

Цимца Сария Адгуровна

магистр пед. наук, магистрант

Цику Зара Ибрагимовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**АДАПТАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДРАВСТВУЙ!» М.Л. ЛАЗАРЕВА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС): ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ**

***Аннотация:** авторы отмечают, что современная инклюзивная педагогика находится в постоянном поиске эффективных подходов к развитию детей с особыми образовательными потребностями. В статье рассматриваются ключевые аспекты адаптации программы М.Л. Лазарева «Здравствуй!», включая сенсорную модификацию, введение визуальной поддержки и сохранение игровой составляющей. Особое внимание уделяется методологическим основаниям адаптации, а также приводится развернутый анализ структуры занятия, доказывающий эффективность предложенного перехода.*

***Ключевые слова:** программа, дети с РАС, инклюзивное образование, адаптация методики, сенсорная интеграция, музыкальная терапия, визуальная поддержка.*

***Введение.** Современная образовательная практика сталкивается с важным вызовом: как создать условия для гармоничного развития детей с принципиально разными возможностями? Ответ на этот вопрос может заключаться в гармоничной адаптации существующих педагогических методик. Программа М.Л. Лазарева, изначально разработанная для нейротипичных детей, привлекает внимание специалистов своей комплексностью и опорой на естественные для ребенка виды деятельности. Ее уникальность заключается в органичном сочетании музыкаль-*

ных, двигательных и сенсорных компонентов. Именно эта полимодальность делает программу особенно перспективной для работы с детьми РАС, для которых характерны нарушения обработки сенсорной информации и трудности эмоциональной регуляции.

Программа построена на принципах естественного психофизического развития через творчество и эмоциональное взаимодействие. Музыкальная составляющая программы, включает простые ритмичные мелодии, соответствующие терапевтическим принципам, описанных в современных исследованиях [7]. Для детей с РАС, часто обладающих повышенной звуковой чувствительностью, или, напротив, пониженной реакцией на звук, такие структурированные музыкальные паттерны становятся опорой, помогающей организовать внимание и снизить общий уровень тревожность.

Также следует обратить внимание на сказкотерапевтический компонент программы. Как показывают исследования (Никольская, Баенская, 2021), дети с аутизмом лучше воспринимают информацию, представленную через простые, визуально-подкрепленные образы, чем через абстрактные вербальные инструкции. В адаптированном варианте программы сказки могут и должны сопровождаться тактильными элементами, что значительно повысит вовлеченность и осмысленности происходящего у ребенка. Например, история о лесных друзьях становиться не абстрактным повествованием, а конкретным переживанием при использовании соответствующих мягких игрушек, имитации звуков природы и текстурных материалов (шишки, кора, вата-«снег»).

Двигательные элементы программы, по нашему мнению, требуют особого внимания при адаптации. Согласно концепции сенсорной интеграции [1], простые, ритмичные танцевальные движения под музыку помогают детям с расстройством аутистического спектра лучше осознавать границы и особенности собственного тела, а также интегрировать проприоцептивные, вестибулярные и тактильные ощущения. В модифицированной версии программы эти элементы могут сопровождаться визуальными подсказками (например, карточки с изобра-

жением позы или движения), что делает инструкции более доступными для понимания детьми, которые испытывают трудности с обработкой устной речи на слух.

Главная задача адаптации, как нам представляется, заключается в сохранении баланса между структурностью, необходимой для снижения тревоги у детей с РАС, и творческой свободой, заложенной в оригинальном замысле программы. Для этого необходима система мер, включающая:

- сенсорную модификацию (регулировка громкости, введение тактильных пауз и альтернативных материалов, контроль визуального шума в помещении);
- внедрение систем альтернативной и дополнительной коммуникации (карточки PECS, жесты, пошаговые визуальные алгоритмы);
- сохранение и акцентирование игровой и эмоциональной составляющей как главного мотивирующего фактора.

Адаптация программы «Здравствуй!» для детей с расстройством аутистического спектра представляет собой перспективное направление инклюзивной педагогики. Такая модификация позволит не только создать комфортную и безопасную среду для развития детей с аутизмом, сохраняя радостную и творческую атмосферу занятий, но и обеспечить возможность их плавной и успешной интеграции в групповые формы работы со сверстниками.

Пример адаптированного занятия для детей с РАС по программе «Здравствуй!», (младшая группа).

Тема занятия: «Чудо – нос».

Цель: Развитие физиологического дыхания, формирование навыка плавного выдоха и осознание важности носового дыхания через игру и музыку.

Задачи.

1. Физиологические: улучшение параметров дыхания (глубина, ритмичность); развитие диафрагмально-брюшного типа дыхания; стимуляция речевого аппарата через ощущение звуковой вибрации.

2. Психоэмоциональные: снижение тревожности через ритмичные предсказуемые действия; формирование положительного эмоционального отклика на

музыку и совместную деятельность; развитие сенсорной интеграции (тактильные, слуховые, проприоцептивные стимулы).

3. Коммуникативные и когнитивные: привлечение внимания к собственному телу и его сигналам (интероцепция); поощрение имитации звуков и простых движений (праксис); создание предпосылок для совместной деятельности (совместное внимание).

Особенности адаптации для детей с расстройством аутистического спектра.

1. Структура и предсказуемость занятия:

– четкая последовательность от занятия к занятию (ритуал приветствия – блок упражнений – ритуал прощания). Это создает у ребенка чувство безопасности;

– использование визуального расписания (карточки PECS, схематические изображения упражнений (например «гармошка» – «ветерок» – «звук М»).

– короткие временные блоки (3–5 минут), с частой сменой деятельности для удержания внимания.

2. Сенсорные модификации:

– индивидуальная регулировка громкости музыкального сопровождения или тембра специалиста. Для детей с гиперacusis возможно проведение занятия без музыки, только с голосом специалиста;

– предложение альтернативных способов выполнения упражнений: можно выполнять не только на стуле, но и лежа на кофре (для лучшего ощущения живота) или сидя на гимнастическом мяче (для дополнительной вестибулярной стимуляции);

– использование тактильных подсказок: легкое нажатие руки педагога на живот ребенка или руку для контроля вдоха и выдоха.

3. Коммуникация:

– использование простых, конкретных инструкций, состоящих из 1–2 слов («вдохни носом», «дуй на перо», «скажи «ааа» «покажи мишку»);

– подкрепление речи жестами или демонстрацией предметами (педагог показывает дудочка и говорит: «Будем дуть»), точно также можно работать с пером для вдоха);

– принцип «минимальной речи» педагога: педагог комментирует действие кратко, делая акцент на самом важном действии, а не на его объяснении, чтобы не перегружать ребенка вербальной информацией.

Пример адаптированного занятия.

1. Водная часть (3–4 минуты).

Ритуал приветствия: педагог напевает имя ребенка на простые мелодии («Ма-ша», «Ди-ма»), побуждая его повторить звук, кивнуть или установить короткий зрительный контакт, если ребенок, не говорящий можно использовать именную карточку.

Тактильная разминка «Перышко»: педагог предлагает ребенку перышко. Сначала педагог гладит перышком ладони ребенка, показывает, что на него можно дуть, затем побуждает его самого подуть на перышко, чтобы оно полетело. Это переключает его внимание на дыхание.

2. Основная часть (10–12 минут).

Упражнение «Гармошка» (диафрагмальное дыхание).

Визуализация: педагог кладет небольшую легкую игрушку (например, мишку) на живот ребенка, лежащего на ковре, и говорит: «Смотри мишка спит. Давай его покачаем».

Альтернатива: можно использовать мешочек с крупой, для лучшего проприоцептивного ощущения или просто наблюдать за поднимающейся и опускающейся книгой.

Упражнение «Шарик».

Демонстрация: педагог надувает и сдувает настоящий воздушный шар. Затем предлагает ребенку «надуть свой шарик» (живо) на вдохе и «сдуть» его на выдохе со звуком ш-ш-ш-ш.

Звуковая игра «Ветерок»: ребенок дует на ленточки/султанчики, бумажные кораблики в тазу с водой, вертушки. Упражнение выполняется под тихую, спокойную музыку. Для невербальных детей: дутье в трубочку, опущенную в стакан с водой, чтобы создать «бурю» (пузыри). Это дает немедленную и понятную сенсорную обратную связь.

Звук «М» (вибрационный массаж): педагог прикладывает руку ребенка к своей груди и протяжно поет «М-м-м», чтобы малыш почувствовать вибрацию. Затем предлагает ребенку самому «помычать», приложив свою руку к горлу или груди. Можно использовать вибрирующие игрушки или камертон.

3. Завершение (2–3 минуты).

Релаксация «Тишина»: ребенок лежа на ковре. Педагог предлагает послушать тишину или очень тихий звук (например, звук колокольчика или дождя). Можно включить аудиозапись шума моря, леса.

Ритуал прощания: передача «волшебного» шарика (сенсорного мячика) со звуком «а-а-а». Рекомендация педагогу: некоторым детям потребуется индивидуальное выполнение вне группы. Возможна замена звуков на доступные ребенку (например, вместо «В» – гуление).

Методические рекомендации и критерии эффективности.

Педагогу важно помнить, что некоторые дети могут быть не готовы к совместной работе, или не полное прохождение запланированной темы. Важно чтобы занятие было пластичным, можно менять чередование заданий, чтобы ребенок чувствовал себя расслаблено и в безопасности.

Критерии успешности занятия.

На начальном этапе работы ребенок участвует хотя бы в 1–2 упражнениях из 5 (положительная динамика – участие в 3–4).

Наблюдается уменьшение количества хаотичных, самостимулирующих движений (стереотипий) во время звуковых игр, что говорит о погружении в деятельность.

Появление кратковременного зрительного контакта или попытки имитации действий педагога (даже неточной).

Возможные трудности и пути их решения.

Ребенок отказывается от тактильного контакта: использовать опосредованные предметы – перо, мягкую кисточку, мяч, утяжеленную игрушку. Никогда не настаивать на прямом прикосновении. Страх перед определенными звуками (например, громкий звук шарика) – исключить этот звук из занятия или заменить его (надувать шарик, но не до конца, чуть-чуть). Предупреждать о звуке словами или с помощью визуальной карточки.

Реализация адаптированной версии программы «Здравствуй!» требует дальнейших эмпирических исследований и широкой практической апробации. Однако уже сейчас, опираясь на теоретические основы можно говорить о ее значительном потенциале, но и создает фундамент для эмоционального благополучия, социализации и общего развития детей с расстройством аутистического спектра, открывая перед ними дверь в мир общения и творчества.

Список литературы

1. Айрес Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э.Дж. Айрес; пер. с англ. Ю. Даре. – 5-е изд. – М.: Теревинф, 2018. – 272 с.
2. Лазарев М.Л. Программа «Здравствуй!» / М.Л. Лазарев. – URL: <https://lazarev.pro/> (дата обращения: 03.02.2026).
3. Никольская О.С. Аутизм и расстройства аутистического спектра: диагностика и коррекционная помощь: учебник для вузов / отв. ред. О.С. Никольская. – М.: Юрайт, 2025. – 295 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/568366> (дата обращения: 09.02.2026).
4. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком / Е.А. Янушко. – URL: https://zhuravushka86.ru/sites/default/files/igry_s_autichnym_rebenkom_e.a._yanushko.pdf (дата обращения: 25.01.2026).
5. Gray C. The New Social Story Book / C. Gray. – 2015. – 335 p. – URL: <https://www.barcelonapublishers.com/Nordoff-Robbins> (дата обращения: 05.12.2025).

6. Nordoff P. Music Therapy in Special Education / P. Nordoff. – 2020. – URL: <https://www.barcelonapublishers.com/Nordoff-Robbins> (дата обращения: 28.10.2025).