# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Дети с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других, повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

**Нарушения физического развития у детей с интеллектуальными нарушениями:**

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей;
- парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

**Нарушения в развитии двигательных способностей:**

1) нарушение координационных способностей:

- точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств:

- силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
    - 15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%;
- скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

**Нарушения основных движений:**

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Отставания в физическом развитии у детей с интеллектуальными нарушениями, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии.

Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность. Специалисты отмечают характерные для детей с интеллектуальными нарушениями быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость.

У многих детей встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты. Среди сопутствующих нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Несмотря на то, что интеллектуальные нарушения — явление необратимое, это не значит, что они не будут развиваться, в том числе и в двигательной сфере. Постепенность и доступность при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. По данным ученых, 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию школы по своим физическим, психометрическим проявлениями незначительно отличаются от сверстников.

Занятия по физическому развитию с детьми с интеллектуальными нарушениями необходимо начинать с раннего возраста, заниматься регулярно и непрерывно в этом практически не будет отличаться от занятий со здоровыми детьми. Необходимо понимать, что основной формой помощи таким детям будет постоянный показ упражнения, физическая поддержка при выполнении, многократный повтор. Такие дети быстро утомляются, поэтому в работе с ними рекомендуется игровой характер упражнений с опорой на понятные детям образы: походи как мишка, попрыгай как зайчик, ходим как гуси и т.д.

Дети с интеллектуальными нарушениями могут успешно заниматься многими видами адаптивного спорта: плаванием, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, велоспортом, конным спортом, футболом, теннисом, настольным теннисом, горнолыжным и лыжным спортом. Для людей с интеллектуальными нарушениями проводится Специальная олимпиада (состязания по плаванию, легкой атлетике, настольному теннису, академической гребле).