**Необычные игры для развития двигательных способностей**

 Мы все хотим, чтобы наши дети развивались гармонично, мы можем помочь им в этом, если будем правильно и своевременно учитывать их возможности и особенности развития. Сначала рассмотрим некоторые особенности, присущие детям с синдромом Дауна раннего возраста, делая акцент на развитии восприятия и движений, затем поговорим о том, как эти особенности проявляются в старшем возрасте. Далее мы предложим необычные игры, которые как нельзя лучше подходят для тренировки двигательных умений и, в общем, интересны любому ребенку.

 Среди основных особенностей, свойственных детям с синдромом Дауна раннего возраста(от рождения до трех лет),- сниженный мышечный тонус, трудности с поддержанием равновесия, нарушение координации движений, особенности восприятия.

 Как следствие, диапазон движений всего тела у них невелик; дети также склонны принимать симметричные позы. Эти проблемы, в частности, отражает походка: у детишек при ходьбе широко расставлены ноги (для увеличения площади опоры), слегка приподняты и согнуты в локтях руки (для балансировки). Эти же сложности сказываются на скорости смены поз. Ребенок с синдромом Дауна часто игнорирует предмет, находящийся вдали от него, так как это помогает сохранять стабильную позу.

 Особенности восприятия также играют свою роль. Так, для детей с синдромом Дауна характерна отсроченная во времени реакции на события. К тому же малыш не только плохо координирует свое тело, но и слабо способен оценить расстояние от себя до предметов, не успевает следить за всеми предметами или изменяющимися условиями.

 Из-за этих особенностей у ребенка формируется своеобразное «разорванное» поведение. Негибкость восприятия может закрепить у него также привычку реагировать не на весь событийный ряд, а лишь на какое-то одно из событий.

 При неблагоприятном развитии событий, ребенок с синдромом Дауна к более старшему возрасту способен частично скомпенсировать недостатки двигательных умений.

 Предлагаем описание двух игр без деления по возрасту. Каждый родитель определит, насколько та или иная игра подойдет ему и его ребенку, принимая во внимание соображения безопасности.

***«Катание с ледяной горки»*-** это традиционная русская зимняя забава, которая во все времена неизменно привлекает и радует и детей, и взрослых. У детей с синдромом Дауна из-за вынужденной симметричности поз и недостаточного объема движений некоторые двигательные навыки не отрабатываются в обычной жизни естественным путем. Хотя нельзя не признать, что определенное восполнение сенсомоторных пробелов раннего возраста происходит с течением времени. Тем не менее, большая ледяная горка – именно то место, где можно отработать многие двигательные умения, получив колоссальный эмоциональный заряд.

 Спуск с ледяной горы – это всегда скольжение (неважно, на ногах или на попе). Скольжение дает совершенно особое переживание непосредственного динамического контакта тела с поверхностью, непохожее на обычные ощущения при ходьбе, стоянии или сидении.

 Скользящий вниз человек чувствует малейшие изменения рельефа. Колебания тела эхом отдаются во всех его частях, определяя его устойчивость и заставляя прочувствовать сложную конструкцию телесных сочленений. (Такого рода переживания были значимыми и яркими в ранний период жизни, когда ребенок учился ползать, стоять, ходить. В более позднем возрасте они обычно притупляются, поскольку ползание, стояние, ходьба должны стать в норме автоматическими и осуществляться без контроля сознания).

 Для полноты психофизиологической картины следует добавить, что катание с ледяных гор на ногах – это профилактика застойных явлений в нижней части тела, потому что в этом положении происходит активный выход энергии через ноги. Для детей с синдромом Дауна это очень важно, ведь чаще всего они малоподвижны и не склонны к долгой ходьбе.

 Дети используют три основных способа скатывания с ледяной горки, сменяющих друг друга по мере совершенствования умений. Самый простой (так катаются маленькие) – на попе; второй, переходный, – на корточках (как бы на ногах, но не так высоко, чтобы было не больно падать), и третий – на ногах, как обычно катаются младшие школьники.

 Важно и то, что, съехав вниз, ребенок должен снова взобраться наверх, дождаться своей очереди и опять приноровиться к спуску. Заметим, что ни при подъеме, ни при спуске не совершается простых симметричных движений, все движения – сложные. При кажущемся однообразии катания с ледяных гор каждый раз ребенок должен приспосабливаться, тренируя тело и оттачивая движения.

 Конечно, для спуска с горки можно использовать разные предметы: фанерки, куски толстого картона, специальные ледянки. «Соотнесение» этих предметов с попой также требует значительной ловкости. Когда дети более или менее освоили технические навыки спуска с ледяной горки каким-то из описанных способом, их творческий поиск обычно идет по пути изменений позы и расширения способов спуска: головой вперед, на спине, на боку и т. д.

 Кроме двигательных навыков, на горке можно приобрести обусловленный ситуацией богатый социальный опыт! Первое из социальных приобретений – это расширение репертуара проявлений поведения, второе – познание социальных норм и правил общежития: детей катается много, а ледяных спусков обычно всего один или два, и возникает проблема очередности. Нормы поведения на горке никто не декларирует, они усваиваются сами собой через подражание младших старшим, а еще благодаря тому, что у детей включается инстинкт самосохранения. Конфликты на ледяной горке чрезвычайно редки.

 Третье социальное приобретение состоит в особых возможностях непосредственного общения (в том числе телесного) с другими детьми. Конечно, некоторые малыши катаются сами по себе и избегают соприкосновений с остальными, но есть и такие, которые просто жаждут телесного контакта, устраивая «кучу-малу» в конце ската горы или катаясь «паровозиком».

 *«Куча-мала»*

 Для нас интересно то, что «куча-мала» – это не только принятая издавна форма прямого телесного взаимодействия между детьми. Игра представляет собой характерное проявление русской народной традиции социализации, телесного развития и воспитания личности ребенка. В далеком прошлом «кучу» из детей устраивали взрослые: мужики подхватывали в охапку ораву ребятишек, сваливая их друг на друга. Ребенок же ярко чувствовал свое тело, сдавленное телами других детей, учился не бояться при этом, не теряться, выползая из общей свалки. С другой стороны, ребенку нельзя было забывать, что гора барахтающихся, мешающих друг другу тел – это товарищи по играм, соседи, и им не следует причинять вред.

 Для ребенка с синдромом Дауна лучше начинать игру в другой форме, когда взрослые – родители или братья и сестры – швыряют его дома в наваленную кучу одеял и подушек. Оказываясь в неудобной, непривычной позе, ребенок вынужден приспосабливаться. Чтобы выбраться, ему нужно учиться справляться со своими непослушными руками и ногами, находя новые способы адаптации к ситуации. Многократное повторение позволяет закреплять найденные способы.

 Естественно, эта игра поначалу должна проходить с малой интенсивностью и в радость. Помните, что из-за нарушения координации ребенок, оказавшийся в дискомфортном положении, может запаниковать. События должны развиваться постепенно, чтобы выработать устойчивость к стрессу от незнакомой ситуации.

 В заключение заметим, что богатый двигательный и социальный опыт, который получает ребенок с синдромом Дауна, в подобных играх помогает сбалансированному развитию всех без исключения его психических функций, а значит, и более стабильному и целостному, а не «разорванному» поведению.