**Адаптивное физическое воспитание**

В настоящее время признано, что помощь средствами образования требуется ребенку с аутизмом не меньше, а во многих случаях даже больше, чем медицинская.

С другой стороны, аутичного ребенка недостаточно просто учить: даже успешное накопление им знаний и выработка навыков сами по себе не решают его проблем.

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.

Всем детям с расстройствами аутистического спектра, при значительной неоднородности этой группы по составу, необходимо лечебное воспитание, задачей которого является, прежде всего, развитие осмыс­ленного взаимодействия с окружающим миром (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000).

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 на уроке адаптивной физкультуры 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 учащихся 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.

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным "агентом социализации" личности.
Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Аутичному ребенку сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам.

Поэтому основными целями обучения аутичных детей на уроках адаптивной физической культуры являются:

* развитие имитационных способностей (умения подражать);
* стимулирование к выполнению инструкций;
* формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
* воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

Исследование особенностей обучения детей с расстройствами аутистического спектра на уроках адаптивной физической культуры проводилось на базе подразделения ГОУ "Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков" Москвы.

Для обучения детей с аутизмом движениям и с целью коррекции имеющихся у них нарушений двигательной сферы используется программа "Моторная азбука"**.**
Эта программа основывается на закономерностях формирования уровней построения движений, описанных Н.А. Бернштейном (1947), на методике обучения движениям детей дошкольного возраста С.В. Маланова (2001) и на методах двигательной коррекции нарушений развития Е.В. Максимовой (2008).

В программу входят следующие классы действий:

* действия, требующие ориентировки в пространстве тела;
* действия, обеспечивающие различные виды перемещений ребенка во внешнем пространственном поле — ползание, ходьба, бег, прыжки;
* точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

На занятиях по этой программе, помимо отработки указанных классов действий, важно развитие двигательной рефлексивности аутичных детей: умения осознавать выполняемые действия, в частности называть выполняемые движения, рассказывать о том, с какой целью, как и в какой последовательности выполняются разнообразные двигательные действия, и т. п.
Осознанное участие детей в выполнении движений является как целью обучения, так и признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения.

Кроме того, в ходе занятий адаптивной физической культурой ведется работа по формированию
Я-концепции у аутичных детей.
Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица (например, "Я ползу",
"Я марширую", "Я бегу").
Это помогает развивать у детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я» (К.С. Лебединская, О.С. Никольская, 1991).

**Методика обучения**

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 круту, 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;
* 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 учебный 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 пассив- но-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.

**Для успешного проведения занятий рекомендуется использовать перечисленные ниже приемы.**

1. Необходимо четкое планирование и постепенное формирование стереотипа занятия. Иначе говоря, ребенок должен усвоить последовательность совершаемых двигательных действий, зная при этом время или количество упражнений каждого вида.

2. Каждое упражнение обыгрывается и привязывается, по возможности, к интересам и пристрастиям ребенка.

3. Используется такой понятный прием, как правильно выбранное положительное подкрепление: "честно заработанное" яблоко или печенье, баллы или очки, "победа" над воображаемым соперником (роль которого может сыграть игрушка) и, наконец, просто эмоциональное поощрение со стороны педагога или мамы. Из этого набора рекомендуется выбирать наиболее значимое для ребенка поощрение.

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.
Наряду со специальными занятиями по психомоторной коррекции и развитию двигательной сферы детям с расстройствами аутистического спектра рекомендуются занятия адаптивным спортом.

Литература:

Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. — М.: Просвещение, 1991. — С. 88-97.

Максимова Е.В. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Бернштейна. — М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. — 288 с.

Маланов С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретические и методические материалы. — М.: Московский психолого-социальный инс­титут; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2001. — 160 с.

Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. - М.: Теревинф, 2000. — 336 с.

Плаксунова Э.В. Использование программы "Моторная азбука" в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — М., 2008. — № 2. — С. 2-5.

Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания "Моторная азбука" на двигательное и психо­моторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. — 2009. — № 4. — С. 67-72.

***Э.В. Плаксунова, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва (обучение и воспитание 3.2011).***

|  |
| --- |
| ***Источник:***Многие в погоне за коммуникацией и когнитивными навыками не уделяют должное внимание физическому развитию детей. Спорт необходим детям с аутизмом. Он помогает в сенсорном дисбалансе, в усидчивости, в общем ощущении тела, в моторике, в адаптации к обществу и многое другое |