

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.