

## Fizinio aktyvumo nauda

1. Stimuliuoja protinę veiklą ir mažina nerimą.
2. Gerina dėmesio koncentraciją.
3. Didina bendrą organizmo ištvermę.
4. Stiprina kaulus.
5. Reguliuoja virškinimo ir kvėpavimo sistemų veiklą.
6. Stiprina organizmo atsparumą.
7. Ugdo vaiko pasitikėjimą savimi ir savivertę

Per pastaruosius dešimtmečius ėmė atsirasti vis daugiau tyrimų, atskleidžiančių fizinės veiklos teigiamą poveikį asmenims, turintiems autizmo spektro sutrikimą. Vieni tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas mažina savistimuliacinį elgesį, kiti – kad fizinė veikla teigiamai veikia vaiko žaidimą ir akademinis įgūdžius. Vaikams taikomi fiziniai pratimai gali sumažinti stereotipinį elgesį ir padėti adaptuotis aplinkoje

Ankstyvosios vaikystės laikotarpiu autizmo spektro sutrikimą turinčių ir neurotipiškų vaikų fizinis aktyvumas yra panašūs. Vis dėlto, netaikant intervencijos, sulaukę mokyklinio amžiaus autizmo spektro sutrikimą turintys vaikai paprastai yra mažiau aktyvūs nei jų bendraamžiai – tiek švietimo įstaigose, tiek žaisdami popamokinės veiklos metu. Pagrindinėmis mažo aktyvumo priežastimis laikoma socialinės sąveikos ir bendrosios motorikos įgūdžių stoka, nutukimas, sumažėjęs dalyvumas.

Įrodyta, kad reguliarius fizinis krūvis ir pratimai didina bendrą organizmo ištvermę, lankstumą, raumenų jėgą ir lavina pusiausvyrą tiek vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimą, tiek neurotipiškiems vaikams. Vandenyje atliekami pratimai efektyviai didina autizmą turinčių vaikų raumenų jėgą ir bendrą organizmo ištvermę. Fiziniai pratimai gerina vaikų dėmesio koncentraciją, atmintį, padeda pasiruošti mokyklai.

# KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

## VAIKŲ AUTIZMAS IR ANKSTYVOJI MOTORINĖ RAIDA



### Rekomendacijos tėvams ir pedagogams

Lankstinuką parengė meninio ugdymo mokytoja Ugnė Jankauskaitė

Remiantis tyrimais, buvo nustatyta, kad tam tikrų judėjimo sutrikimų turi beveik visi autizmo spektro sutrikimą turintys vaikai, o jiems augant šie sutrikimai išlieka. Aiškinantis judėjimo sutrikimų priežastis ir kilmę, pastebėta, kad šie sutrikimai nustatomi dar kūdikystėje. Įrodyta, kad kūdikiai su autizmo sindromu pirmaisiais gyvenimo metais sėdėti ir apsiversti išmoksta vėliau.

Daugumos pediatrų nuomone, nors kiekvienas vaikas vystosi individualiai, visgi išlieka tam tikra raidos įgūdžių eilės tvarka. Dažnai patys tėvai, auginantys vaiką, turintį ASS, pastebi ne tik socialinės ar psichologinės, bet ir biologinės raidos sutrikimų požymių. Pirmiausia pastebimas motorinių įgūdžių vėlavimas, taip pat neįprastas tiek smulkiosios, tiek bendrosios motorikos judesių atlikimo modelis.

Stebėdami vaikų raidą mokslininkai nustatė neurologinius sutrikimus: ilgesnį laiką išlieka naujagimystės refleksai, o palyginti su bendraamžiais, tam tikram amžiui priskiriami refleksai atsiranda vėliau.

Pastebėtas kitoniškas rankų žaidimas, vaikai dažniau naudoja vieną ranką. Vaikai savitai apsiverčia ant pilvo, šliaužia, didžioji dalis sėdėti išmoksta net keletu mėnesių vėliau už kitus to paties amžiaus vaikus. Išanalizavus vaikų kritimą buvo pastebėtas ir ryškus apsauginių refleksų trūkumas.

Žinoma, kad motoriniai įgūdžiai padeda plėtoti komunikaciją ir kurti tarpasmeninius ryšius. Tuo tarpu vaikų, kurie turi socialinės sąveikos ir komunikacijos sunkumų, motoriniai sutrikimai dar labiau apriboja jų bendravimą su kitais žmonėmis.



## **VAIKŲ, TURINČIŲ ASS, FIZINIS AKTYVUMAS**

Vos tik gimus vaikui judėjimas tampa neatsiejama jo gyvenimo dalimi, didele dalimi lemiančia tolimesnį jo augimą ir vystymąsį, todėl labai svarbu užtikrinti pakankamą vaiko fizinį aktyvumą.

Fizinė veikla gali būti struktūruota (veikla turinti apibrėžtas ribas ir taisykles, pavyzdžiui, organizuojami sporto renginiai, sporto varžybos, būreliai) ir nestruktūruota (naudojimas įranga žaidimų aikštelėse laisvo žaidimo metu). Fiziniam aktyvumui priskiriami kasdien atliekami veiksmai (pavyzdžiui, bėgimas, svorių nešimas rankose) bei tokios veiklos kaip namų ruošos darbai, pagalba sode.