**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

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 оценки физического развития и двигательного развития детей данной нозологической группы можно применить следующие тесты.

*Проба Ромберга – ортостатическая проба*. При выполнении этой пробы испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук.

*Отбивание мяча от пола* – оценивается координация движений рук, скорость выполнения упражнения.

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.

Возможно использование на занятии музыкального сопровождения, в зависимости от предпочтений ребенка (классические инструментальные произведения, звуки природы, шум воды, дождя и т.д.)

Плаксунова Э.В. дает следующие рекомендации по физическому развитию детей с аутизмом. «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 (Е.В. Максимова, 2008).

**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».

**Комплекс занятий для детей с РАС**

1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:

* перекатывание мяча к себе — от себя;
* ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение – отбивание мяча от пола.

1. Укрепление мышц ног и развитие их координации:

* 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;
* прыжки на батуте.

1. Развитие чувства равновесия:

* стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение – увеличение времени;
* ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.

1. Развитие навыков лазания и перелезания:

* лазание по лестнице;
* перелезание через скамью.

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.