

01.04. Акция доброты «Дети детям»



02.04 Муниципальный дистанционный творческий конкурс
«Пусть засияют окна синим»



02.04. Областной дистанционный конкурс «Одинаково разные»



02.04 Информационная акция «Любящие люди с разными способностями»



02.04 Фото-выставка «Спорт для всех»



02.04. Спортивно-игровая программа «Вместе мы – сила!»



03.04 Публикация статьи в СМИ «Аутизм и спорт. Тяжело не значит – невозможно»

16 3 апреля 2024 г.,
среда, № 13

ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ

Донецкий
рабочий

Аутизм и спорт. Тяжело – не значит невозможно

В связи со Всемирным днем распространения информации о проблеме аутизма, который ежегодно отмечается 2 апреля, хотелось бы затронуть очень важную, на наш взгляд, тему – «Аутизм и спорт».

Ведь чтобы человек мог жить полноценной жизнью, ему не нужны дорогие телефоны и машины. Ему нужно здоровье. Одним из важных условий здоровья в жизни каждого человека является спорт. Трудно представить нашу жизнь без спорта. Ведь спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах. Занимаясь спортом, дети не только развиваются физически, но и учатся командному взаимодействию, эмпатии, толерантности, уважению, взаимопомощи и взаимовыручке.

К сожалению, эти социальные навыки в большом дефиците у детей с расстройствами аутистического спектра. А ведь без этих социальных навыков жить в современном мире очень сложно. Кроме того, дети с РАС отстают от своих сверстников не только по социальным, когнитивным и эмоциональным навыкам, они обычно хуже развиваются физически.

Зачастую родители уделяют большое значение коррекционным занятиям с различными специалистами: логопедами, дефектологами, психологами, а спортивные занятия оказываются последними в списке задач, и часто до них не доходит очередь.

И, на первый взгляд, может показаться, что ребенок, которому сложно общаться и взаимодействовать с окружающим миром, у которого не сформированы навыки самообслуживания, который испытывает большие трудности в учебе, не до занятий спортом.

Но если посмотреть на эти проблемы с другой стороны, то можно с уверенностью сказать, что спорт может стать поддержкой и проводником в социум для многих детей с аутизмом, спорт помогает ребенку с РАС в развитии именно тех самых необходимых навыков, которые являются базой для успешной социализации и учебы. Ведь занимаясь спортом в коллективе или индивидуально, у ребенка с РАС формируются и



развиваются различные качества, умения и навыки: исполнение инструкций и сотрудничество, имитация, коммуникация, моторные навыки, сенсорное восприятие, концентрация внимания, быстрота реакций, дисциплинированность, сдерживание и самоконтроль, умение справляться с разочарованием и многие другие.

Какие же виды спорта лучше всего подходят аутичным детям?

К сожалению, некоторые виды спорта сложно даются детям с аутизмом, например, командные. Но если ребенок с РАС с удовольствием играет мячом с друзьями или членами семьи, стоит поддержать его и расширить спортивные увлечения футболом или волейболом. Важно помочь ребенку выбрать тот вид спорта, который ему понравится.

Что касается индивидуальных видов спорта, то здесь все специалисты, и мы в том числе, склоняются к мнению, что это именно то, что надо для детей с РАС.

И на первое место мы бы поставили плавание. Плавание, возможно, является видом спорта номер один для детей с РАС. Многим детям нравятся ощущения в бассейне, движения в воде, ныряние.

Верховая езда также входит в список фаворитов видов спорта для людей с РАС. Но

верховая езда – недешевый вид спорта. Однако именно она очень подходящее занятие для детей с РАС. Многие

дети с аутизмом ездят верхом в рамках терапевтического курса (называемого «ипшотерапия»).

Велоспорт также можно включить в список подходящих видов спорта для детей с РАС. Но бытует мнение, что дети с аутизмом не умеют кататься на велосипеде (беговел, самокате). Катание на велосипеде – очень сложный процесс для детей с РАС. Нужно делать много дел одновременно. Держать руль, крутить педали, держать равновесие, смотреть за дорогой, сидеть прямо, расторможенным детям это очень сложно. Но, как показывает опыт, практически все люди в спектре, которые не оставляли попыток и продолжали тренировки, рано или поздно смогли научиться управлять велосипедом. Да, возможно, это произойдет не в дошкольном возрасте, но почти все, кто проявит упорство, осваивают этот навык.

Легкая атлетика, боулинг, катание на лыжах – все эти виды спорта также могут подойти детям с РАС. Но если ребенку с аутизмом неинтересны такие активности, даже простая прогулка по городу, в парке, в лесу может принести много пользы. Здесь все индивидуально, что подойдет одному ребенку, не всегда подойдет другому. Надо пробовать.

Учитывая огромную значимость спорта в развитии и социализации детей с РАС, в Донецкой школе-интернате оборудованы и активно функционируют кабинет

лечебной физической культуры, спортивный зал, сенсорно-динамическая комната «Дом Совы».

Спортивный зал адаптирован под командные соревнования, групповые и индивидуальные занятия спортом. Здесь наши обучающиеся с РАС с удовольствием играют в командные виды спорта – волейбол, футбол, занимаются адаптивной физической культурой, которая очень важна для детей с аутизмом всех возрастов.

К сожалению, не все дети с РАС, которые учатся в школе-интернате, могут полноценно заниматься на уроках физкультуры, а некоторым необходимо создание специальных условий для занятий спортом. И для этой цели работает кабинет ЛФК, который оборудован специализированными тренажерами, спортивным инвентарем и гимнастическими снарядами. Ребята с РАС здесь осваивают и легкую атлетику (бег, ходьба), и велоспорт.

А вот занятия в сенсорно-динамической комнате «Дом Совы» способствуют развитию двигательной активности детей с РАС, ловкости и внимания, тренируют вестибулярную систему ребенка, развивают баланс и координацию движений детей, корректируют проблемы двигательной системы. Здесь наши обучающиеся с РАС с большим интересом познают свой внутренний и окружающий мир через движение.

Когда речь заходит о спорте, аутизм, конечно, создает определенные проблемы, но также открывает и захватывающие возможности. Спорт входит в жизнь очень органично и естественным образом затрагивает множество областей развития.

Мы знаем, что каждый ребенок с РАС уникален, и для кого-то содержание данной статьи может показаться тривиальной. Это общая информация, которая носит рекомендательный характер. Мы надеемся, что наши советы послужат отправной точкой в поиске лучшего подхода в помощи детям с аутизмом. Всегда обращайтесь к специалистам, если у вас возникают вопросы или сомнения по поводу здоровья вашего ребенка.

Специалисты ГКОУ РО
Донецкой школы-интерната

03.04 Спортивно-развлекательная программа «Семейная радуга»



03.04 Флешмоб-зарядка «На спортивной волне»



03.04 Закрытие фестиваля «Мы вместе!»

