

## Организация двигательной активности детей с тяжелыми множественными нарушениями развития

Движение – это физиологическая потребность организма. Оно не влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, на обмен веществ, а также других систем организма, но является одним из самых важных компонентов исследования мира. Развитие пространственных представлений и формирование у ребенка «образа Я» зависит как раз таки от двигательной активности ребенка. Эмоциональное состояние человека также может быть подвержено изменениям из-за совершаемых движений. Так дети с ТМНР обладают сниженным показателем двигательной активности. Но наиболее ярче это проявляется у детей с тяжелыми двигательными нарушениями. Таким детям требуется помощь в познании новых движений и стимуляция моторной активности. Для поддержания здоровья и психического развития ребенка необходима базовая физическая нагрузка, которая включает в себя:

*1. Правильное позиционирование.* Поддержание позы для ребенка с двигательными нарушениями является одной из самых трудных моторных задач. Чтобы ребенок смог освоить позу и в дальнейшем удерживать ее самостоятельно, ему потребуются сенсорные опоры и поддержка. Но здесь правильно очень внимательно и профессионально подходить к этому вопросу, если ребенок будет длительное время находиться в патологических позах и не сможет самостоятельно изменить ее, это грозит появлению вторичных осложнений.

Показатели стабильности и перегрузки у детей с ТМНР служат: физиологическая оценка, двигательная, оценка сна и бодрствования, а также взаимодействия. Например, при балансе физиологического аспекта у ребенка наблюдается равномерное дыхание и розовая кожа, если состояние перегрузки он гримасничает, чихает, зевает, вдыхает. Положительный двигательный показатель проявляется, когда ребенок смотрит в сторону собеседника, у него мягкие и хорошо модулированные движения, равномерный мышечный тонус по всему телу. В состоянии перегрузки ребенок прижимает руки и ноги друг к другу, крепко вцепляется руками, прижимает руку к уху, голове или рту. Сон и бодрствование в нормальном состоянии проявляется тогда, когда у ребенка устойчивый эмоциональный баланс, он бодр и внимателен, адекватно выдерживает небольшое напряжение и незначительные перемены. Перегрузкой в этом случае служит небольшая рассеянность, вялость, обеспокоенность и невнимательность. При взаимодействии с ребенком важно обратить внимание на зрительный и невербальный контакт, т.е. ребенок поддерживает зрительный контакт со взрослым, улыбается, он активен и открыт, следовательно его состояние открытое и сосредоточенное. Когда ребенок закрывает глаза, часто моргает, отводит глаза и не выражает никаких эмоций – это отрицательно сказывается на его состоянии.

*2. Участие в уходе и перемещении.* Большинство возможностей для отработки движений и стимуляции моторной активности ребенка заложены в простых бытовых ситуациях, например, переодевание, смена позы, принятие пищи, движение в пространстве и т.д. При совершении действий по изменению позы ребенок может либо самостоятельно, либо с помощью взрослого приподняться на ноги, подтянуться, чтобы кушать или пересест в коляску для прогулки. Для того, чтобы ребенок мог одеться, ему требуется встать, чтобы надеть штаны, подтянуть руки, чтобы натянуть рукава и нагнуться, чтобы расстегнуть липучки на обуви. Когда ребенок ест, он может удерживать различные предметы, например, вилку, ложку, кусочки пищи, может тянуться еще за чем-то вкусным за столом и подносить еду ко рту. Бытовые ситуации происходят каждый день, это является огромным продвижением в развитии движений в повседневной жизни, что помогает навыку закрепиться. Также плюсы этой методики заключаются в том, что ребенку понятно, для чего он это делает, ему ясна мотивация. В процессе подобных тренировок у него появляются функциональные движения, их он может использовать всю свою жизнь. Конечно, взрослым может быть намного проще самим поднять ребенка, перенести его, покормить и переодеть, потому что если ребенок сам пытается этот сделать, на это уходит очень много времени. Но если это уже подросток, который имеет вес значительно больше, со сколиозом, с болевыми синдромами, контрактурами, мышечным тонусом, нарастающим при попытке изменения положения тела, это сделать намного труднее.

### *3. Игру.*

Игра – это главный вид деятельности любого ребенка. Когда дети увлечены и у них есть интерес, который в свою очередь является самой мощной мотивацией, они выполняют множество разнообразных движений.

### *4. Спонтанную двигательную активность.*

С помощью организации пространства вокруг ребенка можно стимулировать у него спонтанную двигательную активность. Для высокой активности ребенка, с одной стороны, требуются предметы, которые ему захочется взять, потянуться за ними, подползти, но также с другой стороны, он должен чувствовать безопасность.

*5. Структурированную двигательную активность* (занятия со специалистом ЛФК).

Проходить курсы ЛФК со специалистом регулярно на протяжении всей жизни. Важны систематичность, непрерывность, индивидуальный подход. Помимо занятий в специализированных медицинских центрах врачи рекомендуют выполнять некоторые движения и в домашних условиях. Особенно те, которые даются ребенку с трудом.