**ЛФК при РДА (ранний детский аутизм)**

Во всём мире ЛФК является неотъемлемой частью комплексного лечения практически всех заболеваний.

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы.

Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Люди, страдающие аутизмом, плохо развиваются физически, их преследует чувство постоянной тревоги, нервозность, страхи, а также возникают проблемы социализации в обществе.

Как правило, у детей с расстройством аутистического спектра нарушена крупная и мелкая моторика, координация движений. Плавность, точность и ритмичность движений прослеживаются не всегда, в телесном и окружающем пространстве дети с РАС ориентируются с трудом.

Занятия по адаптивной физической культуре необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо, и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия или полный отказ от них. Важно учитывать особенности ребенка, его интересы и уровень развития.

Для ребенка с РДА необходим твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы приветствия и прощания, порядок выполнения упражнений на занятии.

Для детей с аутизмом очень важны новые разнообразные и интересные упражнения, которые будут их увлекать, развивать физически, а также обучать умению концентрироваться, облегчать процесс социальной адаптации и дарить положительные эмоции.

Гимнастика будет им очень полезна, так как позволит выполнять все самые важные задания для улучшения здоровья. Среди наиболее эффективных выделяют упражнения на координацию, а в частности: преодоление полосы препятствий, лазание по шведской стенке, занятия на гимнастических снарядах (брусья, кольца), различные прыжки, в том числе на батуте, обучение равновесию (ходьба по бревну), игра в мяч, обучение точности выполнения несложных двигательных действий (правильные шаги, бег, прыжки).

Для оценки физического развития и двигательного развития детей данной нозологической группы можно применить следующие тесты.

*Проба Ромберга – ортостатическая проба*. При выполнении этой пробы испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук.

*Отбивание мяча от пола* – оценивается координация движений рук, скорость выполнения упражнения.

В занятия необходимо включить:

Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).

Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).

Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).

В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.

При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

медленно и четко выполнять движения, комментируя их;

описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;

проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;

начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);

одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;

сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;

помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например, гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы, по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

начинать обучение с коротких перемещений по прямой;

постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;

облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;

формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например, «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;

показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;

сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;

формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;

не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве;

формировать ощущение собственного тела, дозировать нагрузку;

двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;

поощрять даже малейшие успехи.

Обучив ребенка движениям на перемещение во внешнем пространстве, можно переходить к обучению точным действиям во внешнем пространственном поле.

Развивать умение выполнять точные действия в пространственном поле рекомендуется с помощью, во-первых, упражнений на точность перемещений во внешнем пространственном поле и, во-вторых, упражнений на развитие умения выполнять точные действия в пространственном поле с предметами.

Чтобы научить ребенка выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:

сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;

выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;

использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например, «зону для выполнения упражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;

давать ребенку по ходу движения (или действия) словесные объяснения;

создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например, «Этот мячик с колокольчиком внутри; попади в него другим мячиком — и он зазвенит»;

исправлять неправильные движения ребенка;

радоваться вместе с ребенком его успехам, помогать ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

В процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

предъявлять материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);

соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент;

соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;

соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, рук, затем — спины и ног;

соблюдать проксимодистальный закон: развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним (ребенок учится сначала опираться на локти, затем на ладони; сначала — стоять на коленях, потом — на выпрямленных ногах и т. д.);

обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства — нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя);

соотносить степень оказания помощи с той ступенью развития, на которой в данный момент находится ребенок. В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно-активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

Одной из конечных целей программы адаптивного физического воспитания детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени».

*Комплекс занятий для детей с РДА*

Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:

перекатывание мяча к себе — от себя;

ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение – отбивание мяча от пола.

Укрепление мышц ног и развитие их координации:

ходьба на месте, усложнение – ходьба с продвижением вперед;

-катание на велосипеде/ велотренажере;

прыжки на месте на двух ногах, усложнение – прыжки на одной ноге;

прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад;

прыжки на батуте.

Развитие чувства равновесия:

стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение – увеличение времени;

ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.

Развитие навыков лазания и перелезания:

лазание по лестнице;

перелезание через скамью.

Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта: они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде.  Особенно детям данной нозологической группы полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезно занятие конным спортом, верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми. Среди детей с РАС встречаются прекрасные наездники.

Легкая атлетика также очень подходит для занятий с детьми с аутизмом, прежде всего потому, что имеет индивидуальную форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее. Очень нравится детям данной нозологической группы боулинг, они даже могут играть в него с нейротипичными сверстниками.

Для развития моторики у детей с аутизмом можно выполнять ряд простых упражнений.

1. Марш – относится к крупной моторике. При этом ребенок повторяет движения за взрослым. Начать лучше с шага на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед.

2. Батут – прыжки на батуте лучше всего помогают больным аутизмом развить крупную моторику и убрать тревогу.

3. Мяч – игры с мячом, хотя и очень просты, доставляют огромное удовольствие. Начните с простого перекатывания мяча. Игра с мячом поможет развиться навыкам зрительного движения, наблюдения за объектами. При положительном результате можно переходить и к другим упражнениям: ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле руками.

4. Равновесие. Больным аутизмом часто сложно удерживать равновесие. Развить это чувство поможет ходьба по тонкой линии.

5. Полоса препятствий – уникальные упражнения для развития моторики. Можно начать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку развить навык упорядочивания действий.

Важно, что любые упражнения нужно предлагать в наглядной форме, просто и доступно объяснять, повторять несколько раз с одной и той же последовательностью, одними и теми же выражениями.

Наш современный мир изобилует огромным количеством разных заболеваний нервной и двигательной систем, одним из которых является аутизм. Заболевание достаточно сложное и требующее особого внимания специалистов, медикаментозного лечения и подбора специального комплекса лечебной физкультуры (упражнений) для приостановления развития данной болезни. Люди, страдающие аутизмом в большинстве своем, очень плохо развиваются физически, их охватывает чувство постоянной тревоги, нервозность, страхи, а также у них возникают проблемы с социальной адаптацией в обществе.

В запущенных случаях ребенок – аутист, полностью погружается в свой внутренний мир ни как, не реагируя на внешние воздействия Кроме того он не вовлекается в игры с другими детьми и остается безучастным если с ним заводят диалог. Но даже в таких случаях проявления аутизма у детей лфк может оказать положительный эффект и способствовать частичному оздоровлению организма и борьбе с этим недугом. Основываясь на опытах и исследованиях, наши современные ученые разработали комплекс упражнений (лечебной физкультуры) для людей, страдающих аутизмом.

Аутизм – не приговор.

Как показывают исследования и достижения ученых, даже такое заболевание как аутизм не может являться приговором. Его можно, а главное просто необходимо лечить. Для борьбы с аутизмом у детей разработана специальная лечебная физкультура, которая способствует развитию крупной моторике. Эта методика основана на имитации движений и действий специалистов и родителей.

Упражнения выполняются поэтапно, не оказывая отрицательно влияния на итак сильно пострадавшую психику ребенка. ЛФК при аутизме, подобна игре, которая лучше воспринимается детьми.