

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ “МОТОРНАЯ АЗБУКА” В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, СТРАДАЮЩИМИ АУТИСТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ**

*Э.В. Плаксунова*

В последние годы в детской популяции всё чаще встречаются аутистические расстройства разной этиологии (Башина, Краснощёва, Симашкова, 2003). Проблема обучения и воспитания детей, страдающих расстройствами аутистического спектра, сегодня является очень важной и малоразрешённой. Недостаточно разработанными являются и вопросы коррекционно-развивающего воздействия на психофизическую сферу детей с аутизмом.

Учитывая своеобразие формирования двигательных функций у детей с аутизмом, адаптивное физическое воспитание (далее АФВ) ставит важные задачи, направленные на укрепление здоровья детей, своевременное формирование двигательных навыков и основных физических качеств. Однако процесс АФВ — это не только коррекция нарушений двигательной сферы, стимуляция физического и моторного развития, создание предпосылок и стимуляция интеллектуального развития, это также педагогический процесс формирования личности, обеспечивающий условия для последующей социальной адаптации и интеграции детей (Плаксунова, 2004).

Нарушения в двигательной сфере детей с аутизмом можно классифицировать по следующим признакам:

I. Нарушения физического развития (отклонение от нормы по основным антропометрическим показателям: нарушения осанки, стопы, отставания в показателях жизненной ёмкости лёгких и др.);

II. Нарушения в развитии двигательных способностей (нарушения координационных способностей, отставания в развитии двигательных качеств);

III. Нарушения в развитии основных движений: при ходьбе, беге, в прыжках, при выполнении действий с мячом (Дмитриев, 2004).

Кроме того, нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями аутичных детей, недостаточностью социального взаимодействия, взаимной коммуникации, недоразвитием воображения (Гилберт, Питерс, 2002).

Всем детям с аутизмом свойственны нарушения регуляции мышечной деятельности, в результате этого своевременно не форми-

руется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, трудности в становлении их целенаправленности и координированности, страдает пространственная ориентировка. У многих детей возникают сопутствующие движения (синкинезии). При этом сильно нарушенными оказываются моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием как крупной, так и мелкой моторики. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов, у них проявляются значительные трудности в понимании инструкции и даже в имитации движений.

Таким образом, дети, страдающие расстройствами аутистического спектра, нуждаются в специальной программе психомоторного развития, в специальных подходах и методах обучения.

Поэтому нами разработана *программа “Моторная азбука”*, которая предназначена для детей с аутизмом, страдающих общими нарушениями психического развития, проявляющимися в аномальном развитии интеллектуальной и эмоциональной сфер, сенсорики и моторики, внимания, памяти, речи (Плаксунова, 2003, 2004, 2006, 2007). Данная программа разработана нами с учётом структуры дефекта аутичных детей, а также с учётом недостатков развития их двигательной сферы и психомоторики.

Программа направлена на развитие у детей с аутизмом умений в соответствии с уровнями построения движений Н.А. Бернштейна (Маланов, 2001), которые представлены в следующих разделах:

Раздел 1: Умения выполнять действия, требующие ориентировки в пространстве тела.

Раздел 2: Умения ориентировать двигательные действия во внешнем пространственном поле.

Раздел 3: Умения выполнять точные, “прицельные” действия в пространственном поле с предметами.

Каждый раздел содержит перечень умений в соответствии с возрастом ребёнка и методику обучения. Перечень умений используется для диагностики и определения актуального уровня развития моторики ребёнка с аутизмом (см. Приложение).

***В содержание программы вошли следующие классы действий и соответствующие им блоки упражнений:***

— действия, требующие ориентировки в пространстве тела:

- упражнения на развитие умения выполнять действия, требующие ориентировки в пространстве тела:

- действия, обеспечивающие различные виды перемещения ребёнка во внешнем пространственном поле, – бег, прыжки, лазания, ползания и т.д.:

- упражнения на перемещение во внешнем пространственном поле,

- упражнения на преодоление и обход внешних препятствий;

- точные “прицельные” действия в пространственном поле без предметов и с разнообразными предметами:

- упражнения на точность перемещений во внешнем пространственном поле,

- упражнения на развитие умения выполнять точные, “прицельные” действия в пространственном поле с предметами.

Содержание программного материала состоит из базовых основ адаптивной физической культуры и основывается на закономерностях формирования движений нормально развивающегося ребёнка от рождения до 7-летнего возраста.

Все упражнения распределены на четыре уровня с учетом возраста и по степени сложности двигательных заданий.

Помимо включения в повседневные занятия и игры ребёнка указанных классов двигательных действий, важным является развитие двигательной рефлексивности:

- умение осознавать выполняемые действия — называть выполняемые движения, рассказывать о движениях, о том, с какой целью, как и в какой последовательности выполняются разнообразные действия.

Программа составлена с учётом основных принципов коррекционно-развивающего обучения:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психофизиологических теорий.

***Основные цели обучения детей с аутизмом на занятиях по программе “Моторная азбука”:***

1. Развитие имитационных способностей (способностей к подражанию).

2. Стимулирование к выполнению инструкций.

3. Формирование навыков произвольной организации движений собственного тела.

4. Воспитание коммуникационных функций и способностей взаимодействовать в коллективе.

### *Основные подходы в обучении детей с аутизмом на занятиях по программе “Моторная азбука”*

**Дети коррекционного отделения** нуждаются в строго индивидуализированном адаптивном физическом воспитании. У них слабо развиты навыки по владению собственным телом, отмечаются плохой контроль за скоростью, силой и равновесием, трудности включить всё тело в единый процесс движения; дети не знают, что они физически умеют делать и как они могут двигаться. Программу “Моторная азбука” рекомендуется использовать для таких учеников, начиная с первого уровня, соблюдая последовательность выполнения представленных в ней упражнений и действий. От учеников нельзя ожидать быстрого и четкого выполнения заданий. Ученики не осознают, что происходит вокруг, они не могут научиться упражнениям, как другие, — наблюдая или экспериментируя. Для формирования произвольных моторных навыков детям необходимо много физической помощи. Программу необходимо начинать с заданий, выполняемых в пространстве собственного тела, тем самым дав ученику возможность получить представление о собственном теле, ощутить отдельные части тела и конечности, почувствовать, как напрягаются и расслабляются мышцы.

Одной из конечных целей программы по развитию психомоторики является обучение выполнению упражнений без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают занятия не только в стенах учебного учреждения, но и дома.

**Дети школьного отделения** на начальном этапе обучения также нуждаются в физической помощи. Эти дети владеют определенными двигательными навыками, но они имеют зрительно-моторные нарушения, очень неловки и не совсем уверены в движениях. Координация движений у них нарушена в большей степени, чем мелкая моторика. Ученики могут ориентироваться в игровой ситуации. У них возможны трудности в обучении езде на велосипеде, плаванию, катанию на лыжах и коньках. Руководство по мере выполнения упражнений может помочь улучшить их качество. Детям нужно помочь добиться определенного уровня успеха. Им необходимо работать над основными моторными навыками, их нужно учить

элементам игры в футбол, а также в другие игры с броском и ловлей мяча.

Задания из программы “Моторная азбука” рекомендуется включать в традиционные занятия физической культурой в соответствии с особенностями нарушений у ребенка двигательной сферы, и это будет способствовать большей индивидуализации и дифференциации процесса обучения.

Аутичному ребёнку, как и любому другому, необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения. Поэтому задания из программы “Моторная азбука” рекомендуется использовать для проведения занятий дома, для чего необходимо обучать родителей работать по данной методике.

### *Методы обучения по программе “Моторная азбука”*

#### **1. Развитие умения выполнять действия, требующие ориентировки в пространстве тела**

Базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закреплённой всем опытом человека системой ориентации является схема тела (Семенович, 2002).

У ребёнка представление о собственном теле (схема тела) формируется только на основе многостороннего опыта, предоставляемого органами чувств. При этом осязание и ощущение движения важны так же, как и распознавание глазами. К тому же ребёнок должен почувствовать своё тело и через прикосновение к коже, и в собственном движении, мышечном напряжении, в изменении положения тела или его частей (“Азбука для родителей”, 1996).

Детей с аутизмом рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений, начиная с элементарных вещей, например:

- учить выполнять движения головой;
- учить выполнять движения кистями рук;
- учить выполнять положения, перемещения и движения руками;
- учить выполнять положения, перемещения и движения ногами;
- учить выполнять положения и движения туловищем.

#### **Методика обучения**

Осознанное участие в выполнении движения или его воспроизведение является как целью обучения, так и признаком успешного развития восприятия и навыков воспроизведения.

Чтобы побудить ребёнка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- Медленно и чётко выполнять движения, комментируя их.
- Описывать упражнения просто, но образно, пользуясь одними и теми же обозначениями для повторяющихся движений.
- Предлагать ребёнку называть выполняемые движения.
- Начинать с простейших движений (хлопков в ладоши, вращательных движений руками, приседаний и подъёмов).
- Одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их.
- Сопровождать движения ребёнка ритмичным стишком.
- Помогать ребёнку, ободрять его, исправлять неправильное движение, поощрять за успехи.

## **2. Развитие умения ориентировать двигательные действия во внешнем пространственном поле**

Следующим важным этапом является осознание двигательных возможностей и расширение диапазона движений в разных зонах пространства. Усвоенные ранее навыки являются базой для развёрнутого произвольного действия (Семенович, 2002).

Упражнения на перемещение во внешнем пространственном поле и на преодоление и обход внешних препятствий:

- В ползании и лазании.
- В ходьбе.
- В беге.
- В прыжках.

### ***Методика обучения***

Чтобы научить ребёнка различным видам перемещений, необходимо:

- Начинать обучение с коротких перемещений по прямой и постепенно подходить к передвижению на более длинные дистанции, по кругу, дуге, зигзагообразно.
- Для облегчения выполнения заданий помещение размечается сплошными цветными линиями или другими ориентирами, чётко обозначаются линии “старт”, “финиш” и зона отдыха.
- Задания формулируются в виде вопросов, побуждающих ребёнка к действию, например: “Ты сможешь проползти рядом со мной?”.

- Незнакомые движения необходимо показывать и называть.
- Ритмичное сопровождение движений (словами, ударами в ладоши и т.д.) является существенной помощью ребёнку.

### **3. Развитие умения выполнять точные, “прицельные” действия в пространственном поле с предметами**

— Упражнения на точность перемещений во внешнем пространственном поле.

— Упражнения на развитие умения выполнять точные, “прицельные” действия в пространственном поле с предметами.

#### *Методика обучения*

- Образцы движений сопровождаются коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения.
- Движения выполняются вместе с ребёнком (хотя бы частично), обязательно сопровождать каждое движение инструкцией.
- По ходу движения даются словесные объяснения.
- Необходимо создавать интересные ситуации и побуждать ребёнка решать их, например: “Мячик с колокольчиком внутри, если ты в него попадёшь, то услышишь звон”.
- Наряду с похвалой следует исправлять неправильные движения ребёнка.
- Каждый успех ребёнка отмечается и поощряется.
- Следует радоваться вместе с ребёнком его успехам и помогать преодолевать чувство страха перед некоторыми предметами или движениями.

## Приложение

### Протокол оценки двигательных умений

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

ФИО эксперта \_\_\_\_\_

I.

#### I. Действия, требующие ориентировки в пространстве собственного тела

Виды движений	Возрастная норма	Тестовые задания (умения)	Критерии оценки					
			Выполняет самостоятельно		Нуждается в помощи		Не может и не пытается выполнить	
			сент	май	сент	май	сент	Май
1. Движения головой	0-12	Удержание головы, лёжа на животе						
	1-2	Удержание головы, лёжа на спине						
	2-3	Наклоны головой вперёд-назад						
	3-4	Наклоны головой вправо-влево						
	4-5	Повороты головы						
	5-6	Вращения головой						
2. Движения кистями рук	0-12	Захват предмета и манипулирование им						
	1-2	Сжатие кулачков одновременно на обеих руках						
	2-3	Складывание пальцев в замочек и сгибательно-разгибательные движения ими						
	3-4	Одновременное сжатие-разжимание кулачков						
	4-5	Повороты кистей рук в лучезапястном суставе «спинки-ладонки». «Пальчики здороваются»						
3. Положения, перемещения и движения рук	0-12	Движения прямыми руками «вверх-вниз»						
		Движения прямыми руками в стороны						
		Сгибание рук к плечам						
		Опорно-разгибательные движения руками						
	1-2	Движения прямыми руками вперёд						
		Движения прямыми руками в стороны						
	Сгибание рук							
	2-3	Движения прямыми руками						
3-4	Одновременные движения руками: руки на пояс, к плечам, за голову, вверх и обратно							
4-5	Махи руками (одновременно/поочерёдно)							
5-6	Поочерёдные движения руками: руки на пояс, к плечам, за голову, вверх и обратно							
4. Положения, перемещения и движения ног	0-12	Сгибание ног 1						
		Имитация ползания ногами						
	1-2	Сгибание ног 2						
	2-3	Стойка на носочках						
	3-4	Стойка на одной ноге						
	4-5	Махи ногами						
5-6	Выпады ногами							
5. Положения и движения	0-12	Поворот на бок						
		Перевороты						
	1-2	Наклоны вперёд						
2-3	Группировка							

II. Действия на перемещение во внешнем пространственном поле

Виды двигательной нормы	Возрастная норма	Тестовые задания (умения)	Критерии оценки						
			Выполняет самостоятельно		Нуждается в помощи		Не может и не пытается выполнить		
			сент	май	сент	май	сент	Май	
1. Ползание и лазание	10-12	Подползание к предметам							
	1-2	Ползание за мячом							
	2-3	В ползании катать мяч рукой							
	3-4	Ползание с опорой на предплечья							
	4-5	Ползание с опорой на ладони и стопы							
	5-6	Ползание по-пластунски							
2. Ходьба	10-12	Переступания							
	1-2	Ходьба за взрослым							
	2-3	Ходить приставным шагом в сторону							
	3-4	Ходьба на носках, на пятках							
	4-5	Маршировка (ходьба с высоким подниманием колен и отмахивкой руками)							
	5-6	Ходьба большими шагами							
3. Бег	1-2	Бег за взрослым							
	2-3	Бег за катящимся мячом							
	3-4	Убегание от взрослого							
	4-5	Бег с согласованной работой рук и ног							
	5-6	Бег в чередовании с ходьбой							
	4. Прыжки	10-12	Полуприседания						
1-2		Прыжки на месте							
2-3		Прыжок в длину							
3-4		Прыжок вверх с касанием предмета							
4-5		Прыжки с продвижением вперед							
5-6		Прыжки на одной ноге							

III. Действия на преодоление и обход внешних препятствий

Виды двигательной нормы	Возрастная норма	Тестовые задания (умения)	Критерии оценки						
			Выполняет самостоятельно		Нуждается в помощи		Не может и не пытается выполнить		
			сент	май	сент	май	сент	Май	
1. Ползание, лазание	1-2	Проползать под предмет							
	2-3	Перелезание через препятствие							
	3-4	Перелезание через несколько препятствий							
	4-5	Преодоление нескольких препятствий с подлезанием и перелезанием							
	5-6	Пролезает под предмет правым и левым боком							

2. Ходьба	1-2	Обходит предметы, лежащие на пути							
	2-3	Перешагивает через препятствия							
	3-4	Ходьба по узкой линии на полу							
	4-5	Ходьба «змеёйкой»							
	5-6	Ходьба по брусу							
3. Бег	2-3	Бег между двумя линиями							
	3-4	Обегание препятствий							
	4-5	Бег «змеёйкой»							
	5-6	Бег с преодолением препятствий							
4. Прыжки	18-2	Прыжки через верёвку, лежащую на земле							
	2-3	Спрыгивает с небольшой высоты							
	3-4	Прыжки через верёвку, висящую на высоте 4 см.							
	4-5	Прыгать вперед-назад, через верёвку, лежащую на полу							
	5-6	Впрыгивать на предметы высотой 10-25 см с места							

#### IV. Действия на точность перемещений во внешнем пространственном поле

Виды движений	Возрастная норма	Тестовые задания (умения)	Критерии оценки							
			Выполняет самостоятельно		Нуждается в помощи		Не может и не пытается выполнить			
			сент	май	сент	май	сент	Май		
1. Ходьба	2-3	Ходьба по ориентирам								
2. Бег	4-5	Бег на точность по ориентирам								
3. Прыжки	3-4	Прыжки на точность приземления								
	5-6	Прыгать, играя в «классики»								

#### V. Точные, «прицельные» действия в пространственном поле с предметами

Виды движений	Возрастная норма	Тестовые задания (умения)	Критерии оценки							
			Выполняет самостоятельно		Нуждается в помощи		Не может и не пытается выполнить			
			сент	май	сент	май	сент	Май		
1. С мячом	18-2	Катать мяч в паре со взрослым								
	2-3	Отбивание мяча ногой								
	3-4	Бросок мяча в горизонтальную цель								
	4-5	Ловля и бросок мяча в паре со взрослым								
	5-6	Сбивание мячом предметов								
2. С	4-5	Катание обруча в паре со взрослым								

## Литература

1. Азбука для родителей. Движение, игра и спорт вместе с детьми, страдающими умственной неполноценностью. — Минск: БелАПДИ “Открытые двери”, 1996.

2. *Башина В.М., Краснопёрова М.Г., Симашкова Н.В.* Классификация расстройства аутистического спектра у детей // Аутизм и нарушения развития”. — 2003. — № 2. С. 2-9.

3. *Гилберт К., Питерс Т.* Аутизм: Медицинское и педагогическое воздействие: Книга для педагогов-дефектологов / Пер. с англ. О.В. Деряевой. Под науч. ред. Л.М. Шипицыной, Д.Н. Исаева. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

4. *Дмитриев А.А.* Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2004.

5. *Маланов С.В.* Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретические и методические материалы. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2001.

6. *Плаксунова Э.В.* Возможности адаптивного физического воспитания в формировании двигательной функции у детей с синдромом раннего детского аутизма // Школа здоровья. — 2004. — № 1. С. 32-37.

7. *Плаксунова Э.В.* Развитие моторики у детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. — 2006. — № 4. С. 52-54.

8. *Плаксунова Э.В.* Формирование двигательной функции у детей с аутизмом в процессе обучения действиям, требующим ориентировки в пространстве собственного тела // Личность студентов в образовательно-развивающем пространстве физической культуры. Ч. 2, МАНПО. — М., 2003. С. 254-258.

9. *Плаксунова Э.В.* Состояние двигательной сферы детей с аутизмом и её развитие средствами адаптивной физической культуры. Тезисы докладов I Всероссийской научно-практической конференции “Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта в РФ”. — Сочи, 2004.

10. *Плаксунова Э.В.* Развитие произвольной организации движений детей с аутизмом посредством круговой тренировки: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции (26-27 октября 2007 г., Томск). С. 166-169.

11. *Семенович А.В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2002.