

Дэвид Геслак

Дэвид Геслак

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА для детей с аутизмом

Методические основы
и базовый комплекс упражнений
для увеличения физической активности
детей и подростков с РАС

Екатеринбург
Рама Пабблишинг
2019

УДК 159.9
ББК 74.200.55
Г43

Перевод с английского *Ульяны Жарниковой*
Научный редактор *Светлана Анисимова, ВСВА*

The Autism Fitness Handbook:
An exercise boost body image, motor skills, posture and confidence
in children and teens with autism spectrum disorder

David S. Geslak

Foreword by Stephen M. Shore

- Г43** **Геслак, Д.** Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Дэвид С. Геслак ; пер. с англ. У. Жарниковой ; предисл. С. Шора. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2019. — 192 с.

ISBN 978-5-91743-089-8

Руководство Дэвида Геслака, авторитетного специалиста в области адаптивной физкультуры, включает оригинальную и признанную в разных странах мира методику физического развития детей с РАС. Данная методика построена с учетом психофизиологических особенностей детей с аутизмом и направлена на развитие у них адекватного образа тела (знание частей тела и понимание, как они работают), равновесия, статической и динамической гибкости, моторной координации, на улучшение функционального состояния мышечной и сердечно-сосудистой систем. Опираясь на предлагаемую методику, родители, тренеры и педагоги смогут самостоятельно разрабатывать программы упражнений в соответствии с потребностями конкретного ребенка и эффективно их применять, задействуя мотивацию и используя методы визуальной поддержки. Занятия по программе упражнений будут способствовать улучшению физического и психологического состояния ребенка с РАС, повышению его самооценки и созданию более гармоничных взаимоотношений с окружающими.

Издание адресовано родителям детей с РАС, педагогам и тренерам.

УДК 159.9
ББК 74.200.55

Для читателей старше 16 лет.

Все права защищены. Ни одна часть произведения не может быть воспроизведена без разрешения правообладателя.

Издание публикуется с разрешения Jessica Kingsley Publishers.

All rights reserved. Published in the UK in 2015 by Jessica Kingsley Publishers Ltd,
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK. www.jkp.com. Printed in Russia.

ISBN 978-5-91743-089-8

© David S. Geslak, 2015
© Stephen M. Shore, 2015, foreword
© Exercise Connections 2015, illustrations
© Africa Studio / shutterstock.com, фото на обложке
© Рама Паблишинг, 2019

Оглавление

<i>Предисловие Стивена Шора</i>	7
<i>Посвящение и благодарности</i>	10
<i>Предупреждение</i>	12
<i>Введение</i>	13
Часть I. Вовлекаем, просвещаем, вдохновляем (методические основы)	23
<i>Вовлекаем</i>	
1. О важности физических упражнений для развития физической формы, самооценки и взаимоотношений	25
<i>Просвещаем</i>	
2. Пять Компонентов физической подготовки	36
3. Составление индивидуальной программы с учетом особенностей ребенка	50
4. Составление индивидуального визуального расписания физических упражнений	57
<i>Вдохновляем</i>	
5. Истории Чемпионов	69
Часть II. Тренируемся (упражнения)	95
<i>Упражнения на тренировку тела</i>	97
1. Определение частей тела	97
2. Крендель	100
3. Обнимание гимнастического мяча	102
4. Руки	104
5. Стопы	107

<i>Положение тела</i>	109
6. Растяжка мышц голени	109
7. Разгибание бедра	112
8–10. Упражнения с гимнастическим валиком	114
11. Поза «собака мордой вниз»	119
12. «Франкенштейны»	121
<i>Упражнения на развитие моторной координации</i>	123
13–15. Упражнения на координационной лестнице	123
16. Поймай мяч! (Большой и маленький)	130
17. Перекрестные шаги (колени — кисти)	133
18. Перекрестные шаги (колени — локти)	135
19–21. Прыжки по буквам	137
<i>Укрепляем мышцы</i>	143
22. Жим гантелей лежа	143
23. Тяга гантели в наклоне одной рукой	146
24. Сгибание рук с эспандером стоя (обе руки)	148
25–27. Упражнения с набивным мячом	150
<i>Укрепляем мышцы брюшного пресса</i>	156
28–31. Серия упражнений «Супермен»	156
32. Полная планка	164
33. Планка на локтях	166
34. Скручивания в парах	168
<i>Тренируем сердце и сосуды</i>	170
35–42. Разные техники бега	170
43. Беговая дорожка	181
44. Бег с конусами	184
45. Велотренажер	186
46. Батут	188
<i>Список литературы</i>	190

Предисловие Стивена Шора

Занятия физической культурой — один из самых недооцененных видов деятельности. И это несмотря на то, что публикуется все больше книг, рассказывающих о различных аспектах положительного воздействия физических упражнений на эмоциональную и сенсорную регуляцию человека, а также на регуляцию двигательной активности и навыки социального взаимодействия. Исходя из своего личного опыта человека с аутизмом, бесед с другими людьми с расстройствами аутистического спектра и собственных исследований, касающихся подходов к обучению детей с аутизмом, могу сказать, что знаю немало случаев, когда физическая активность и занятия физическими упражнениями привели к значительным улучшениям состояния людей и качества их жизни. Множество раз я ощущал сам (и слышал о том же от других людей), как хорошо спать ночью после дня упорных тренировок.

Книга Дэвида Геслака акцентирует внимание на *способностях* детей, а не на нарушениях развития, открывая доступ к занятиям физическими упражнениями всем людям с расстройствами аутистического спектра. Система автора включает четыре составляющих: *вовлечение, просвещение, вдохновение* и непосредственно *тренировки*, которые представляют собой не только последовательные практические шаги, но и своего рода протокол, фокусирующий внимание на том, на что способен человек с аутизмом. Изложенный в простой и доступной для понимания форме, материал этой книги будет понятен не только тем, кто оказывает помощь людям

с аутизмом, но также самим людям с расстройством аутистического спектра.

Мне очень повезло, что мои родители отказались от рекомендаций «профессионалов» поместить меня, ребенка с аутизмом, в специальное учреждение. Вместо этого они работали со мной по своей собственной программе — сейчас такие программы принято называть интенсивными программами раннего вмешательства, применяемыми в домашних условиях. В основу были положены движения, сенсорная интеграция, обучающие истории, музыка и задания на имитацию. Программа включала в себя движения под музыку, катание с горки, прыжки и другие физические упражнения на детском спортивном комплексе, качелях и других приспособлениях для активных игр, установленных во дворе нашего дома.

Однако из-за трудностей, которые я испытывал в сфере проприоцепции, координации движений и восприятия внешних сигналов, мне были недоступны командные игры с мячом. Я ненавидел физкультуру в школе. Все уговоры родителей и других людей пойти на улицу и поиграть в мяч с одноклассниками приводили к слезам. Я злился и кричал, что ненавижу спорт. Отец пытался научить меня ловить мяч, бросая его мне, но это всегда заканчивалось тем, что я убежал. Катать мяч по земле было легко, но летящего на меня мяча я боялся, ожидая, что он ударит меня...

Я поймал летящий мяч ровно один раз за мою детскую спортивную «карьеру». Во время игры в бейсбол в летнем лагере я стоял в дальней части поля и заметил, что с высоты ко мне стремительно приближается мяч. Я слишком испугался и не мог смотреть на него. Вытянув вперед руку в перчатке, я уставился на деревья в конце поля — и в итоге был вознагражден приятным звуком удара по перчатке. Как же вожатые поздравили меня с тем, что я впервые в жизни смог поймать летящий мяч? Они сказали, что я обязательно должен был на него смотреть.

Мне кажется, что советы и техники из раздела «Вдохновляем» книги Дэвида Геслака помогли бы мне гораздо больше, чем

приведенные выше примеры того, как меня пытались научить заниматься спортом.

Однако в детстве мне все же нравились такие занятия, как йога, езда на велосипеде и скалолазание. Эти виды спорта мне прекрасно подошли! Я скорее предпочел бы проехать пару сотен километров на велосипеде или забраться на отвесную скалу по альпинистской веревке, чем принять участие в таких играх, как футбол или «вышибалы». В книге Дэвида Геслака убедительно показано, что сначала важно сосредоточиться на том, что человек способен делать, и лишь после этого учить его более сложным действиям, используя методы, которые подходят людям с аутизмом. К счастью, сегодня есть множество эффективных техник: визуальные расписания, карточки визуальной поддержки, обучающие, в том числе социальные, истории, видеомоделинг и т. п. Нужно было только, чтобы кто-то вроде Дэвида Геслака объединил их в единую систему.

Эту книгу, бесспорно, можно назвать настоящим подарком для всех, кто имеет отношение к сфере расстройств аутистического спектра. Она объединяет в себе проверенные техники и практические приемы обучения детей с аутизмом, содержит инструкции и объяснения того, как обучать их движениям и спорту. Этот полезный и ценный источник информации и знаний позволит достичь достаточно высокого уровня физической подготовки как людям с расстройством аутистического спектра, так и всем остальным.

*Стивен М. Шор, доктор наук в сфере образования,
доцент кафедры специального образования университета Аделфи,
всемирно известный автор книг, консультант и лектор в сфере проблем,
актуальных для людей с расстройствами аутистического спектра*

Предупреждение

Прежде чем начинать занятия по программе физических упражнений, изложенной в этой книге, автор рекомендует, как и перед началом занятий по любой другой программе, связанной с физической активностью, проконсультироваться с врачом.

Введение

Недостаток физической активности — состояние, которое можно исправить. Хотя, признаюсь, сделать это иногда крайне сложно, потому что для этого необходимо двигаться физически, что вряд ли возможно, если сидеть за компьютером либо просто нацепить шагомер на ногу или браслет на запястье. Не существует волшебной пилюли от гиподинамии, и ее не изобретут никогда. Занятия физическими упражнениями необходимы каждому из нас. Они заряжают нас энергией, помогают успокоиться, улучшают сон, стабилизируют состояние организма, расширяют наши возможности и делают нас сильнее, однако... Большинство из нас не занимаются физическими упражнениями.

Результаты научных исследований, опубликованные в издании «Детское ожирение» (Egan et al. 2013), показывают, что более чем у 30 процентов детей с аутизмом отмечается избыточный вес или ожирение, что значительно выше, чем средний показатель среди детей той же возрастной группы, составляющий 12–24 процента. Неудивительно, что родители стремятся найти программы занятий физическими упражнениями для своих детей с аутизмом. Вот лишь несколько выдержек из исследований о благотворном воздействии физических упражнений на людей с аутизмом (хотя очевидно, что в этой области требуются дополнительные исследования):

Показано, что аэробная физическая активность способствует улучшению концентрации внимания и учебного поведения у детей с аутизмом. Кроме того, аэробная физическая

активность оказывает положительный эффект на способность контролировать многие типы нежелательного поведения, характерные для людей с аутизмом (O'Connor, French and Henderson 2000).

У детей с аутизмом существует взаимосвязь между развитием навыков: моторных, речевых и навыков социального взаимодействия — и академической успеваемостью (McCleery, Elliott, Sampanis and Stefanidon 2013).

Отдельно нужно отметить, что использование аэробных физических упражнений в работе с учениками с особыми потребностями способствует уменьшению непродуктивного, агрессивного, стереотипного, самоповреждающего, разрушительного, а также полевого поведения (O'Conner et al. 2000).

Исследователи отмечают не только высокий уровень изменений сразу же после выполнения физических упражнений, но и тот факт, что у взрослых людей с нарушениями развития уровень неадаптивного поведения возвращается к исходным показателям в течение двух недель после окончания занятий (Rosenthal-Malek and Mitchell 1997).

Дорогие родители детей с аутизмом, вы не можете позволить себе такую роскошь, как бездеятельное ожидание новейших результатов очередного научного исследования. Вашим детям необходимо движение, чтобы удовлетворять их потребности в сенсорных ощущениях, помочь им поддерживать здоровый вес тела и вести подвижный образ жизни. Движение необходимо им и для того, чтобы иметь дополнительную возможность взаимодействовать с вами, а также со своими братьями, сестрами и другими значимыми людьми. Физические упражнения куда важнее, чем просто поддержание физической активности.

Уважаемые специалисты, в какой бы сфере вы ни работали (логопедия, эрготерапия, поведенческая терапия или что-то еще), если вы заметили, что физическая активность ребенка, с которым вы

занимаетесь, недостаточна, вам нужно помочь ему справиться с этой проблемой всеми доступными способами. Начните с просвещения родителей относительно значимости физических упражнений и обсудите эту проблему с другими специалистами, которые работают с ребенком.

Я написал эту книгу, чтобы предоставить в ваше распоряжение содержательное и четко структурированное руководство с множеством иллюстраций, представляющих собой средства визуальной поддержки, которое поможет вам чувствовать себя увереннее, когда вы начнете занятия с ребенком по программе физических упражнений. Благодаря этой базовой информации вам не нужно будет дожидаться, пока кто-то другой придет и займется решением проблемы недостаточной физической активности вашего ребенка или ученика.

Если вы родитель ребенка, у которого диагностирован аутизм, вы должны понимать, что его занятия по программе эрготерапии и/или по программе физического развития однажды закончатся. Хотя в этом и заключается цель, стоящая перед вами и вашим ребенком, тем не менее потребность в сенсорной интеграции будет сохраняться у него на протяжении всей жизни. Ему понадобятся методы, которые помогут успокоиться в стрессовые моменты и будут способствовать поддержанию физической формы. Именно здесь на помощь и приходит физическая активность.

Возможно, вам сложно понять это сейчас. Мне ежедневно звонят по телефону родители, дети которых — подростки и взрослые с аутизмом — больше не посещают занятия по эрготерапии и ЛФК. Из-за этого они начинают набирать вес, потому что весь день сидят на диване с электронным планшетом, игровой приставкой или пультом от телевизора. Организуйте занятия физическими упражнениями как можно раньше, и тогда изменения в распорядке занятий ребенка в более старшем возрасте скажутся на нем намного меньше.

Одна из основных причин, по которой большинство людей, и особенно детей с аутизмом, не занимаются физическими упражнениями, заключается в том, что они мало знают о пользе физической активности. Реклама занятий физическими упражнениями нередко изображает мужчин с голыми торсами и женщин в бикини и спортивных топах. Да, без сомнения, их мышцы и кубики пресса наглядно демонстрируют, что эти люди физически активны, однако не каждый человек сможет добиться таких же результатов, даже если будет очень стараться.

И хотя научно доказано, что занятия физическими упражнениями приносят пользу детям с аутизмом, участие в таких занятиях (во время школьных уроков физкультуры, в парке, в спортивном зале или центре¹) может быть для ребенка с РАС в лучшем случае сложным, а в худшем — представлять собой настоящий хаос: непонятные предметы (мячи), которые летят в его сторону, яркий свет в помещении и около трех десятков детей в зале, с которыми работают всего один-два учителя. Неудивительно, что наши дети не могут заниматься физической культурой. Необходимо, чтобы окружающая обстановка во время занятий была адаптирована под их потребности.

Кроме того, необходимо понимать, что во время занятий физическими упражнениями сердцебиение может учащаться, через поры кожи выделяется пот, стекающий из подмышек, а растяжка отзывается необычными ощущениями в теле. Все это может вызывать у ребенка тревогу и приводить к возникновению в его организме таких физиологических реакций, которые мы, возможно, никогда не сможем понять.

Вы помните школьный тест на гибкость, когда нужно было сесть на пол, вытянуть ноги и попытаться дотянуться пальцами рук до пальцев ног или даже вытянуть их еще дальше? Авторы

¹ В оригинальном тексте речь идет о спортивных залах YMCA (Young Men's Christian Association — Христианская молодежная ассоциация) — организации, которая продвигает в США здоровый образ жизни среди молодежи.

Часть I _____

*Вовлекаем, Просвещаем,
Вдохновляем* (методические основы)

1. О важности физических упражнений для развития физической формы, самооценки и взаимоотношений

Привлечь детей с РАС к занятиям физическими упражнениями, как и к любой другой новой деятельности, может быть чрезвычайно сложным делом, особенно если речь идет о детях постарше или если ребенок крайне привержен стабильному распорядку дел в течение дня. Однако подобные ситуации можно преодолеть, если оттолкнуться от мотивации ребенка или его актуальных интересов. Скорее всего, прочитав это, вы подумали: «Легче сказать, чем сделать».

Специалистам. Создание и укрепление доверительных взаимоотношений с клиентом являются жизненно важными условиями успешного сотрудничества или реализации программы. Однако эти аспекты нередко остаются без внимания в условиях обучающих занятий, где упор делается на отслеживании данных и внесении в бланки отметок «плюс» и «минус». Если вы работаете с детьми с РАС, крайне важно постоянно напоминать себе, что это дети с аутизмом, а не аутичные дети и что они в первую очередь дети и только потом — дети с ограниченными возможностями. Такая расстановка приоритетов существенно повлияет на ваше восприятие происходящего и изменит ваш подход к обучению.

Родителям. Хотя я провел бесчисленные часы у вас дома, беседовал с вами на конференциях, выслушивал ваши рассказы во время

неформального общения и на встречах, посвященных разработке индивидуальных программ обучения для ваших детей, я никогда не стану утверждать, что понимаю, каково это — быть на вашем месте. Но я могу и буду продолжать делать все возможное для ваших детей, в том числе создавать методические пособия, которые помогут сделать физическую активность неотъемлемой частью их жизни. Полагаю, что так должны поступать все специалисты, которые работают с вашими детьми.

Исследование, проведенное доктором Джеральдом Махони в университете Кейс Вестерн Резерв, показывает, что «если человек, занимающийся с ребенком (родитель или кто-то другой) очевидным образом демонстрирует свое принятие, радость, экспрессивность и теплое отношение... это существенно влияет на улучшение речевых навыков ребенка, его социальной компетентности, совместного внимания и саморегуляции» (Mahoney and Perales 2005). Отмечу, что это одно из наиболее значительных из известных мне исследований об аутизме.

Педагогам и тьюторам. Я был на вашем месте и не понаслышке знаю, что такое укусы, дергание за волосы, шлепки, щипки и смена подгузников. Мне много раз приходилось справляться со всем этим — и все же я продолжал улыбаться. Эти дети далеко не всегда могут контролировать свои действия, зачастую они не понимают, чем вызвано их поведение, а некоторые из них даже не могут говорить. Очень важно понимать, что они пытаются общаться с нами, — возможно, своим поведением они хотят сказать: «Свет слишком яркий», «Я хочу есть», «У меня болит живот» — или даже: «Я счастлив».

Непосредственное взаимодействие с детьми — это бесценный опыт моей жизни, благодаря которому я смог создать успешную программу физических упражнений. Занимаясь с учеником дни, недели, а иногда даже годы, специалист, непосредственно взаимодействующий с ним, начинает понимать его почти так же хорошо, как и члены его семьи. Когда я работал координатором по физическому воспитанию в школе для детей с аутизмом, успех моей

программы физических упражнений был возможен именно благодаря тем сотрудникам, которые непосредственно взаимодействовали с детьми. Хотя наша деятельность была взаимосвязана, но основной груз заботы об учениках ложился все же на их плечи. Поэтому если им требовался перерыв в работе, я всегда давал им возможность немного отдохнуть, ведь только действуя как одна команда, мы могли достичь общей цели. Итак, если вы видите тьютора, которому нужно перевести дыхание, позвольте ему отдохнуть хотя бы три — пять минут, и вы увидите, как благотворно это скажется на вашем ученике и обстановке в классе в целом.

Еще несколько слов для родителей. Я уверен, что вы часто слышите многие из этих фраз и сами можете вставить пропущенные слова: «Она не умеет делать...», «Он никогда не сможет...» Если специалист, работающий с вашим ребенком, произносит подобные фразы, то вы, скорее всего, понимаете, насколько неэффективно он мотивирует вашего ребенка заниматься. Доверьтесь своей интуиции и постарайтесь найти другого специалиста. Я здесь, чтобы сказать вам (и вы можете помочь мне закончить фразы):

«Он может...»

«Она научится делать...»

Тренерам. Семьи детей с аутизмом слишком часто слышат негативные высказывания и утверждения о том, что с их ребенком все плохо. Зачем подливать масла в огонь? Уверен, вы сможете найти что-нибудь позитивное — именно то, с чего вы начнете разговор с родителями, когда решите позвонить им после окончания школьного дня или когда они придут забрать своего ребенка с вашей тренировки. Вместо того чтобы говорить: «Он все еще не может пересечь срединную линию тела при движениях руками», начните разговор с родителями со слов: «С каждым днем он все лучше работает с гантелями. К сожалению, ему пока еще сложно пересекать срединную линию тела, но я уверен, что он научится это делать. Он очень старается». Тем не менее и родителям, и специалистам необходимо помнить, что им, возможно, придется

изменить свои ожидания в отношении того, *когда* или *как именно* это произойдет.

Когда я работал с Кевином, невербальным мальчиком с ортопедическими приспособлениями на ногах и неизменными наушниками в ушах, я пытался научить его прыжкам «ноги вместе — ноги врозь». Я использовал все возможные виды визуальной поддержки и все стратегии, которые только мог придумать. Мы занимались в течение нескольких месяцев — но он все еще не мог выполнить это задание. Я разработал множество упражнений для его регулярных занятий, и он успешно выполнял эти упражнения. Я старался не заикливаться на том единственном задании, которое Кевин не мог сделать. И когда, спустя шесть месяцев после начала тренировок, я уже начал было сомневаться в своих силах, Кевин наконец прыгнул «ноги вместе — ноги врозь»! Я не знаю точно, что именно сработало в тот день, но я никогда не забуду этот момент.

Мы, специалисты, должны изменять и адаптировать свои обычные занятия, поурочные планы, ожидания, а иногда даже свое образование для того, чтобы помочь нашим детям. Мы должны мыслить широко, и самое главное — сохранить тот энтузиазм, который испытывали в самый первый день своей работы с ребенком с аутизмом. И при этом нам необходимо проявлять гибкость — это не только поможет вовлечь ребенка в занятия физической культурой, но и изменит его жизнь в целом.

Для того чтобы вовлечь ребенка в занятия физической культурой, важно понимать, какие элементы она в себя включает. Вам нужно обеспечить регулярность и стабильную структуру занятий (характер и последовательность заданий), поскольку это очень важно для многих детей с аутизмом. Кроме того, это будет способствовать формированию вашей профессиональной уверенности при обучении физическим упражнениям.

Ниже перечислены восемь элементов, которые должны присутствовать в вашей повседневной работе. Это поможет вовлечь

 РЕЙЧЕЛ

Рейчел семнадцать лет. Она любит аниме и свою собаку Флер, ей также нравится читать книги и слушать музыку. Она мечтает стать писателем, когда вырастет, и я уверен, что она сможет сама создавать иллюстрации к своим историям — она замечательно рисует. Диагноз Рейчел — синдром Аспергера. До того как я начал с ней работать, ее физическая активность заключалась в танцах под музыку в своей комнате после школы. Рейчел никогда не занималась по структурированной программе тренировок, и сделать физические упражнения частью ее привычного распорядка было непросто.

Флер очень помогла мне в деле привлечения Рейчел к занятиям физическими упражнениями. Флер часто «занимается» с нами, и ее любимое упражнение — «Флер» (поза «собака мордой вниз»). Однако иногда Флер трудно сосредоточиться на тренировке, потому что она думает: гантели — это кости!

Рейчел было тяжело начать заниматься физическими упражнениями. Чаще всего она не хотела заниматься, а если и хотела, то только в школьной форме (футболка-поло и бежевые брюки) и лоферах. Она звонила маме, иногда в слезах, пытаясь понять, что происходит с ее привычным распорядком дня.

Я никогда не заставлял Рейчел заниматься, давал ей время объяснить мне, как она себя чувствует, и понемногу мы начали переходить к физическим упражнениям. Причина, по которой Рейчел так часто ощущала стресс, заключалась в ее неудачных попытках общения со сверстниками в школе. Любому подростку бывает нелегко в школе, но проблемы, с которыми в ней сталкивается подросток с аутизмом, куда серьезнее «обычных» трудностей, с которыми я или любой из вас сталкивался в старших классах.

Я слушал Рейчел, делился своими мыслями по поводу рассказанного и изо всех сил старался помочь ей разобраться с проблемами

в школьной жизни. Я также рассказывал ей о доказанной пользе физических упражнений в борьбе со стрессом.

Для начала я предложил Рейчел выполнять упражнения с роликом для пилатеса. Благодаря этому у девочки была возможность продолжать рассказ о неприятностях в школе и в то же время работать над улучшением осанки и снижением напряжения в шее (которое появляется из-за стресса у каждого из нас).

После этого мы перешли к упражнениям с гантелями и активным двигательным упражнениям, таким как разгибание бедра. Они не были сложными, но я хотел, чтобы все тело Рейчел было включено в физическую активность. Я просил ее сконцентрироваться на группах мышц, задействованных в упражнении, которое она выполняла в этот момент, пока она продолжала рассказывать о своем дне.

Теперь Рейчел звонила маме после тренировок по более оптимистичным поводам. Благодаря физическим упражнениям у девочки появилась надежда на лучшее, она начала мыслить более позитивно.

Если в школе выдался напряженный день, но меня нет рядом, девочка способна заниматься самостоятельно, пользуясь Визуальным расписанием тренировок. При помощи физических упражнений она снижает стресс, и занятия, которые раньше были причиной слез и раздражения, превратились в источник уверенности в себе и своих силах.

Прошло три года с начала наших с Рейчел занятий. Теперь она предпочитает приходить на тренировки в модной спортивной одежде и кроссовках от Nike. Она — настоящий Чемпион!

Комплекс упражнений Рейчел

Беговая дорожка	Жим гантелей лежа	Поза «собака мордой вниз»	Прыжки через барьеры
4 × 4:00 мин каждый	4 × 15 раз каждая рука (4,5 кг каждая гантель)	4 × 30 с	4 × 4 в каждую сторону
<p>Рейчел потребовался почти год, чтобы научиться успешно выполнять этот комплекс упражнений. Ей нужно было повысить выносливость сердечно-сосудистой системы, чтобы пройти это расстояние на беговой дорожке, и увеличить силу мышц, чтобы поднимать гантели такого веса и длительное время удерживать позу «собака мордой вниз».</p> <p><i>Примечание.</i> Начните с одного подхода для каждого упражнения в занятиях с ребенком и изменяйте продолжительность упражнения, вес гантелей и количество повторений по мере необходимости.</p>			

16. ПОЙМАЙ МЯЧ! (БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ)

ЦЕЛЬ: улучшить моторную координацию.



Мяч, летящий сверху вниз, может вызвать у ребенка испуг. Начните с бросков снизу вверх, стоя близко к ребенку.

■ КАК

- Ребенку нужно встать лицом к вам или к своему партнеру на расстоянии примерно 60–120 сантиметров. Чтобы помочь ребенку оставаться на нужном месте, обозначьте на полу клейкой лентой крестик («х») или поставьте конус. Затем бросьте ребенку большой мяч (баскетбольный или любой другой примерно такого же размера) снизу вверх. Ребенку нужно постараться поймать мяч только ладонями и пальцами.

- Упражнение практически не меняется при использовании маленького мяча (диаметром около 7,5 сантиметра). Однако вы можете немного усложнить задание, попросив ребенка поймать мяч одной рукой. Коснитесь руки ребенка, чтобы показать ему, какой рукой нужно поймать мяч, или покажите, как нужно ловить мяч, или же аккуратно отведите одну из рук ребенка за спину. Ребенку нужно постараться поймать мяч ладонями и пальцами.

■ СКОЛЬКО

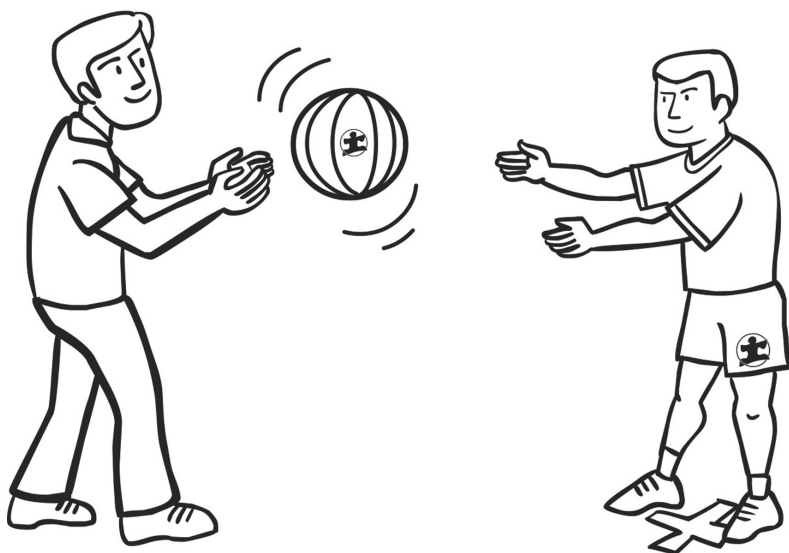
- 1–4 подхода по 5–15 бросков.

■ СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

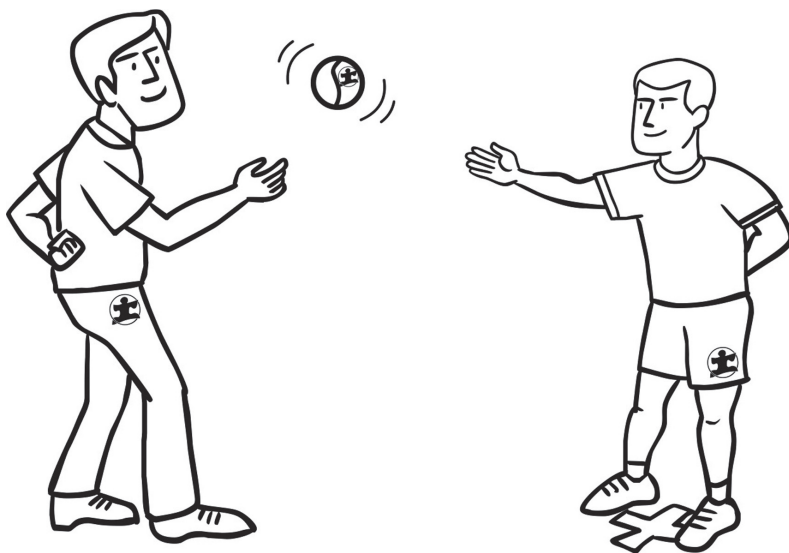
- Используйте мяч, с которым ребенку удобно заниматься, — к примеру, отлично подойдет мягкий или сенсорный мяч¹.
- Если ребенок будет кидать и ловить мяч ведущей рукой, тем самым он сможет улучшить ее моторное планирование.

¹ Сенсорные мячи, предназначенные для занятий с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата, различаются размером, материалом, из которого изготовлены, типом поверхности, наполнителем и другими характеристиками.

Поймай мяч! (Большой)



Поймай мяч! (Маленький)



17. ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ (КОЛЕНО — КИСТЬ)

ЦЕЛЬ: многократно пересекать срединную линию тела, задействуя противоположные руки и ноги, что одновременно способствует развитию моторной координации.



Это упражнение, задействующее оба полушария мозга, хорошо подойдет для разминки на школьной перемене.

■ КАК

- Это упражнение поможет ребенку улучшить качество движений во время ходьбы и бега. Обозначьте на полу «X» или поставьте конус в качестве визуальной отметки для места, где должен стоять ребенок. Рекомендуется сначала продемонстрировать ребенку образец выполнения упражнения.

- Задача ребенка состоит в том, чтобы маршировать на месте, сначала поднимая правое колено и касаясь его левой рукой, а затем поднимая левое колено и касаясь его правой рукой.

■ СКОЛЬКО

- Начните с шести шагов подряд, а затем попробуйте увеличить их количество. Попросите ребенка считать свои шаги вслух!

■ СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Возможно, вам придется давать ребенку физическую подсказку, чтобы он коснулся нужного колена нужной рукой. Прежде чем давать полную физическую подсказку, попробуйте похлопать ребенка по руке, а затем по колену, до которого ему нужно дотронуться.

- Если у ребенка не получается маршировать на месте, попросите его идти по кругу или вперед и назад, пока он выполняет упражнение. Мой опыт показывает, что такой подход очень эффективен.

Перекрестные шаги (колени — кисти)

