# Адаптивная физкультура для детей с РАС

Известно, что развитие аутичного ребенка не просто задержано, оно искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром. Именно поэтому ребенку с аутизмом затруднительно применять в реальной жизни имеющиеся у него знания и умения.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног.

Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У многих детей проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У детей с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

Практика показывает, что пониженная произвольность у аутичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно, без излишнего напряжения и скованности, - все это необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности, удовлетворения личных, бытовых и социальных потребностей. Чаще всего недостаточность именно этих характеристик лимитирует двигательную деятельность.

Адаптивная физкультура интегрирует в себе как минимум три крупных области знания - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику - и большое количество учебных и научных дисциплин.

Цель АФК, как вида физической культуры — максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющие устойчивые отклонения в состоянии здоровья, или инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Работа ведется как индивидуально, так и в группе.

<u>Преимущества индивидуальных занятий:</u>

1. Ребенку уделяется больше внимания. При выполнении заданий ошибки и недочеты устраняются сразу, что позволяет избежать неправильного навыка.
2. Есть возможность лучше узнать ребенка и его личные особенности

3. эффективность индивидуальных занятий выше. Можно доводить каждый этап до наилучшего результата.

Недостатки:

1. В отдельных случаях ребенок теряет самостоятельность - без преподавателя не в состоянии выполнить задания.

Преимущества групповых занятий:

1. Ребенок видит результат работы других детей. Если научить его сравнивать, видеть, что лучше получается у других и делать так же, то это принесет только пользу.
2. Если в группе создана атмосфера соревновательности, то ребенок будет стремиться улучшить свои качества.

Недостатки:

1. Сложно, а в группе может быть более 10 человек практически невозможно осуществлять индивидуальный подход к обучению.
2. Каждому ребенку уделяется значительно меньше внимания. В группе из 10 человек преподаватель за занятие подойдет к ребенку 2-3 раза.

При проведении занятия используются:

1. Метод вербальной передачи информации (объяснение, описание, указание, беседа и т.д.)
2. Метод невербальной передачи информации с помощью пластики, жестов, тактильной речи.
3. Метод наглядности.

Продолжительность индивидуального занятия 30 минут, групповые занятия 2-3 раза в неделю по 30 минут в течение всего года.

В работе применяют различный спортивный инвентарь: обручи, скамейки, фитболы, мячи, скакалки, канат и т.д.; фоновые методы: картинки, движения, прикосновения, музыка.

Родители занимаются вместе с детьми. Во время совместных занятий дети и родители приобретают различные полезные навыки.

Основное внимание уделяется индивидуальным особенностям и интересам ребенка, на основе которых и строится вся работа. Для детей с РАС сложно выстроить точный план действий, потому что практически невозможно предсказать, как быстро он будет овладевать тем, или иным навыком.

Детей с аутизмом сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела — начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами.

При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир.

Одной из конечных целей адаптивного физического воспитания детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройствами аутистического спектра.

Поэтому таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения.

Адаптивная физкультура при аутизме признана одним из наиболее действенных средств на пути борьбы с этим распространенным заболеванием. Психическое состояние напрямую связано с состоянием физическим, поэтому применение ЛФК (лечебной физической культуры) при расстройствах аутистического спектра крайне важно. Терапевтическое воздействие «физры» подтверждается множеством отзывов родителей аутичных детей: благодаря регулярным занятиям ЛФК улучшается обучаемость детей дошкольного и школьного возраста, а также подростков (17–19 лет) и даже взрослых людей. Посредством специально подобранных упражнений возможна корректировка дефектов речевого и физического развития, снижается тревожность, активизируется контактность с окружающим миром.