МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
_____ Н.А. Солодков
Пр. № 29-сп от 19.05.2021 г.

Методические рекомендации

«Организация спортивно-оздоровительных занятий для детей с РАС»

Югорск, 2021

Оглавление

Введение 3

1. Особенности развития детей с РАС 4
2. Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом 6
3. Особенности организации спортивно-оздоровительных занятий для детей с РАС 7
4. Комплексы физических упражнений 11

Заключение 14

Список литературы 15

Введение

Прирост детей с аутизмом имеет масштабы международной тенденции, и только за последнее время их численность возросла в десятки раз. Количественные данные констатируют беспокойство, которое связано с недостаточно исследованными причинами и механизмами раннего детского аутизма, затрудненностью ранней профилактики заболевания и проблемами психокоррекционной работы.

Ограничение физической активности совместно со сниженной интеллектуальной деятельностью приводит к ухудшению концентрации внимания, растет нервное напряжение, увеличивается время решения логических и занимательных задач, очень скоро и быстро развивается изнеможение, апатия и безразличие к деятельности. Напротив, даже незначительное увеличение физической активности повышает общий тонус ЦНС, при этом реконструируя вегетососудистые функции.

Как показывает практика изучения физической культуры в отношении детей с аутизмом, общефизические упражнения являются одним из легко доступных и эффективных методов реабилитации. Физические занятия – это первостепенная точка опоры, где ребёнок с аутизмом может получить нужные навыки и знания и быть ориентированным на их практическое реальное применение в самостоятельной жизни без помощи взрослых.

Таким образом правильно выстроенные, сгруппированные, организованные физкультурные занятия формируют, совершенствуют общее физическое развитие ребенка, способствует повышению успеваемости.

1. Особенности развития детей с РАС

Аутизм – состояние, характеризующееся преобладанием замкнутой внутренней жизни, активным отстранением от внешнего мира, бедностью выражения эмоций - небезызвестное стойко-патологическое расстройство психических, физических, речевых функций.

Число людей с диагнозом аутизм резко выросло с 1980-х годов, вероятно, из-за изменившихся подходов к диагностике, правилах выдачи направлений, доступности соответствующих служб, в уровне осведомлённости населения о проблеме аутизма, неких дополнительных факторов внешней среды. Остается спорным утверждение о повышении реальной распространённости расстройства.

В настоящее время считают, что причины аутизма следует искать в генах, оказывающих влияние на возникновение и созревание синаптических связей в центральной нервной системе. При аутизме отмечены изменения во многих участках мозга, но как именно они развиваются — неясно. Обычно родители замечают признаки расстройства в течение первых двух лет жизни ребёнка. Заболевание возникает вследствие нарушения развития головного мозга, характеризующегося выраженным и всесторонним дефицитом и общения, а к 9 годам также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

Аутизм проявляется чаще всего в задержке развития и нежелании идти на контакт с окружающими и классифицируется как заболевание нервной системы. Это состояние чаще всего формируется у детей в возрасте до трёх лет, имеет многообразные проявления, отмечаемые впервые в младенческом или детском возрасте, и устойчивое течение расстройства, как правило, без ремиссий. Симптомы заболевания не имеют четко выраженных физиологических проявлений. В младенческом возрасте у детей с РАС отмечается искажение реакции на дискомфорт, чрезмерно бурные реакции испуга и плача в ответ на слабые звуковые раздражители и незначительные изменения окружающей среды, парадоксально слабые реакции на сильные раздражители. Отмечается не выраженность реакции на позу кормления и насыщение, нарушается протекание реакции «комплекса оживления», которые свидетельствуют об эффективной готовности к общению со взрослыми. Часто весь комплекс оживления может появляться по отношению не к окружающим людям, а к неодушевлённым предметам (игрушке, одежде и т.д.). Симптомы в смягчённой форме могут сохраняться у взрослых. Для определения аутизма требуется наличие характерной триады:

- недостаток социальных взаимодействий;
- нарушенная взаимная коммуникация;
- ограниченность интересов и повторяющийся репертуар поведения.

У лиц с аутизмом наблюдается множество форм, повторяющегося или ограниченного поведения:

- стереотипия - бесцельные движения (неконтролируемые взмахи руками, вращение головы, раскачивание туловища);

- компульсивное поведение - намеренное соблюдение неких правил, например, расположение объектов определённым образом;

- потребность в однообразии (сопротивление переменам) и выполнение повседневных занятий в одном порядке и в то же время, например, соблюдение неизменной диеты или ритуала облачения в одежду;

- ограниченное поведение при котором интерес человека или его активность являются узкосфокусированными;

- аутоагрессия - активность, направленная на причинение вреда самому себе (ранения, удары, укусы).

Ни одна из разновидностей повторяющегося поведения не является специфичной для аутизма, однако только при аутизме повторяющееся поведение наблюдается часто и носит выраженный характер. Схожие состояния, при которых отмечаются более мягкие признаки и симптомы, относят к расстройствам аутистического спектра. Науке неизвестны подходы и технологии, способные полностью излечить или облегчить течение аутизма, но при раннем поведенческом и когнитивном вмешательстве ребёнку можно помочь в обретении навыков самопомощи, социальных взаимодействий и общения. Немногим детям в самостоятельной жизни удается добиться успеха. В настоящее время возникла своеобразная культура аутичных людей, ряд представителей, которой занимается поисками лекарств, другие же считают, что аутизм — скорее «особое», альтернативное состояние, чем болезнь.

2. Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом

Двигательная сфера - совокупность внешних проявлений активности человека в его взаимодействии с окружающей средой, выступающей в виде двигательного поведения в целом. Двигательная сфера детей с аутизмом отличается стереотипными движениями, сложностями в формировании простейших бытовых навыков и предметных действий, нарушениями крупной и мелкой моторики движений. Детям с РАС свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялы или скованны, пластичность отсутствует, затруднены упражнения и манипуляции с мячом, что обусловлено нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Рядом исследователей отмечена связь аутизма с проблемами формирования моторики, базирующейся на ослабленном тонусе мышц, что вызывает ухудшенное планирование движений и ходьбу на цыпочках.

Аутистам свойственны нарушения в осуществлении и регуляции мышечной деятельности, возникает сложность в формировании координированных целенаправленных и произвольных движений. У детей страдает ориентация в пространстве, наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), возникают проблемы в реализации зрительно-моторных координаций. У детей-аутистов значительно нарушаются моторные компоненты речи, напрямую зависящие от уровня развития крупной и мелкой моторики. Отмечены часто повторяющиеся двигательные стереотипии (покачивание конечностями или похлопывание ими по боковой поверхности тела, раскачивание тела, почесывания, навязчивые движения пальцами перед лицом, глазами, ходьба на цыпочках, кружение на одном месте), Характерным является незнание и неиспользование детьми отдельных частей тела.

Дети–аутисты могут выглядеть внешне физически здоровыми и двигательно-сохранными, но при выполнении заданий, связанных с целенаправленными двигательными актами они испытывают значительные трудности в понимании инструкции, при выполнении действия самостоятельно, а также при имитации движений. Даже на фоне неглубоко нарушенных интеллектуальных функций нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями аутичных детей, которые обусловливаются недостаточностью социального взаимодействия, не достаточно развитым воображением и затрудненной взаимной коммуникацией.

Ребенок, страдающий аутизмом и обладающий высоким тестируемым интеллектом, может иметь тяжелые нарушения моторно-двигательных функций. Трудности ребенка с РАС и проблемы его обучения вызываются неправильным распределением психофизического тонуса или обусловлены его дефицитом. Аутичным детям необходимы специально организованные занятия, направленные на коррекцию и развитие двигательной сферы или хотя бы включение эпизодов таких занятий в игру. Для этого можно использовать различное игровое и спортивное оборудование, игровые предметы и спортивный инвентарь 16 (тренажерные устройства, спортивные комплексы, горки, батуты, мячи разных размеров, гимнастические палки, балансиры и др.). Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений.

3. Особенности организации спортивно-оздоровительных занятий для детей с РАС

Как правило, у детей с расстройством аутистического спектра нарушена крупная и мелкая моторика, координация движений. Плавность, точность и ритмичность движений прослеживаются не всегда, в телесном и окружающем пространстве дети с РАС ориентируются с трудом.

Занятия по адаптивной физической культуре необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо, и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия или полный отказ от них. Важно учитывать особенности ребенка, его интересы и уровень развития.

Для ребенка с РАС необходим твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы приветствия и прощания, порядок выполнения упражнений на занятии.

Для детей с аутизмом очень важны новые разнообразные и интересные упражнения, которые будут их увлекать, развивать физически, а также обучать умению концентрироваться, облегчать процесс социальной адаптации и дарить положительные эмоции.

Цель спортивно-оздоровительных занятий, как вида физической культуры — максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, или инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации.

Основная задача физической нагрузки 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 может быть организована как индивидуально, так и в группе.

Преимущества индивидуальных занятий:

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 тренера 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 более 5 детей с инвалидностью практически невозможно осуществлять индивидуальный подход к обучению.
2. Каждому ребенку уделяется значительно меньше внимания. В группе из 5 человек тренер 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.

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, при необходимости, 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 тренера и окружающий мир.

Одной из конечных целей спортивно-оздоровительных занятий с детьми с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи тренера. 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.

Физическая нагрузка будет им очень полезна, так как позволит выполнять все самые важные задания для улучшения здоровья. Среди наиболее эффективных выделяют упражнения на координацию, а в частности: преодоление полосы препятствий, лазание по шведской стенке, занятия на гимнастических снарядах (брусья, кольца), различные прыжки, в том числе на батуте, обучение равновесию (ходьба по бревну), игра в мяч, обучение точности выполнения несложных двигательных действий (правильные шаги, бег, прыжки).

В занятия необходимо включить:

1. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).
2. Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).
3. Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).
4. В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.
5. При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;

· проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;

· начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);

· одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;

· сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;

· помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например, гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы, по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве;

- формировать ощущение собственного тела, дозировать нагрузку;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

Обучив ребенка движениям на перемещение во внешнем пространстве, можно переходить к обучению точным действиям во внешнем пространственном поле.

Развивать умение выполнять точные действия в пространственном поле рекомендуется с помощью, во-первых, упражнений на точность перемещений во внешнем пространственном поле и, во-вторых, упражнений на развитие умения выполнять точные действия в пространственном поле с предметами.

Чтобы научить ребенка выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:

- сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;
- выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;
- использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например, «зону для выполнения упражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;
- давать ребенку по ходу движения (или действия) словесные объяснения;
- создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например: «Этот мячик с колокольчиком внутри; попади в него другим мячиком — и он зазвенит»;
- исправлять неправильные движения ребенка;
- радоваться вместе с ребенком его успехам, помогать ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

В процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

- предъявлять материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);
- соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент;
- соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;
- соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, рук, затем — спины и ног;
- соблюдать проксимодистальный закон: развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним (ребенок учится сначала опираться на локти, затем на ладони; сначала — стоять на коленях, потом — на выпрямленных ногах и т. д.);
- обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства - нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя);
- соотносить степень оказания помощи с той ступенью развития, на которой в данный момент находится ребенок.

В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно-активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

Одной из конечных целей программы 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».

4. Комплексы физических упражнений

Важно, что любые упражнения нужно предлагать в наглядной форме, просто и доступно объяснять, повторять несколько раз с одной и той же последовательностью, одними и теми же выражениями.

1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом. Игры с мячом, хотя и очень просты, доставляют огромное удовольствие. Начните с простого перекатывания мяча. Игра с мячом поможет развиться моторным навыкам, навыкам зрительного движения, наблюдения за объектами. При положительном результате можно переходить и к более сложным упражнениям. другим упражнениям: ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле руками.

- перекатывание мяча к себе — от себя;
- ловля мяча двумя руками;
- подбрасывание мяча;
- усложнение – отбивание мяча от пола;
- удары ногой по мячу (по цели).

В дальнейшем целесообразно разработать комплекс упражнений, превратив его в полосу препятствий. Это поможет ребенку развить навык упорядочивания действий.

2.Укрепление мышц ног и развитие их координации:

Марш – хотя «маршевая» гимнастика относится к крупной моторике, она способна развивать не только ее, но и ряд других навыков, в том числе имитацию. Для этого необходимо, чтобы ребенок повторял каждое движение за взрослым. Можно предложить ребенку начать с движений ногами на одном месте, потихоньку подключая к ним шаги вперед – сначала короткие, а затем и более длинные, с более высоким подъемом ног, а также движения руками.

Батут – прыжки на батуте – это прекрасная сенсорная стимуляция, эффективно снимающая сенсорную перегрузку и способствующая снижению тревожности. Достаточно часто регулярные прыжки на батуте помогают детям с РАС снизить частоту и интенсивность повторяющегося поведения, а также начать лучше организовывать собственное поведение.

Так же к занятиям можно добавить упражнения:

- ходьба на месте, усложнение – ходьба с продвижением вперед;
- катание на велосипеде/ велотренажере;
- прыжки на месте на двух ногах, усложнение – прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад.

3. Развитие чувства равновесия:

Равновесие. Больным аутизмом часто сложно удерживать равновесие. Развить это чувство поможет:

- ходьба по тонкой линии;
- стояние с закрытыми глазами неподвижно, усложнение – стояние на одной ноге, увеличение времени;
- ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.

Ползание в туннеле – специально купленном или самостоятельно построенном из больших коробок либо стульев и покрывал. В туннеле можно просто ползать вперед и назад, а также играть в прятки, поезд в метро, лисичку в норе, доставать (перемещать предметы и т. д.)

4. Развитие навыков лазания и перелезания:

- лазание по лестнице;
- перелезание через скамью.

Для развития моторики у детей с аутизмом можно выполнять ряд простых упражнений.

5. *Символические игры.*

Поскольку символические действия в большинстве случаев даются аутичным детям достаточно тяжело, необходимо тренировать их в рамках спортивно-оздоровительных занятий. Ребенку-аутисту гораздо легче подключать воображение, если предполагается двигательная активность. Развить моторику можно символическими играми «летаю как самолетик», «прыгаю как зайчик», «надеваю шапочку/пальтишко/сапожки» (воображаемые) и т. д.

6. *Шаги или запрыгивание*

Сначала ставьте перед ребенком простые задачи (просто наступить в коробку и выйти обратно), а затем усложняйте их, добавляя определенную последовательность движений, увеличивая глубину коробок и т. д.

Заключение

Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта: они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде. Особенно детям данной нозологической группы полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезно занятие конным спортом, верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми. Среди детей с РАС встречаются прекрасные наездники.

Легкая атлетика также очень подходит для занятий с детьми с аутизмом, прежде всего потому, что имеет индивидуальную форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее. Очень нравится детям данной нозологической группы боулинг, они даже могут играть в него с нейротипичными сверстниками.

Успешно занимаются дети с РАС и боевыми искусствами. В них сочетаются приятные для людей с РАС элементы предсказуемости и алгоритмизации и коммуникационные задачи, связанными с физическим взаимодействием с другими людьми. Для многих детей с аутизмом боевые искусства – отличный способ стать крепче физически и одновременно повысить самооценку.

Таким образом, активный отдых и физическая активность оказывают положительное влияние на уровень здоровья, могут быть приятным развлечением для детей с аутизмом, а в некоторых случаях, даже помочь предотвратить проблемы, связанные с поведением, например, такие как агрессия. Физические упражнения способствуют расширению возможностей для социализации детей с расстройством аутистического спектра, особенно в совместной деятельности со сверстниками.

Именно на спортивно-оздоровительных занятиях по физической культуре дети получают возможность освоить навыки психо-эмоциональной разгрузки в социально-приемлемых формах, формируется функциональная готовность к обучению и взаимодействию с окружающими, увеличивается время устойчивой работоспособности ребенка, что положительно сказывается на процессе обучения и уровне жизни в целом. Сформированные на спортивно-оздоровительных занятиях психо-физиологическая база позволяет тренерам добиваться устойчивых результатов.

Список литературы

Лебединская К.С., Никольская О.С. «Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления». М., 1991.

Максимова Е.В. «Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Бернштейна». М., 2008.

Плаксунова Э.В. «Адаптивное физическое воспитание детей с аутизмом // Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии» .М.,2011.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей», Санкт-Петербург, 2008

Смирнов В.М., Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта», — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002