



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС

Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются не только в накоплении знаний и получении навыков, их развитие нарушено, система смыслов нарушена, а потому они испытывают сложности с применением полученных умений и знаний на практике. В этом случае адаптивная физкультура (далее АФК) должна быть направлена на осмысленное взаимодействие детей-аутистов с окружающим миром. Важно приобрести бытовые навыки, сформировать крупную и мелкую моторику, базовые предметные действия.

Дети-аутисты двигаются иначе: их походка порывистая и тяжелая, движения нелепы и неуклюжи, могут быть напряженно механическими и скованными, либо же вялыми, пластичность практически полностью отсутствует.

На занятиях адаптивной физкультуры специалисты сталкиваются с:

- раскачиванием всем телом;
- машущие движения пальцами, кистями и руками;
- однообразные движения головой, повороты;
- кружения, ходьба на цыпочках;
- нарушена мышечная работа и пространственная ориентация.

Адаптивная физкультура является инструментом социализации личности, а также средством координации нарушенных движений.

Успех работы зависит от осознанности моторного обучения. Ребятам с аутизмом сложно выполнять движения согласно речевым инструкциям, потому что не может подчинить свои движения каким-либо своим командам. Именно поэтому занятия АФК для аутичных детей предполагают:

- развитие умения подражать и повторять, следуя примеру;
- получение навыков организации движений во внешнем и пространстве собственного тела;

— приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с детьми и взрослыми.

Для этого специалисты по АФК предлагают три класса занятий:

- на ориентирование в пространстве тела;
- на перемещение во внешнем пространстве (прыжки, бег, скольжение, ползание и ходьба);
- на выполнение действий с предметами и без них.

Во время занятий детей учат воспринимать и копировать движения сначала головой, затем руками, кистями и пальцами, а после переходить на движения ногами и всем туловищем.

Чтобы ребенок точно выполнял движения, внимательно наблюдал за инструктором, следует:

- четко и медленно комментировать движения, выполняя их;
- частично или полностью выполнять действия вместе с ребенком;
- просить ребенка называть выполняемые движения;
- начинать с простых упражнений на перемещение и постепенно переходить к более сложным на преодоление и обход препятствий (хлопки в ладоши, махи руками, растирания рук или ног, наклоны туловища);
- развитие движений идет от туловища к рукам и ногам, от рук к ногам, от кистей к пальцам, а также по положению лежа на животе и спине, после — сидя и стоя;
- легкие движения выполнять в виде перемещений по прямой, а после переходить к направлениям по дуге или кругу;
- выполнять только одно или несколько упражнений в один момент, повторяя их;
- во время выполнения упражнений ритмично вести счет;
- чередовать упражнения, чтобы не утомить ребенка, дозировать нагрузку, побуждать к действию, создавая интересные и увлекательные для него ситуации.

Дети должны научиться осознавать действия, которые они выполняют, уметь пояснить, зачем они делают, и в какой последовательности будут выполнять упражнения.

На занятиях АФК инструктору следует научить Я-концепции, а для этого все действия следует проговаривать от первого лица, чтобы у детей сформировалось представление о себе.

Конечной целью адаптивной физкультуры для детей с аутизмом является стремление и возможность самостоятельно выполнять упражнения без посторонней помощи, нормализация психофизического и физического состояния, успешная социализация.

Упражнения для точности движений, правильного восприятия пространства

- Детям предлагают бегать и ходить между предметами или передвигаться по специальной план-схеме.
- Дети бегают и ходят за звуковым сигналом или по звуковому сигналу.
- По словесному описанию находят спрятанные предметы, перекладывают их по ориентирам.

Упражнения на координацию

Темп и направление движений постоянно меняется, движения выполняются с одновременным отведением рук и ног, прыжками и хлопками, при этом важен самоконтроль движений.

Упражнения на зрительно-двигательную ориентацию

Малыши участвуют в играх, где прыгают, метают предметы, сохраняют равновесие и выполняют другие действия, отключив периферическое и центральное зрение.

Упражнения на формирование стопы и осанки

Ребенок выполняет:

- повороты с палкой, стоит у стены, сохраняя правильное положение тела;
- балансирует с грузами, чтобы выработать мышечный корсет, поддерживать тонус мышц пресса, спины и ног

Упражнения для мышечной релаксации

Чтобы снять зрительное напряжение, используется корригирующая гимнастика, физкультминутки, а при внешних признаках утомления — общерелаксационные упражнения.

Игровые упражнения

Подвижные командные игры, соревнования, спартакиады, спортивные игры, эстафеты, элементы всех видов спорта (теннис, хоккей, баскетбол, футбол, прыжки и бег).

Игры помогают развить у детей зрительно-двигательные навыки.

Десять упражнений на развитие крупной моторики у аутичных детей

Марш

Марш представляет собой простую двигательную активность, относящуюся к крупной моторике, которая может также развивать ряд других навыков. «Маршевая» гимнастика способна развивать и ряд других навыков, в том числе имитацию. Для этого необходимо, чтобы ребенок повторял каждое движение за взрослым. Можно предложить малышу 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. Для повышения интереса можно показать ребенку видео смены караула у Букингемского дворца в Лондоне или другие подобные материалы;

Прыжки на батуте

Батут – это «царь» упражнений на крупную моторику для детей с аутизмом. Движение подпрыгивания представляет собой отличную сенсорную стимуляцию, которая может оказаться очень полезной для снятия сенсорной перегрузки и тревоги.

У определенного числа аутичных детей после прыжков на батуте наблюдается менее интенсивное повторяющееся поведение, и подобная активность помогает некоторым детям успокоиться и организовать свое поведение.

Игры с мячом

Самые простые занятия могут быть источником большого удовольствия для ребенка, и одним из таких видов активности является игра в мяч.

Игра «Поймай мяч» может показаться не самой реалистичной целью для начального этапа, однако к ней можно идти постепенно.

Начните с обычного перекатывания мяча вперед-назад. Это простое задание развивает важные навыки зрительного слежения за объектами, а также формирует моторные навыки по мере того, как ребенок двигается вслед за движением мяча. Другие виды деятельности включают в себя:

- *удары ногой по мячу;*
- *ведение мяча;*
- *отбивание мяча от пола;*
- *отбивание мяча руками и ловлю мяча.*

Равновесие

Для детей с расстройствами артистического спектра удерживание равновесия зачастую является очень сложной задачей, в то время как многие упражнения на развитие крупной моторики требуют от ребенка хорошего чувства равновесия.

Проведите тестирование и проверьте, может ли ребенок неподвижно стоять с закрытыми глазами и не терять равновесия. Это поможет вам определить, сколько потребуется работать над развитием навыков удержания равновесия. Можно начать с движения ребенка по тонкой линии, а затем постепенно перейти к балансировке на специальных качелях.

Двухколесные и трехколесные велосипеды

Велосипеды для аутичных детей не обязательно должны быть спроектированы специальным образом для удовлетворения потребностей детей с расстройствами аутистического спектра, однако некоторые из таких адаптированных моделей обладают дополнительными преимуществами. Двухколесные и трехколесные велосипеды помогают развивать не только чувство равновесия, но и укрепляют мышцы ног у ребенка.

Задание предполагает способность передвигаться на велосипеде, концентрируясь на направлении его движения, что может оказаться довольно сложной задачей для многих детей.

Танцы

Важна занимательная и веселая моторная активность для развития ребенка. Родители и преподаватели могут использовать танцы под музыку для того, чтобы стимулировать формирование навыков моторной имитации и других повседневных жизненных навыков.

Идеи для танцевальной деятельности охватывают уборку, чистку зубов, игры с замиранием и т.п.

Символические игры

Символические игры зачастую представляют собой серьезную проблему для аутичных детей. Поскольку символические действия в большинстве случаев даются аутичным детям достаточно тяжело, необходимо тренировать их в рамках ЛФК. Многим из них будет легче работать над своим воображением, если подобные игры будут предполагать двигательную активность.

Вот несколько идей символических игр для развития моторных навыков:

- *«Летаем как самолетик»*
- *«Прыгаем как кролик»*
- *«Одеваемся»*

Шаги в коробку

Когда дело касается подбора различных увлекательных занятий для детей, специалистов и родителей часто выручает такой простой предмет, как обычная картонная коробка. Для начала поощрите ребенка к тому, чтобы он наступил в коробку, а затем снова вышел за ее пределы. Постепенно усложняйте эту задачу, придумывая последовательности шагов или используя более глубокие коробки.

Туннель

Ползание по туннелю зачастую оказывается невероятно увлекательной деятельностью для ребенка, который одновременно тренирует свои моторные навыки и развивает чувство неизменности и устойчивости объектов. В этот вид деятельности также можно включить социальные навыки, используя такие игры как «прятки», поиск спрятанных вещей и символические игры.

Необязательно покупать специальный туннель для того, чтобы ребенок мог насладиться этим занятием. Можно выстроить в ряд большие картонные коробки или построить туннель из стульев и одеял.

Игры в туннеле могут быть преобразованы во множество других занятий, начиная от игры в поезд и заканчивая воображаемым лагерем.

Полоса препятствий

Полоса препятствий представляет собой уникальный комплекс упражнений для развития навыков крупной моторики. Кросс не обязательно должен быть сложным для того, чтобы быть эффективным. На самом деле, специалисты и родители могут начать с кросса, который будет состоять всего лишь из одного препятствия, и постепенно дополнять его различными упражнениями. Самые простые идеи для полосы препятствий включают в себя:

- *«Крабовую» походку;*
- *Прыжки лягушкой;*
- *Перекачивания;*
- *Прыжки на скакалке;*
- *Ходьбу по линии;*
- *Лазание по предметам и т.п.*

Полоса препятствий представляет собой прекрасную возможность использования разнообразных упражнений на крупную моторику, кроме того, их можно применять для занятий с аутичными детьми по упорядочиванию последовательности действий. Такая физическая активность является отличным способом достижения целей обучения, касающихся выполнения инструкций.

ТРУДНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Некоторые особенности аутизма как такового могут существенно затруднять получение удовольствия от полезной физической активности. В самом начале занятий аутичный малыш зачастую сталкивается с такими проблемами:

- сложности при выполнении упражнений и действий с мячом, связанные с дефектами сенсомоторной координации и ручной моторики;

- проявление во время занятия стереотипных движений, связанных с трудностями самоконтроля (раскачивания, махание кистями рук, ходьба на носочках, кружение на одном месте и т. д.);
- затруднения с пространственным ориентированием и выполнением целенаправленных движений, действий;
- полное непонимание происходящего, способное вызвать агрессию, направленную на тренера, аутоагрессию или истерику;
- если занятия по ЛФК проводятся в группе, малыш может попросту испугаться присутствия посторонних людей.

Задача родителей и тренера – деликатно и ненавязчиво приучить ребенка к новому для него времяпрепровождению.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА С АУТИЗМОМ К ЗАНЯТИЮ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Чтобы ваш подопечный не протестовал против ФК и с радостью занимался полезными упражнениями, обязательно соблюдайте следующие правила:

- ✓ занятия должны быть четко распланированы, чтобы за короткий период времени у ребенка сформировался «положительный стереотип». То есть малыш должен хорошо усвоить последовательность упражнений, их количество и длительность их выполнения, чтобы всегда знать, что его ждет в процессе – предсказуемость снимает тревогу;
- ✓ каждое из упражнений в идеале должно быть обыграно и привязано к личным пристрастиям и интересам ребенка. Если он любит прыгать – задействуйте в комплекс упражнений побольше прыжков, если любит танцевать – подключайте танцевальные движения и т. д.

Помогайте ребенку на каждом этапе его «спортивного пути», ободряйте его, ласково и ненавязчиво поправляйте неверные движения и с радостью поощряйте даже минимальные успехи.

НАЧИНАЙТЕ С МАЛОГО

Физические упражнения при аутизме лучше внедрять в повседневную жизнь постепенно. Например, можно начать преодолевать

пешком всё большее расстояние по пути в школу или на терапевтические занятия, подольше гулять (с собакой или без нее), чаще посещать детскую площадку, делать «физкультурные» перерывы между обычными домашними делами и т. д.

Конечной целью этого постепенного внедрения должен быть один час в день, посвященный исключительно физической активности и воспринимаемый ребенком как привычная и приятная часть дневного расписания.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Ежедневно подавайте малышу примеры активного образа жизни, ведь именно родители являются главными образцами для подражания у всех детей – и аутичных, и нейротипичных. Кроме того, подумайте, можно ли каким-то образом задействовать и других людей из тех, с кем ребенок контактирует ежедневно или хотя бы раз в несколько дней. Возможно, они тоже смогли бы по мере сил поощрять малыша к занятиям физическими упражнениями.

ПРЕДЛАГАЙТЕ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ АКТИВНОСТИ

Чтобы ребенок смог выбрать физическую активность, которая действительно придется ему по душе – предложите выбор. Пусть малыш попробует как можно больше разных вариантов – например, настольный теннис, велосипед, «водная гимнастика» в бассейне или ванне, катание на лошади и т. д.

Желательно, чтобы физические занятия не были однотипными, а были направлены на развитие таких факторов, как:

- *физическая форма (интенсивные физнагрузки – приседания, бег, прыжки и т. д.);*
- *социальное взаимодействие (игры и упражнения, в которых задействован другой человек или несколько людей);*
- *независимость (например, зарядка под видеоролик).*

Если физическая активность будет включать в себя все три перечисленных пункта, эффект от нее будет максимально благотворным.

ВИЗУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И РАСПИСАНИЕ

Поскольку аутичные люди гораздо лучше понимают и усваивают визуальную информацию, чем какую-либо другую – продумайте возможность зрительной поддержки в виде визуального расписания, карточек с изображением упражнений, наглядных демонстраций упражнений (самостоятельно или при помощи видео) и т. д.

ПООЩРЕНИЕ

Беспроблемным способом приучить малыша к программе физкультуры станет правильно подобранное позитивное подкрепление – например, «честно заработанный» йогурт или другое любимое лакомство, либо просто эмоциональное поощрение (объятия, щекотание, потирание носиками или что-то еще, радующее ребенка).

Именно на правильно подобранных поощрениях основывается наиболее эффективная на сегодняшний день методика коррекции аутизма – АВА-терапия. Метод прикладного анализа поведения для родителей специалистов пользуется заслуженной популярностью во всем мире, помогая эффективно адаптировать аутичных людей к полноценной жизни в социуме.