**Особенности физической подготовки для детей с синдромом Дауна**.

Характерной особенностью ребенка с синдромом Дауна, является замедленное развитие. Дети с синдромом Дауна низкого роста, у них нарушена осанка, голова и туловище при ходьбе наклоняются вперед. Многие дети имеют сниженный мышечный тонус, недостаточную силу мышц и ограниченную их координацию, наблюдается плоскостопие и сколиозы, они не способны управлять напряжением и расслаблением мышц. В связи с низким мышечным тонусом и несовершенством связочного аппарата у детей часто наблюдаются вывихи и подвывихи крупных и мелких суставов. Детям категорически запрещены кувырки, в связи с высоким риском переломов позвонков. Так же с осторожностью применять висы, в связи с возможностью повреждения плечевого сустава, натуживания и поднятия тяжестей, в связи с риском появления грыж. У детей, как правило, большие проблемы с мелкой и крупной моторикой. Физическое развитие отстает в среднем на 2 года от типичноразвивающихся сверстников, так прыжки дети с синдромом осваивают только к 4 годам и позже, езду на велосипеде к 6.

У детей с синдромом Дауна нарушены темпы развития всех сторон психики: внимание, речь, память, мышления. Внимание недостаточно устойчиво, преобладает непроизвольное внимание – повышенная отвлекаемость, восприятие поверхностное. Главное на занятиях по физической культуре заинтересовать ребенка, создать игровую ситуацию, способную удерживать внимание, в том числе за счет ярких атрибутов (инвентарь, музыкальное сопровождение и прочее). Речь инструктора во время занятий должна быть лаконичная, четкая и пошаговая. Говорить нужно медленно и подкреплять инструкцию жестами, выдерживать паузы и давать подсказки. Ребенку для освоения упражнения нужно большее количество повторений. Дети с синдромом Дауна плохо запоминают информацию, у них нарушено произвольное запоминание, кратковременная память развита хуже, чем долговременная.

С первых же занятий ребенку необходимо формировать и совершенствовать навыки устойчивой и координированной ходьбы, предполагающей умения ходить поднимая ноги, без бокового раскачивания. Для этого предлагается малышу перешагивать через различные предметы, положенные на пол: кубики, скакалки, ленты, гимнастические палки. В работе по формированию способности регулировать мышечный тонус используются как общеразвивающие, так и коррекционные упражнения.

Общеразвивающие упражнения всесторонне воздействуют на организм и развивают мышцы спины, живота, рук и ног. Выполняются они как с предметами, так и без предметов. Особое внимание уделяется упражнениям с мячами. В этих упражнениях чередуется напряжение и расслабление мышц, а так же вырабатывается правильное мышечное взаимодействие. Примерные упражнения:

1. Стойка мяч вниз. 1-мяч вверх, встать на носки, 2-и.п., 3, 4 – то же самое.
2. Стойка ноги врозь, мяч вверх;1-4 Круговое движение туловищем вправо; 5-8 то же влево.
3. Широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1- наклон вперед-вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх;3-наклон вперед-вправо - взять мяч; 4-и.п.; 5-8-то же в другую сторону.

Коррекционные упражнения помогают сформировать правильную осанку и тренируют чувство равновесия. Чувство равновесия развивается при ходьбе по ограниченной поверхности, при остановках во время ходьбы и бега, а так же при перешагивании через кубики, верёвки и палки. Примерные упражнения:

1. «Мяч вокруг себя». Оборудование: маленькие мячи, которые можно держать рукой. Встать напротив ребенка. Взрослый и ребенок держат мячи в одной руке. Перекладываем маленький мяч спереди из правой руки в левую, а сзади из левой в правую. Делаем такие движения вокруг шеи, пояса, ног. Потом меняем направление.
2. «Канатоходец». Ребенку предлагается со взрослым потоптаться на канате, который лежит на полу. Стопы ребенка должны располагаться поперек каната.
3. «Ножки и дорожки». Большие ножки шли по дорожке (при ходьбе понимаем колени и топаем ногами), А маленькие ножки бежали по дорожке (передвигаемся быстро и тихо).

Таким образом, физическая культура необходима детям с синдромом Дауна, для полноценной адаптации в обществе и улучшения качества жизни.

Специалист по реабилитационной работе

в социальной сфере отделения реабилитации

для детей инвалидов и детей с ОВЗ В.Н. Тиханова