

.

**ВИДЫ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВАННЫЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЧЕЛОВЕКА С ЖИВОТНЫМИ**



октябрь 2022

Подготовила

Инструктор АФК

Басова С.В.

В настоящее время значительно возрастает роль животных в жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, поскольку давно замечены терапевтические эффекты от общения с ними.

Занятия по адаптивной двигательной активности, построенные на деятельности, предусматривающей взаимодействия с животными, несут в себе огромный терапевтический потенциал. Поэтому при малейшей возможности необходимо стремиться включать в двигательную деятельность взаимодействие с животными.

Иппотерапия. О целебных свойствах верховой езды было известно еще со времен Гиппократа, который называл ее «природными упражнениями».

При занятиях иппотерапией происходит включение в работу практически всех групп мышц тела всадника. Причем это происходит на рефлекторном уровне, сидя на лошади, двигаясь вместе с нею, ребенок инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади, тем самым побуждая к активной работе как здоровые, так и пораженные болезнью мышцы тела. Таким образом, у людей с ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в бездействии в обычной жизни.

Иппотерапия рекомендована при различных заболеваниях, а в последнее время получает все большее распространение при реабилитации больных ДЦП.

Преимуществом иппотерапии является возможность увеличить объем пассивных движений ребенка, а также помогает улучшить осанку и обрести активные двигательные навыки. Кроме того, верховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, усидчивость и улучшает гармоничное восприятие окружающего мира. Важно, что в процессе

верховой езды происходит последовательный перенос приобретенных физических навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь.

Отмечаются следующие психологические аспекты взаимодействий лошади с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Радость человека, пересевшего из коляски на лошадь, чувство гордости, охватывающее его, когда он управляет большим и красивым животным, то, что теперь он может смотреть на окружающих не снизу вверх, а оказаться выше самого высокого из окружающих; возможность ощутить красоту и свободу движения наполняют его чувством собственного достоинства. Это изменяет точку зрения окружающих на инвалида - родители, знакомые начинают по- другому смотреть на него. Они видят, что из зависящего от них ребенка он превращается в человека, который сам отвечает за лошадь и заботится о ней. Он становится самостоятельным.

Для людей с умственной отсталостью очень серьезно стоит вопрос социализации, интеграции в обществе, и тут одинаково важны и готовность общества принять таких людей, и возможность адаптации самих умственно отсталых к условиям современной жизни. Нам всем приходится приспосабливаться к окружающим, считаться с ними, находить

?

общий язык, и этому мы учимся всю жизнь. Человеку с умственной отсталостью или психическими нарушениями трудно научиться этому.

Лошадь оказывается посредником между больным человеком и миром - взрослыми, родителями, даже необходимыми правилами поведения.

Психологически человеку с ограниченными возможностями проще строить эти отношения через «третье лицо», в данном случае - лошадь. Скажем, если ребенок не терпит прикосновения к себе, можно похлопать или погладить его лошадь, обратиться к ней, поговорить с ней. В свою очередь, инвалид, разговаривая с лошадью, часто говорит о том, чего не может сказать окружающим. Таким образом, лошадь «передает послания» инвалида и инструктора друг другу.

Одновременно у ребенка складываются личные

отношения с лошадью. В симпатиях и антипатиях лошадь и инвалид могут находить общий язык. Оба нуждаются и в любви, и в ограничениях. Лошадь очень ясно дает понять взаимосвязь между поступком и ответной реакцией. Эмоционально не оценивая команду всадника, она отвечает на действие соответственно определенным правилам поведения. Например, если всадник хочет остановить идущую лошадь, он должен выполнить по порядку определенные действия: потянуть повод так, чтобы лошадь остановилась, а потом немного ослабить. Всадник может колотить лошадь, кричать на нее, гладить по шее, но это не приведет к выполнению команды. Все это является одним из важных уроков взаимоотношений, которые всадник потом переносит на отношения с людьми. И ценность конной терапии, в частности, заключается в перенесении навыков владения своим телом,

4

общения со сверстниками, с животными, с инструктором и коноводами в ежедневную жизнь.

Конноспортивные игры повышают интерес ребят к занятиям верховой ездой и способствуют выработке у них необходимых для конника качеств: смелости, ловкости, выносливости, силы, находчивости, инициативы, решительности, воли к победе. Кроме того, игры всесторонне развивают и укрепляют организм. Точное выполнение правил игры, стремление преодолеть все преграды и трудности, добиться победы дисциплинируют ребят, воспитывают у них чувство товарищества, повышают умение управлять лошадью.

Игры могут доставлять удовольствие, однако в программе верховой езды основной задачей игры является повышение мотивации. Возможность всадников воспользоваться приобретенными в ходе программы физическими, интеллектуальными, а также социальными навыками выявляется в совместных действиях. Поскольку у каждого всадника свои индивидуальные трудности и возможности, то и мотивация участия в программе у каждого своя.

В игры можно выключать упражнения для всех видов нарушений. Часто всаднику легче выполнять упражнения в игре, чем осознанное выполнение заданных упражнений. Боязливые всадники могут с радостью выполнить то упражнение, которое до этого они отказывались делать.

*Развивающие игры могут помочь в достижении улучшений в следующих областях:*

-самосознание, отношение с товарищами и социальные навыки;

-ориентация и пространственные отношения;

-умение воспринимать и выполнять команды;

-планирование и последовательное выполнение

движений;

-овладение грубыми и точными движениями;

-различение символов (цифр, букв, рисунков).

Игры являются кульминацией занятия, они не только помогают развлечься, но и должны способствовать достижению общей цели занятия. Например, если стоит цель - обучение остановке лошади, а затем - возобновление движения, то можно использовать игру «Тише едешь - дальше будешь». Если всаднику требуется дополнительная мотивация для обучения управления лошадью посредством шейных поводьев, хорошую помощь в этом окажет игра «Гонка за лидером» при огибании стоек. Всаднику с высокой мотивацией и стремлением к освоению навыков верховой езды игра поможет расслабиться и отвлечься от сосредоточенной, осознанной работы.

Для всадников с нарушением интеллекта характерны не только различной степени нарушения коммуникативных навыков и обучаемости, но и заниженная самооценка, повышенная подверженность разочарованиям. Поэтому для таких всадников желательно выбирать игры, гарантирующие успех.

Во время занятий рекомендуется применять следующие игры: «Равновесие с мешочком крупы», «Гонка за лидером», «Дорожные знаки», «Стойло», «Метание в цель», «Найди пару», «Эстафета», «Гонки со снаряжением», «Тише едешь - дальше будешь» и многие другие.

6

Дельфинотерапия - альтернативный метод психотерапии, в основание которого положено игровое взаимодействие человека и дельфина. Дельфины охотно играют с людьми, внимательно относятся к ним, позволяют им гладить себя и плавать, держась за спинной плавник.

Для сеансов дельфинотерапии отбираются контактные, привыкшие к взаимодействию с людьми дельфины, но кроме них в проведении терапии задействованы: психологи, дефектологи, педагоги, тренеры и ветеринары.

В зависимости от показаний сеансы дельфинотерапии могут быть индивидуальными, семейными или групповыми.

Перед лицами с ОВЗ и их врачами стоят различные задачи, среди них: необходимость психокоррекции, восстановление физиологических функций, памяти, концентрации внимания.

В зависимости от поставленной задачи выбирается *вид дельфинотерапии:*

* свободное взаимодействие с животным, когда человеку предоставляется свобода в выстраивании отношений с необычным «терапевтом», он сам выбирает удобные для него способы общения: плавание и ныряние в близком контакте с дельфином, игра в мяч, выполнение дельфином отдаваемых им команд. Специалисты-люди только обеспечивают безопасность животного и человека.
* организованное общение, когда человек взаимодействует с животным через медицинского специалиста, работающего с ним. Основное психотерапевтическое воздействие осуществляется именно врачом-человеком, а присутствие дельфинов - только фон и благоприятная среда для раскрепощения пациента.