Примерный комплекс упражнений при расстройстве аустического спектра

Ощутимо развить не только моторные, но и социальные навыки может помочь следующий комплекс упражнений ЛФК при аутизме:

1. Марш. Хотя «маршевая» гимнастика относится к крупной моторике, она способна развивать не только ее, но и ряд других навыков, в том числе имитацию. Для этого необходимо, чтобы ребенок повторял каждое движение за взрослым. Можно предложить малышу начать с движений ногами на одном месте, потихоньку подключая к ним шаги вперед – сначала короткие, а затем и более длинные, с более высоким подъемом ног, а также движения руками. Для повышения интереса можно показать ребенку видео смены караула у Букингемского дворца в Лондоне или другие подобные материалы;
2. Батут – «король» ЛФК при аутизме у детей для улучшения крупной моторики. Прыжки на батуте – это прекрасная сенсорная стимуляция, эффективно снимающая сенсорную перегрузку и способствующая снижению тревожности. Достаточно часто регулярные прыжки на батуте помогают детям с РАС снизить частоту и интенсивность повторяющегося поведения, а также начать лучше организовывать собственное поведение;
3. Игры с мячом – сначала самые простые (перекатывание мячика вперед и назад), а затем и более сложные («вести» мяч, хлопая по нему ладонью или подбрасывая ногой, ловить и/или отбивать мяч и т. д.). Такие игры способствуют развитию как навыков визуального слежения за объектом, так и моторных навыков;
4. Символические игры. Поскольку символические действия в большинстве случаев даются аутичным детям достаточно тяжело, необходимо тренировать их в рамках ЛФК. Ребенку-аутисту гораздо легче подключать воображение, если предполагается двигательная активность. Развить моторику можно символическими играми «летаю как самолетик», «прыгаю как зайчик», «надеваю шапочку/пальтишко/сапожки» (воображаемые) и т. д.;
5. Ползание в туннеле – специально купленном или самостоятельно построенном из больших коробок либо стульев и покрывал. В туннеле можно просто ползать вперед и назад, а также играть в прятки, поезд в метро, лисичку в норе и т. д.;
6. Шаги или запрыгивание в картонную коробку, стоящую на полу. Сначала ставьте перед ребенком простые задачи (просто наступить в коробку и выйти обратно), а затем усложняйте их, добавляя определенную последовательность движений, увеличивая глубину коробок и т. д.

В занятия физкультурой для детей с аутизмом полезно включать и упражнения на развитие чувства равновесия – сначала прохождения по тонкой линии, нарисованной на полу, а затем и к балансированию на специальных качелях. Перед началом упражнений необходимо определить, как долго малыш может неподвижно простоять закрыв глаза и не теряя равновесия – такой тест позволит понять, с какой интенсивностью нужно будет заниматься развитием чувства равновесия.

Кроме того, в комплекс упражнений при аутизме рекомендуется включить катание на двух-, трех- или четырехколесном велосипеде, а также танцы. Танцевальные движения под музыку прекрасно подходят для стимулирования навыка моторной имитации и других полезных бытовых навыков – например, чистки зубов, подметания пола, протирания посуды после мытья и т. д.

Эффективно развить крупную моторику и навык упорядочивания действий помогут упражнения для детей-аутистов с использованием полосы препятствий. Изначально такая полоса может состоять из одного препятствия, которое ребенок должен преодолеть в рамках кросса, а в дальнейшем количество препятствий увеличивается. Можно задействовать предметы для лазания, скакалки, ходьбу по тонкой линии, перекатывания, «лягушачьи» прыжки, «крабовые» движения и т. д.

В случае стойких нарушений двигательных функций также может быть применен метод чешского невролога Вацлава Войты (Войта-терапия). Упражнения из этой методики представляют собой стимуляцию движений ползания и поворотов, способствующих моторному развитию. С помощью Войта-терапии активизируются нервная система и мозг пациента, а также происходит «разблокировка» механизмов передачи мозговых нервных импульсов в мышцы. Постепенно у ребенка с нарушениями двигательной функции развиваются правильные двигательные реакции, а в задействованных мышцах активизируются регенерационные процессы благодаря увеличению притока крови.

Отметим, что в понятие «лечебная физическая культура» входят не только игровые спортивные упражнения как таковые, но и полезное для здоровья закаливание, массажи и ежедневная организация двигательного режима ребенка в целом.