

Упражнения для улучшения функционального состояния ребенка с РАС

В данный момент существует множество вариантов методик, игр, практик, тренажеров, которые затрагивают мелкую моторику, создают особую схему для восстановления контакта и общения с ребенком с РАС. Мощным общеоздоровительным инструментом для ребенка, и для ребенка с РАС, является физическая культура. Главная задача – развитие крупной моторики ребенка, освоение новых проекций движения тела в пространстве, развитие таких физических качеств как сила, точность, ловкость, координация и баланс.

Специфика физической культуры для детей с РАС – это воздействие через упражнения на указанные физические качества на центральную нервную систему (ЦНС).

ЦНС – это система сигналов с обратной связью. У кого связь лучше, тот и более здоров. Если учитывать, что изменения в головном мозгу дают определенные изменения в теле, что абсолютно точно будет сказываться на функциональных показателях человека, а значит и на его функциональном состоянии, следовательно, на результатах деятельности, закономерно сделать вывод, что воздействуя путем подачи определенных сигналов через ЦНС с периферии тела, от больших групп мышц, скелетных групп мышц, мы имеем возможность улучшить проводимость сигналов через ЦНС, что в свою очередь даст положительные изменения в виде улучшения функционального состояния тела и человека.

В личной практике успешно применяется инструмент миофасциального релиза на занятиях физической культуры. Это массажные балансирующие полусферы, мягкие блоки-цилиндры, массажные роллы.

Миофасциальный релиз – это современное направление в физической культуре, реабилитационной физической культуре, основанное на воздействии на мышечное волокно и фасциальную ткань посредством мягкого нажатия, релаксации и концентрации отдельных участков тела, группы мышц или отдельной мышцы.

Сущность простых касаний стопой, ладошками, телом (животом или спиной) запускают процесс релаксации для мышечной и фасциальной ткани организма, насыщают кровью, способствуют лучшему насыщению тканей и органов кислородом, таким образом формируя лучшие условия для функциональной результативной деятельности определенной части тела или группы мышц. Спастическое состояние мускулатуры естественным образом реагирует на подобные манипуляции и здесь крайне важно создать условия для систематического выполнения простых упражнений. Например, выполнение шага на массажных балансирах ежедневно по 1 минуте дает возможность ежедневно «раздражать» ЦНС, тем самым тренируя ее, иными словами ежедневно давать утяжеление и ускорение проводимости нервных сигналов, обработки нервных сигналов и реакции на раздражение головным мозгом. Следует уточнить, что манипуляция должна производиться в столь краткое время для мягкого воздействия на организм ребенка, с минимизацией возможности включения процесса эпилептической реакции, особенно у тех детей, у кого данный диагноз отражен в анамнезе.

Рекомендованы упражнения по миофасциальному релизу для ребенка с РАС:

1. Массаж стоп на полусферах

ИП: расположить ребенка/предложить ребенку встать на две массажные полусферы лицом ко взрослому. Ребенка держать за руки.

Выполнение: по показу взрослого выполняется марш на месте. Ребенок воспроизводит движение взрослого.

2. Массаж на фитболе

ИП: расположить фитбол перед ребенком, взрослый располагается за ребенком.

Взрослый помогает сделать физическое действие ребенку – вытянуть руки вперед и дотронуться до фитбола. Для начала можно сделать несколько покачиваний фитболом вперед-назад вместе с ребенком.

Затем придерживая ребенка за корпус, подмышками добиться соприкосновения живота с фитболом и сделать несколько покачиваний вперед-назад таким образом, чтобы ноги ребенка отрывались от пола на 10-15 сантиметров. Обязательно следить за реакцией малыша.

Торопиться наращивать темп или амплитуду не стоит. Если ребенок комфортно воспринял данное упражнение, стоит увеличить амплитуду, а перед фитболом расположить какой-либо предмет и обращать внимание ребенка на него. Таким образом ребенок будет иметь возможность удерживать внимание, вытягиваться, тренировать вестибулярный аппарат и тактильные (сенсорные) рецепторы вместе с миофасциальным релизом, то есть положением тела на фитболе.