**Шевчук К.М.**
*студентка,*
*Науковий керівник:* **Сухоцька І.Б.**
*асистент,*
*Львівський національний університет імені Івана Франка*

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Проблема фізичного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру дотепер є актуальною. Значна кількість дітей з особливими освітніми потребами не отримують належної спеціальної педагогічної, психологічної, а також реабілітаційної допомоги.

Розлад аутистичного спектру (далі – РАС) – це порушення, яке пов’язане з розладом нервової системи та включає в собі порушення

соціальної сфери, емоційної регуляції, розвитку мовлення, проявляється в трудностях у встановленні взаємовідносин з оточуючими, стереотипною поведінкою. Кожна дитина з розладом спектру аутизму має свої особливості в розвитку, тому порівнювати одну дитину з іншими не доречно.

Значну увагу проблемі фізичного розвитку дітей з РАС у своїх наукових працях приділили: М. Породько, Т. Скрипник, О. Мусієнко, Т. Тимофеєва, А. Лавренюк, Я. Крет, А. Сімко.

Психомоторний розвиток дитини – це досить складне та широке поняття щодо організації рухової діяльності людини [3]. До критерій перевірки психомоторики відноситься: велика моторика, дрібна моторика, статика, мова, сенсорні рецептори психічний розвиток.

Моторна сфера в дітей з розладами аутистичного спектру має свою специфіку. У такий дітей зустрічається неакуратність, вайлуватість, скутість в рухах, аритмічність, стереотипія в рухах, виникають труднощі в розрахунку сили, понижений тонус м’язів, порушення рівноваги, дрібна моторика краще розвинута ніж загальна, але знову ж таки у кожної дитини може бути по різному, мають труднощі з довільною увагою, можлива присутність хаотичних рухів [1]. «Деякі захворювання спектру аутизму (синдром Ретта, маркер синдрому 15-ої хромосоми), зумовлюють порушення функцій хребта (сколіоз або кіфос). Хворі зі синдромом Мебіуса (середнього і легкого ступеня) часто мають погано сформовані руки й ноги» [3].

Для кожної людини дуже важливим в житті є заняття спортом, адже воно спрямоване не лише на розвиток сили м’язів і моторно-рухових здібностей, а й допомагає формуванню пізнавальної сфери. Відвідування занять з фізкультури допоможе дитині з РАС розвинути так само і соціальні навички, наприклад, при групових заняттях налагоджується комунікативний контакт з іншими, співпраця в команді під час виконання вправ, тощо. Виконання фізичних навантажень покращує обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної системи, формує стійкість імунітету до захворювання, зміцнює опорно-руховий апарат, тощо.

Окрім, занять з фізкультури, можна відвідувати заняття з фізичної реабілітації. І за допомогою фізичної реабілітації можна досягти таких результатів: розширення рухової діяльності, покращення тонусу м’язів, амплітуди, координації переміщень та постави; покращення великої та дрібної моторики; засвоєння навичок необхідних для

самообслуговування, виконання різних робіт; розуміння щодо ведення здорового способу життя [4, с. 7].

Перш ніж почати заняття з фізичного виховання, слід детально обстежити дитину, адже без діагностики педагог не зможе розписати ефективну індивідуальну програму і тим самим виникає ризик нашкодити здоров'ю дитини. Під час проведення заняття фахівці можуть стикатись з трудностями його проведення через те, що діти з аутизмом мають проблеми в соціальній сфері. Дітям важко зосереджувати увагу, слухати, відповідати на запитання або задавати їх, виконувати те, що скаже вчитель, працювати в команді і т.д. [5]. Тим самим це може викликати в таких дітей агресію, аутостимуляцію. Тому важливим для педагога є вміння створити мотивацію та інтерес до занять.

Плануючи заняття з фізкультури спеціаліст повинен враховувати певні чинники [2]:

– завдання, вправи і навантаження повинні відповідати віковій нормі і можливостям дитини;

– вправи на живіт, ноги, спину, м'язи плечового поясу повинні чергуватися;

– не потрібно спішити із виконанням вправ, якщо дитина не засвоїла попередню вправу, то потрібно для початку її закріпити, а тоді переходити до наступної;

– з кожним заняттям поступово добавляти навантаження, а в кінці його знижувати;

– враховувати інтерес дитини та зацікавленість, для цього найкраще створювати вправи в ігровій діяльності;

– заняття спортом повинні в дитини викликати позитивні емоції.

Щодо ранкової гімнастики, можна сказати, що це важливий компонент режиму дня кожної людини. Вона може виконуватись як в дома, так і в навчальних закладах. Ранкова гімнастика містить в собі сукупність різних вправ, які залучають різну групу м'язів, наприклад: стрибки на місці, вправа «зірочка», випади вперед, скручування, відтискання від землі або лавки, присідання, розтяжка, нахили в різні сторони, обертальні рухи руками, ходьба на місці з піднімання високо ніг і тому подібне. Такий ранковий комплекс вправ зміцнює організм, активізує його до подальшої роботи, покращує кровообіг, формує правильну поставу, розвиває увагу і активізує нервову діяльність, позитивно впливає на емоційно-вольову й інтелектуальну сферу.

Наступним є фізукультхвилинки, які виконуються під час заняття або під час тривалого перебування в позі «сидячи». Для дітей з аутизмом висидіти заняття є проблемою. Тривале перебування в положенні «сидячи» викликає втому, знижується розумова активність та негативно відображається на нервовій системі. Тому потрібно робити активну розминку, якщо дитина починає проявляти незацікавленість, починає крутитися і намагається якось змінити своє положення. Для мотивації і заохочення можна перетворити фізкультхвилинку в рухову гру. Приклад фізкультхвилинки:

**«Весняний сад»**

«Ми гуляли, ми ходили
У весняному саду,
*(Ходьба парами по колу, взявшись за руки.)*
Там дерева, мов царівни,
В білосніжному цвіту.
*(Діти розмикають руки і підносять їх угору.)*
Мальовничо, гордовиті,
Заворожені стоять.
*(Погойдування тулубом праворуч-ліворуч.)*
Як же ти милуєш діток,
Весняний, квітучий сад!
*(Плескають у долоні)»* [2].

Ось така рухлива гра активізує у дитини м’язову, розумову і емоційно-вольову діяльність, а також забирає втому і повертає увагу та інтерес до виконання завдань.

Для ефективності проведення занять необхідно враховувати інтереси й уподобання дітей; надавати емоційного зміст у тому, що робиться; використовувати сюжетні коментарі, для утримання уваги; обов’язково заохочувати та хвалити дітей [3].

Отже, можемо зробити висновок, що фізичне виховання є обов’язковим в житті кожної дитини, адже воно позитивно впливає не лише на розвиток рухової діяльності, а й на розвиток психічної сфери.

## Список використаних джерел:

1. Базима Н. В. Розвиток мовлення дітей з аутизмом. Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 144 с.

2. Гладченко І. В. Програма розвитку дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю «Фізичне виховання та основи здоров'я». Методичні рекомендації. Тернопіль : Мандрівець, 2015. 152 с.

3. Породько М. І. Використання методики Вероніки Шернбор для розвитку психомоторики дітей з аутистичним спектром порушень в інклюзивному просторі. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Vykorystannia-metodyky-Veroniky-SHernbor-dlia-rozvytku-psykhomotoryky-ditey-z-autystychnym-spektrom-porushen-v-inkliuzyvnomu-prostori.pdf

4. Островська К. О., Рибак Ю. В. Реабілітація дітей з аутистичним спектром у центрі денного перебування. Львів : Тріада плюс, 2010. 115 с.

5. Скрипник Т. В., Ковбасюк О. В. Уроки фізичної культури для дітей з аутизмом. URL: https://lib.iitta.gov.ua/6808/1/%D0%A1%D1%82_%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%BA_9.pdf