

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 поможет 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 «иппотерапия»).

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 (беговеле, 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, освою 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**

В сердце ребенка – СОЛНЦЕ!



21 марта ежегодно отмечается Международный день людей с синдромом Дауна.

Синдром Дауна – одно из наиболее известных генетических отклонений. И, вопреки расхожему мнению, название синдрома никак не связано со словом down (вниз) и не несет в себе никакой негативной окраски. Впервые синдром был описан врачом Джоном Дауном, по имени которого он и был назван. Только в 1959 году ученые смогли выявить генетическую причину – образование трех копий двадцать первой хромосомы вместо двух.

Примерно один из 700 новорожденных обладает синдромом Дауна, и его наличие не зависит ни от каких факторов, кроме генетического сбоя, причины которого на сегодняшний день остаются загадкой для науки. Ребенок с синдромом Дауна может родиться в любой семье – это не зависит ни от национальности, ни от расы, ни от образа жизни родителей, ни от социальной принадлежности. И, стоит заметить, синдром Дауна – это не болезнь, его невозможно вылечить, он характеризуется

определенным набором признаков или характерных черт, которые являются неотъемлемым свойством личности человека, обладающего этим синдромом.

В ГКОУ РО Донецкая школа-интернат с 18 по 21 марта прошла неделя, посвященная Международному дню людей с синдромом Дауна. В нашей школе обучаются такие дети, и эти дети в стенах школы чувствуют себя комфортно, общаются со сверстниками, участвуют в школьных праздниках, играют, рисуют, танцуют и умеют радоваться жизни.

В рамках недели прошли мероприятия, направленные на укрепление детско-родительских отношений, развитие коммуникативных навыков у детей с детьми и взрослыми, раскрытие творческого потенциала. На круглый стол «Весенняя встреча в теплом кругу» были приглашены родители, воспитывающие детей с синдромом Дауна дошкольных образовательных организаций г. Донецка и школы-интерната. Эта встреча способствовала эмоциональному принятию родителями особенного ребенка.

Педагоги школы-интерната провели мастер-класс с детьми с синдромом Дауна по изготовлению кукол. Ребята с удовольствием сделали своими руками куклу-хороводницу. Видео мастер-класса

представлено коллегам из дошкольных учреждений для ознакомления с особенностями метода куклотерапии как психологической коррекции различных состояний при помощи кукол у детей с особенностями развития.

С целью оказания помощи педагогам и специалистам, работающим с детьми с нарушениями развития, педагоги ГКОУ РО Донецкой школы-интерната предоставили коллегам из дошкольных образовательных организаций г. Донецка буклет с практическими рекомендациями «Психологическая поддержка семьи особого ребенка» для использования в работе.

Дети с синдромом Дауна воспринимают мир иначе – они видят больше яркого, больше светлого. Возможно, поэтому их называют «дети Солнца». Символом творческой акции «Солнышко в ладошках», проведенной совместно с педагогами дополнительного образования МБУДО СЮТ г. Донецка, являлся желтый и оранжевый цвета, изображение солнца и детских ладошек.

Особенно детям понравился спортивный праздник «Водные забавы».

В бассейне спортивной школы № 2 собрались «солнечные» дети, педагоги и учащиеся Донецкой школы-интерната. Две команды состязались в силе, быстро-

те и ловкости. По итогам соревнований победила дружба!

21 марта ГКОУ РО Донецкая школа-интернат организовала флешмоб «Разноцветные носки» и пригласила принять участие в нем дошкольные образовательные организации города. Надев разноцветные яркие носки, человек позиционирует себя причастным, выражая мысль, что «все люди разные, у всех свои особенности и различия – и я это понимаю и принимаю».

Почему именно носки? Хромосомы визуально похожи на носки, а разноцветная пара носков на человеке – символ инаковости. Участники флешмоба в непарных цветных носках выкладывали фотографии в социальных сетях, тем самым выражая людям с синдромом Дауна свою поддержку. В этот день Донецкая школа-интернат была переполнена добротой, любовью и желанием сделать мир светлее.

Все мероприятия, проведенные в рамках недели, были разнообразными, ориентированы на детей, родителей и педагогов. Участники получили заряд бодрости, вдохновения и массу положительных эмоций.

**Л. А. Дубинина,
заместитель директора
по воспитательной работе**