**

Департамент социального развития

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков

с ограниченными возможностями»

**Методические рекомендации по коррекции моторно-двигательных нарушений детей с РАС и другими ментальными нарушениями**

*Двигательная сфера* - совокупность внешних проявлений активностичеловека в его взаимодействии с окружающей средой, выступающей в видемоторных реакций, психомоторных действий, психомоторной деятельности идвигательного поведения в целом. Двигательная сфера детей с аутизмом отличается стереотипными движениями, сложностями в формировании простейших бытовых навыков и предметных действий, нарушениями крупной и мелкой моторики движений.

Детям с РАС и ментальными нарушениями свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялы или скованны, пластичность отсутствует, затруднены упражнения и манипуляции с мячом, что обусловлено нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Рядом исследователей отмечена связь аутизма с проблемами формирования моторики, базирующейся на ослабленном тонусе мышц. Это вызывает ухудшенное планирование движений и ходьбу на цыпочках, хотя в ряде исследований не найдено ассоциации расстройств аутистического спектра с тяжелыми двигательными нарушениями.

Детям свойственны нарушения в осуществлении и регуляции мышечной деятельности, так как отмечаются онтогенетические нарушения процесса становления контроля двигательных актов и возникают сложности в формировании координированных целенаправленных и произвольных движений. У детей страдает ориентация в пространстве, наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), возникают проблемы в реализации зрительно - моторных координаций. У детей - аутистов значительно нарушаются моторные компоненты речи, напрямую зависящие от уровня развития крупной и мелкой моторики. Отмечены часто повторяющиеся двигательные стереотипии (покачивание конечностями или похлопывание ими по боковой поверхности тела, раскачивание тела, почесывания, навязчивые движения пальцами перед лицом, глазами, ходьба на цыпочках, кружение на одном месте).

Характерным является незнание и неиспользование детьми отдельных частей тела. Дети – аутисты могут выглядеть внешне физически здоровыми и двигательно-сохранными, но при выполнении заданий, связанных с целенаправленными двигательными актами они испытывают значительные трудности в понимании инструкции, при выполнении действия самостоятельно, а также при имитации движений. Даже на фоне неглубоко нарушенных интеллектуальных функций нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями аутичных детей, которые обусловливаются недостаточностью социального взаимодействия, недостаточно развитым воображением и затрудненной взаимной коммуникацией

Ребенок, страдающий аутизмом и обладающий высоким тестируемым интеллектом, может иметь тяжелые нарушения моторно-двигательных функций.

Трудности ребенка с РАС (расстройства аутистического спектра) и проблемы его обучения вызываются неправильным распределением психофизического тонуса или обусловлены его дефицитом. Аутичным детям необходимы специально организованные занятия, направленные на коррекцию и развитие двигательной сферы или хотя бы включение эпизодов таких занятий в игру.

Для этого можно использовать различное игровое и спортивное оборудование, игровые предметы и спортивный инвентарь. Занятие рекомендуется начинать с одного и того же задания, поддерживая ребенка и мотивируя его к двигательной активности.

Деятельность следует модифицировать и разнообразить, включая в задание новые простые элементы, при возможности комбинируя и усложняя их.

Основная задача инструктора по адаптивной физической культуре-формировать «учебное поведение» на занятиях. На коррекционных занятиях ребенок выбирает комфортную для него позу (лежа, сидя или стоя на коврике, сидя на гимнастической скамейке или другом оборудовании), помогающую концентрировать внимание на задании.

***Особое внимание уделяется способу предъявления задания, алгоритм которого заключается в следующем:***

Ребенок сидит или стоит на коврике лицом к взрослому, привлекающего внимание ребенка, используя инструкцию «Посмотри на меня». Затем взрослый выполняет определенное движение, сопровождая его соответствующим названием (например, «руки вверх»). Любые попытки повторить предложенное движение сопровождаются поощрительными репликами. В том случае, если концентрация внимания отсутствует, показанное движение не воспроизводится. Нет попыток повторить движение, тогда инструктор оказывает физическую помощь в его выполнении.

Инструкция повторяется несколько раз. Если ребенок не выполняет его самостоятельно, инструктор помогает ребенку имитировать правильное движение. Помощь со стороны взрослого должна постепенно уменьшаться для того, чтобы ребенок сам со временем смог выполнить данное упражнение.

Если ребенок усвоил учебный стереотип и овладел навыками имитации, можно усложнять упражнения. В этот момент необходимо правильно дозировать и регулировать нагрузку, изменяя число повторений, интенсивность и последовательность выполнения упражнений.

Детей-аутистов рекомендуют обучать восприятию и воспроизведению движений, начиная с элементарных вещей.

***Порядок обучения может быть следующим:***

● Учить выполнять движение головой.

● Учить выполнять движения кистями рук.

● Учить выполнять положения, перемещения и движения рук.

● Учить выполнять положения, перемещения и движения ног.

● Учить выполнять положения и движения туловища.

***Методика обучения детей с РАС:***

Целью обучения детей с данной нозологией является осознанное участие в выполнении движения или воспроизведении его, что является признаком успешного развития восприятия и навыков воспроизведения.

Для того, чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их необходимо:

● Медленно и четко выполнять движения, комментируя их;

● Описывать упражнения просто, но образно, пользуясь одними и теми же обозначениями для повторяющихся движений;

● Проговаривать выполняемые движения и предлагать ребенку

называть выполняемые движения, а также вместе их проговаривать;

● Начинать с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши, движений руками «вперёд», «вверх», «вниз», сгибательных движений ногами и др.);

● Одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;

● Сопровождать движения ребенка ритмичным стишком;

●Помогать ребенку, ободрять его, исправлять неправильное движение, поощрять за 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 ему выполнять упражнения, стоя за спиной, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность.

Можно научить ребенка воспринимать отдельные части тела органами чувств, так как представление о собственном теле («схема тела») формируется только на основе многостороннего чувственного (сенситивного) опыта, тактильных ощущений движения и визуальных стимулов.

Ребенок должен чувствовать своё тело через тактильные прикосновения, получая информацию от проприорецепторов при движении и мышечном напряжении, при изменении положения тела и его частей в пространстве.

*Варианты:*

● Передвигать тело ребенка пассивно назад, в сторону и вперед поднимать и опускать руки и ноги, делать вращательные, сгибательные и разгибательные движения в суставах. Повторять все движения перед зеркалом.

● Положить ребенка на спину на большом листе бумаги и обвести контур его тела фломастером или цветным мелком.

Ребёнок рассматривает нарисованный (или вырезанный контур) и называет части тела: «Это я!».

2. Учить ребенка узнавать и называть части тела и их пространственное расположение.

*Упражнение:*

попросить ребенка показать на себе названные части тела:

Где твои глаза? Твои волосы, зубы, ступни?

*Варианты:*

● Попросить ребёнка показать эти же части тела на другом ребёнке, рисунке человека, кукле;

● предложить ему нащупать части тела с закрытыми глазами, назвать их;

●расспросить о том, где находятся его глаза, уши, руки – спереди или сзади и т.д. Показать эти части тела и их положение на себе, кукле, другом человеке.

*Указание:* сначала называет части тела взрослый и просит ребёнка повторить. Затем взрослый показывает данные части тела ,а ребенок их называет.

3. Учить ребенка понимать двигательные функции различных частей тела.

*Упражнение:*

Предложить показать, какие движения он выполняет головой, руками и ногами, животом, ртом и др.

*Варианты:*

● ребенок должен показать, как он может согнуть и выпрямить руки

и ноги), какие движения еще может сделать (вращать, стучать, топать, хлопать);

● должен сказать или показать, зачем ему ноги, руки, рот, уши или нос, какие части тела он использует для сиденья, бега, метания, игры в мяч и т.д.;

● ребенок должен ответить на вопрос, где проходит воздух при вдохе, еда после проглатывания.

4. Учить ребенка произвольно напрягать и расслаблять свое тело.

Ребенок должен овладеть способностью контролировать туловище и его

части по силе напряжения мышц (мышечный тонус). В зависимости от поставленного задания осуществляется осторожное и сосредоточенное применение силы, обучение полностью расслаблять мышцы и контролировать свои порывы.

*Упражнение:* лежа на спине, максимально напрячь все тело, после чего расслабить все мышцы. Рекомендуется делать упражнение с закрытыми глазами.

*Варианты:*

● ребенок из положения лежа на спине группируется, затем

полностью расслабляется.

● по команде ребенок сильно напрягает отдельные части тела, держит напряжение, затем расслабляется (сжимает руки в кулачки или только в одни кулак при расслаблении других частей тела; сильно сгибает одну или две руки, сильно выпрямляет одну или обе ноги);

● попытаться во время ходьбы не сгибаться, идти «как робот», или напрягать только одну руку или ногу; произвольно менять темп ходьбы или силу удара по мячу.

*Указания:* взрослый показывает, как нужно выполнять упражнение, а потом делает его вместе с ребенком

5. Учить подражать постановке тела и очередности движений. Ребенок должен уметь воспринимать по показу упражнение и повторять его (подражать), менять различные положения (из положения стоя переход в глубокий присед, положение на животе, положение стоя)получая необходимый опыт владения своим телом

*Упражнение:* ребенок повторяет демонстрируемое ему положение тела, например, стойку ноги врозь, руки в стороны.

*Варианты:*

● взрослый показывает одну или одну за другой две (позднее три) различные позы (положение стоя, с вытянутыми вперёд руками и стойку на четвереньках). Ребёнок повторяет. Позы незначительно меняются, если ребенок правильно их выполнил.

*Указание:* ребенку показывают только совсем простые позы или движения и только в случае успеха переходят к более сложным заданиям.

● ребенок демонстрирует две или три позы, которые повторяет взрослый.

Литература:

1. Азбука для родителей. Движение, игра и спорт вместе с детьми, страдающими умственной неполноценностью. Издательство БелАПДИ «Открытые двери», 1996.

2. Гилберт К., Питерс Т. Аутизм: Медицинское и педагогическое воздействие. Книга для педагогов-дефектологов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии.  Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

4. Никольская О.С., Баенская, Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребёнок: пути помощи. - М., 2000.

5. Что такое «аутизм»? Межрегиональная общественная организация помощи детям с особенностями психоречевого развития и их семьям «Дорога в мир». - М., 2001.