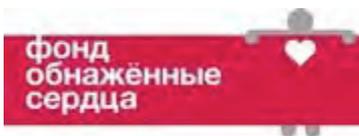


КАЖДЫЙ  
РЕБЁНОК  
ДОСТОИН  
СЕМЬИ

## II Международный форум «Каждый ребёнок достоин семьи»



Москва 14-17 октября



Материал выступления на II Международном форуме «Каждый ребенок достоин семьи», организованном Фондом помощи детям «Обнаженные сердца».

Тема Форума:

**«Аутизм. Эффективные методы оказания помощи людям с расстройствами аутистического спектра. Российский и зарубежный опыт»**

Этот и другие материалы доступны на сайте: [forum.nakedheart.org](http://forum.nakedheart.org)

# РАЗВИТИЕ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ И УЛУЧШЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ: СИСТЕМНЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД



Реабилитационно-образовательный центр



*Николь Кинни, физический терапевт, д-р физической терапии, дипломированный специалист в области нейроразвивающей терапии*



# Center for Discovery



➤ Некоммерческая организация, расположенная в горах Катскилла, графство Салливан, в 90 мин. езды от Нью-Йорка.

➤ Признанная во всем мире организация, предоставляющая образовательные, клинические, медицинские услуги и проживание для детей и взрослых с серьезными аутическими расстройствами, включая тяжелые случаи, где необходима помощь ребенку и его семье.



➤ Организация, которая стремится развивать новые, инновационные и нетрадиционные программы, которые предлагают новый подход для удовлетворения потребности людей с тяжелыми расстройствами.



# Что мы делаем

- ➔ В Center for Discovery мы работаем с людьми, у которых были диагностированы нарушения развития, помогаая им реализовать свой скрытый потенциал, обрести чувство собственного достоинства и полноценную жизнь.





# Как мы работаем

- Укрепление здоровья на базе комплексной медицинской, клинической и образовательной модели.



- Устранение препятствий для обучения путем создания безопасной среды, учитывающей состояние здоровья и индивидуальные учебные способности человека.
- Реализация индивидуального структурированного подхода к обучению для развития саморегуляции, социальных, коммуникативных и когнитивных навыков у каждого человека.
- Поощрение участия семьи как основного элемента программы.



# Сложности тех, кому мы помогаем

 The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.



## СИМПТОМЫ

TCFD n=99

Эпилепсия	52 %
Гастро-энтерологические заболевания	32 %
Нехватка витамина D	77 %
Диарея	7 %
Запоры	67 %
Сезонные и др. аллергии	62 %
Аллергия на продукты/ лекарства	36 %
Экзема	39 %
Агрессия	72 %
Тревога	86 %
Само повреждающее поведение	58 %
Проблемы со сном	70 %
Упражнения*	58 %
Ожирение*	55 %
Недостаточный вес*	20 %



# СЕНЗИТИВНАЯ модель обучения

- Структурированная стабилизация повседневной активности.
- Благоприятная среда.
- Здоровое питание и физическое здоровье.
- Развитие социальных навыков.
- Самостоятельность при взаимодействии.
- Коммуникация в целом.
- **Комплексный подход и услуги.**
- **Интенсивные упражнения и физическое здоровье.**
- **Документирование результатов.**



# Системный подход и услуги

## ➤ КОМАНДА:

- Главный педагог
- Физический терапевт
- Эрготерапевт
- Логопед
- Специалист по вспомогательным технологиям
- Учитель адаптивной физкультуры
- Диетолог
- Специалист по интеграции
- Арт-терапевт
- Медицинские сестры и другой медицинский персонал



# Системный подход и услуги

- **Все клинические услуги предоставляются в контексте**
  - В классе
  - Во время переходов
  - В ходе специальных/внеурочных видов деятельности
  - В рабочих ситуациях
  - Во время приема пищи
  - В ходе обычных процедур по уходу за собой





# Интенсивные упражнения: физическое здоровье

**«Интенсивные упражнения — это “чудесное средство” для развития мозга», — д-р Джон Рейти  
John Ratey**



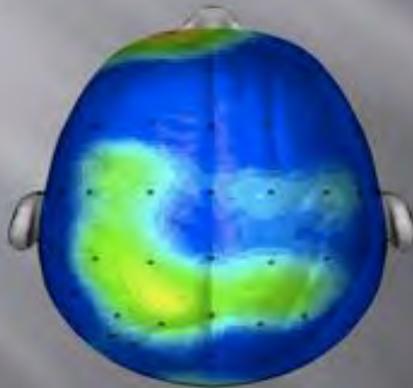
The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.



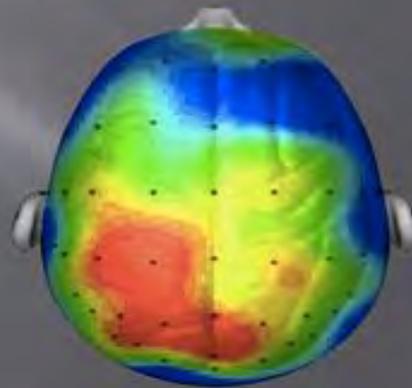


# Упражнения и мозг

МОЗГ ПОСЛЕ СПОКОЙНОГО  
BRAIN AFTER SITTING  
QUIETLY



МОЗГ ПОСЛЕ 20-МИНУТНОЙ  
BRAIN AFTER 20 MINUTE  
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

- Способствует созданию нейротрофических факторов мозга (НФМ), белка, который отвечает за:
  - нейрогенез/создание новых нейронов — особенно в гиппокампе (центре мозга, отвечающем за обучение и память);
  - защиту существующих нейронов и стимуляцию синаптической пластичности.



# Интенсивные упражнения: саморегуляция

- **Интенсивные упражнения способствуют укреплению здоровья и улучшению самочувствия, а также способствуют снижению количества случаев неадекватного поведения, которые мешают процессу обучения.**

Д-р Джеймс Рейти, Национальный центр физической активности и инвалидности .

- **Способность к саморегулированию:**
  - Рассчитывать свои силы.
  - Обращать внимание на важные задачи.
  - Участвовать в обычных и измененных процедурах.
  - Регулировать свое поведение в зависимости от поставленной установки или цели. (Кароли, 1993 г.)



# Упражнения в Центре

- Каждый учащийся ежедневно получает физическую нагрузку, рассчитанную для него и постепенно нарастающую. Ежедневный мониторинг и контроль систематических программ для:
  - поддержки готовности к поведенческому обучению (саморегуляция);
  - укрепления здоровья;
  - сокращения случаев стереотипного и неадекватного поведения.

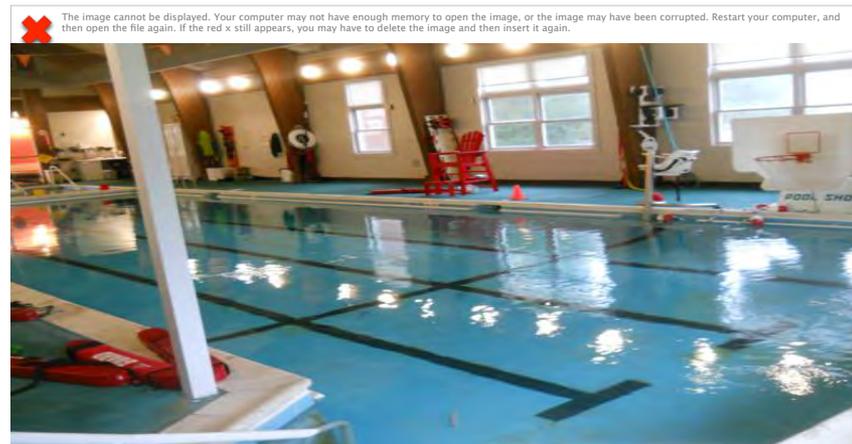




# Совместные занятия в бассейне

## ➤ ФОРМАТ:

- 12:00—13:00, пять дней в неделю в течение двух недель.
- Соотношение персонала и обучающихся — 1:1.
- 2 физических терапевта, 1 эрготерапевт, 1 преподаватель адаптивной физкультуры, 1 специальный педагог, 1 помощник преподавателя и 1 спасатель.
- Сообщение персоналу по эл. почте для обсуждения прогресса и последующих целей.





# Совместные занятия в бассейне

- **ЦЕЛИ (междисциплинарные):**
  - Совершенствование навыков плавания.
  - Повышение знаний техники безопасности на воде.
  - Улучшение постурального контроля.
  - Повышение уровня участия в течение учебного дня.
  - Усиление проприоцептивного, вестибулярного и кинестетического воздействия.
  - Сокращение случаев неадекватного поведения.
  - Развитие силы и выносливости.



# Совместные занятия в бассейне

## ➤ **ЗАНЯТИЕ:**

- Учащиеся обсуждают цель дня с междисциплинарной командой.
- Все вместе заходят в воду.
- Групповое занятие/разминка — 5 минут.
- Развитие индивидуальных навыков — 20 минут.
- Завершение групповой активности — 2 минуты.
- Команда выходит из бассейна и докладывает о проделанной работе другим коллегам.
- «Разбор полетов» в конце учебного дня.



# Совместные занятия в бассейне — видео





# Совместные занятия в бассейне — видео







# Совместные занятия в бассейне

## ➤ Наблюдения и результаты:

- Родители отметили, что у детей улучшилась саморегуляция после школы.
- Обеденные процедуры в классе стали спокойнее благодаря повышению усидчивости во время приема пищи.
- Развитие способности для участия в различных видах деятельности после обеда.
- Улучшение перехода из бассейна в раздевалку.
- Развитие умения ждать своих товарищей после одевания в раздевалке:
  - БВ: «перестал бегать по раздевалке, сидел на одном месте и ждал товарищей» — преподаватель.
  - ЛМ: «прямо сидел на коврикe, без какой-либо поддержки позы под ногами или за спиной» — физиотерапевт.
- В целом «снизилась эскалация уровня шума во время ожидания в раздевалке» — преподаватель.



# Совместные занятия в бассейне

## ➤ Основные принципы успеха:

- Ежедневное общение в команде: необходимо для решения проблем и планирования последующей дневной сессии.
- Обмен мнениями между обучающим персоналом и родителями после каждой сессии: ежедневно записывается и передается клиническому персоналу.



# Совместные занятия Зумба

## ➤ ФОРМАТ:

- Совместная программа с физическим терапевтом, эрготерапевтом, преподавателем танца, специальным педагогом, которые помогают учащимся с помощью визуального, вербального и физического моделирования для выполнения интенсивных танцевальных и аэробных тренировок.
- Четырехнедельная программа.
- 1 час занятий Зумба — 4 дня в неделю.



# Занятия группы Зумба — ВИДЕО





# Инициатива совместных занятий Зумба

- **ЦЕЛИ (междисциплинарные):**
- Увеличение силы основных мышц.
- Повышение активности в течение школьного дня.
- Расширение возможностей для большего проприоцептивного, вестибулярного и кинестетического воздействия.
- Уменьшение случаев неадекватного поведения.
- Повышение выносливости.
- Улучшение координации.



# Занятия группы Зумба — ВИДЕО









# Интенсивные занятия Зумба

## ➤ Наблюдения и результаты:

- Сокращение случаев агрессивного и (или) само повреждающего поведения.
- Повышение способности участия в сидячих видах активности.
- Улучшение двусторонней координации.
- Улучшение моторики.



# Пример из практики: все вместе

## При поступлении в Центр:

 The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.



- Избыточный вес/сидячий образ жизни.
- Отдыхка при прохождении небольших дистанций.
- Большая разборчивость в еде.
- Проблемы с кожей/сном/гликемическим уровнем.
- Отсутствие социализации со сверстниками.
- Дома все время проводил в комнате, выходил только на приемы к врачу.



# Пример из практики — видео при поступлении



# Начало пути



# Год спустя



- В идеальной физической форме после потери 60 фунтов (27 кг).
- Очень любит делать упражнения.
- Общение со сверстниками в сообществе.
- Полноценно обучается в школе.
- Сон и гликемический индекс (ГИ) налажены.
- Чистая кожа.



# Пример из практики — видео







# Направление

- Исследования
  - Партнерства с ведущими университетами США.
  - Внедрение существующих технологий в центре для сбора физиологических данных о влиянии упражнений на прогресс в ходе занятий.





# Список литературы

- Heller, T., McCubbin, J.A., Drum, C., & Peterson, J. (2011). Physical activity and nutrition health promotion interventions: what is working for people with intellectual disabilities? *Intellectual and Developmental Disabilities*, 49, 26-36.
- Rimmer, J. Introduction to achieving a beneficial fitness for persons with developmental disabilities. *The National Center on Physical Activity and Disability/Condition*, 1-17.

# Контакты

фонд  
обнажённые  
сердца



Официальный сайт Форума

[www.forum.nakedheart.org](http://www.forum.nakedheart.org)

Официальный сайт Фонда помощи детям «Обнаженные сердца»

[www.nakedheart.org](http://www.nakedheart.org)

Фонд «Обнаженные сердца» в социальных сетях:



[@NakedHeart\\_Ru](https://twitter.com/NakedHeart_Ru)



[@NakedheartFoundation](https://www.instagram.com/NakedheartFoundation)



[NHFcharity](https://www.facebook.com/NHFcharity)



[NHFcharity](https://www.blogger.com/NHFcharity)



[nakedheartfoundation](https://www.youtube.com/nakedheartfoundation)

**#ForumAutism**