водой

Вода – это прекрасный инструмент для развития двигательных навыков. Для маленьких детей это может быть раковина, в которой можно мыть руки, помыть чашку, постирать платок, или играть с пеной. Дети постарше во время дождя могут набирать воду в ведерки, играть под зонтиком, ходить по лужам в резиновых сапогах или даже «сметать лужу» с помощью метлы.

Обучение плаванию и игры в бассейне – это прекрасная тренировка для всего тела, которая важна не только для физического развития, но и для социальных навыков и безопасности.

Йога для детей сейчас есть разные программы йоги для детей, в том числе занятия онлайн. Йога позволяет работать над силой мышц, балансом и гибкостью. Она также улучшает внимание и способность к сосредоточенности. Сейчас есть и программа йоги для детей

с особенностями. Если ребенку не нравится йога могут подойти танцы, карате или другие индивидуальные виды спорта.

Самые разные прыжки

Умение подпрыгнуть, перепрыгнуть препятствие и бежать вприпрыжку – это очень важные навыки в развитии ребенка. Некоторые аутичные дети испытывают трудности с этими двигательными навыками. Попробуйте разделить такой навык на отдельные части и учить им ребенка по отдельности, а потом объединить. Например, можно положить 3-4 веревочки на землю, чтобы через них переступали, но не наступали на них. Потом можно отодвигать их все дальше друг от друга до тех пор, пока детям не придется тянуть ногу и перепрыгивать через них.

Главными принципами – регулярность, настойчивость, веселье и безопасность, но никак не совершенство.



Вехи развития навыков крупной моторики

Ниже приводятся типичные возрастные вехи для навыков крупной моторики. Учитывайте, что развитие каждого ребенка происходит по-своему,

и хотя этот список оканчивается на 5 годах, двигательные навыки могут развиваться на протяжении всей жизни.

Возраст 0-6 месяцев: переворачивается на спину и на живот;

Возраст 6-12 месяцев: самостоятельно сидеть; ползать; сесть из положения лежа; встать, держась за руками, из положения сидя с опорой на колени; шагать в сторону, держась руками; стоять без поддержки; ходить.

Возраст 1-2 года: приседать, ходить вверх и вниз по ступеням/горке, держась за поручень или руку; бегать (хоть и нередко падая); кататься, подбрасывать и пинать мяч.

Возраст 2-3 года: подниматься по лестнице без поручня; прыгать; более эффективно бегать; поймать большой мяч.

Возраст 3-4 года: стоять на одной ноге; прыгать в длину; ездить на трехколесном велосипеде.

Возраст 4-5 лет: бегать вприпрыжку; ездить на двухколесном велосипеде; сделать кувырок; перекидывать мяч среднего размера с другим человеком; отбить мячик или волан ракеткой; учиться плавать.

Возраст 5-6 лет: прыгать через скакалку; учиться кататься на коньках; начать учиться играм с мячом или индивидуальным видам спорта, например, гимнастике или бегу.

Литература

1. Айрес Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция: Понимание скрытых проблем развития. Москва: Теревинф, 2009. 272 с. ISBN 978-5-901599-90-7.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. Москва: Книга по Требованию, 254 с. ISBN 978-5-458-24996-6.
3. Геслак Д.С. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. 192 с.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.– ISBN978-5-534-07862-6. – Текст : непосредственный.
5. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В. Лебединский, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М: Московского университета, 1990. – 197с. – ISBN5-94011-002-5. – Текст : непосредственный.
6. Никольская О.С. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, И.А. Костин, М.Ю. Веденина. – Москва: Теревинф, 2005. – 224 с.– ISBN 978- 5-906962-43-0. – Текст : непосредственный.
7. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.– ISBN 978- 5-222-32352-6. – Текст : непосредственный.
8. Шапошникова А.Ф. Структурно-динамические особенности высокофункциональных аутистических расстройств у детей младшего школьного возраста / А.Ф. Шапошникова. – Москва, 2014. – 146 с.– ISBN 978-5-336-00204-1. – Текст : непосредственный.

9. Интернет ресурс: Автономная некоммерческая организация содействия инклюзии людей с расстройством аутистического спектра «Аутизм- Регионы. Инклюзия».