**

Департамент социального развития

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков

с ограниченными возможностями»

**Методические рекомендации**

**по организации работы инструктора по адаптивной физической культуре с детьми с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями**

В настоящее время ведущие специалисты, занимающиеся проблемами развития аутичного ребенка, считают, что физическая культура, адаптированная к особенным детям, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности.

Адаптивной физкультуре в процессе психолого-педагогической работы с ребенком, имеющим РАС, отводится немаловажная роль. Развитие ребенка с аутизмом идет искаженно: нарушена система, поддерживающая его активность, направляющая и организующая отношения с миром. В связи с этим ребенку трудно применять в реальной жизни, имеющиеся у него знания и умения.

У детей с расстройствами аутистического спектра имеется ряд особенностей, которые должен учесть специалист, в процессе знакомства и при построении занятий с ребенком:

1. Поведенческие реакции, отсутствие зрительного контакта; полное или частичное отсутствие мотивации, целенаправленности и организованности собственной деятельности; страхи, негативизм по отношению к окружающему; отсутствие адекватных эмоциональных реакций.
2. Речевые нарушения: отсутствие обращенной речи; несостоятельность в диалоге; автономность речи; большое количество слов-штампов, фраз-штампов и их повторений.
3. Нарушения функций восприятия, мышления, нарушение ориентировки в пространстве; отсутствие скоординированных движений тела; произвольного подражания.
4. Нарушения моторного развития – нарушение мышечного тонуса, точности, силы движения; спонтанная активность ребенка доминирует над произвольной активностью; иногда наблюдается необыкновенная ловкость в непроизвольных движениях; некоторые стороны тонкой моторики могут быть более развиты по сравнению с общей моторикой.

Инструктору по адаптивной физической культуре важен акцент на развитие двигательной сферы детей. У ребенка с расстройством аутистического спектра она характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями развития мелкой и крупной моторики. Этим детям свойственны: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, непроизвольные движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке.

Их движения могут быть вялыми или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. В связи с этим, для них являются трудными упражнения и действия с мячом. Это объясняется нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук ребенка. Инструктору по адаптивной физической культуре приходится учитывать на занятиях проявляющиеся у ребенка стереотипные движения: раскачивание всем телом, похлопывания, почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистями и пальцами рук, ходьбу на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с отсутствием самоконтроля.

У детей с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль двигательных действий, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка. Следовательно, занятия по адаптивной физической культуре должны быть направлены на формирование устойчивости вертикальной позы, равновесия и уверенной походки, способности соизмерять и регулировать действия в пространстве, выполняя их свободно, без излишнего напряжения и скованности. Сформированные навыки впоследствии помогут ребенку в его жизнедеятельности, удовлетворении личных, бытовых и социальных потребностей. Первый акцент в работе специалистов по адаптивной физической культуре должен быть направлен на коррекцию моторно-двигательной сферы аутичных детей, на мотивацию ребенка к сознательной организации движений собственного тела. Необходимо научить его регулировать произвольные движения в соответствии с речевыми инструкциями.

В процессе регулярных занятий ребенок учится управлять движением по указаниям другого лица, а затем по собственным речевым командам. Инструктор на четко распланированных занятиях помогает ему развивать эту способность с помощью следующих приемов:

* начинаем с простых движений, повторяем их из занятия в занятие до тех пор, пока ребенок не сможет выполнить их по подражанию или самостоятельно, постепенно переходим к более сложным движениям;
* каждое упражнение проговариваем и обыгрываем (ребенок любит считать – считаем, любит называть цвета – называем и т.д.), можно имитировать «спортивные соревнования»;
* делаем гимнастику со стихотворениями, речевками, песенками, проговаривая и показывая каждое действие;
* обеспечиваем частую смену деятельности; эмоционально поощряем успехи ребенка, организуем показ родителю того, чему научился ребенок, акцентируя внимание на том, что необходимо доработать дома;
* учим ребенка называть выполняемые движения, рассказывать о цели и последовательности выполнения разнообразных действий и т.п.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом и отказывается от помощи инструктора, а любая попытка влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя рядом или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины воспринимается им как меньшее вторжение в собственное пространство, а значит, и как меньшая опасность. Можно использовать и спортивный инвентарь, например, обруч, за который ребенок может держаться при выполнении необходимых движений.

Для того, чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, инструктору необходимо:

* начинать обучение с коротких перемещений по прямой линии;
* для облегчения выполнения заданий разметить помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами;
* формулировать задания точно, стараться, чтобы они заинтересовали ребенка и побуждали его к действию;
* сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, негромкими хлопками в такт движению и т.п., что является существенной помощью ребенку;
* не утомлять ребенка, чередовать выполнения упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве собственного тела, четко 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 с предметами.

В процессе занятий с детьми с аутизмом необходимо соблюдать **обязательные правила:**

* использовать в работе материал, соответствующий индивидуальным возможностям и восприятию ребенка (выполнение упражнений при помощи взрослого, по инструкции и показу, по подражанию);
* соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений тела в пространстве и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (с различными видами перемещений), усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;
* 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.

Кроме того, на занятиях по адаптивной физической культуре ведется работа по формированию «я-концепции» у аутичных детей. Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица («я ползу», «я марширую», «я бегу»). Это помогает развивать у ребенка представление о самом себе. Осознанное и активное участие детей в выполнении движений является не столько целью обучения, сколько признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения.

Одной из конечных целей адаптивной физической культуры в развитии детей с расстройствами аутистического спектра, является выполнение упражнения без помощи взрослых, развитие способности к длительному удержанию внимания в процессе совместной деятельности. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия, то есть построенные на постоянном повторении пройденного в течение длительного времени. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени. Нормализация физического тонуса, психофизического состояния, эмоционального настроя ребенка являются важными аспектами социализации детей с расстройствами аутистического спектра.

Таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для снятия эмоционального напряжения, поддержания в тонусе, для закрепления полученных результатов.

Предлагаем вашему вниманию **десять упражнений** на развитие моторики у аутичных детей.

Предлагаемые упражнения включают в себя занятия, которые не только развивают моторные навыки у ребенка, но и улучшают его социальные навыки.

1. *Марш*

Марш представляет собой простую двигательную активность, относящуюся к крупной моторике, которая может также развивать ряд других навыков. Задание состоит в том, что взрослый делает маршевый шаг вперед, а ребенок имитирует его действие. Предложите ребенку начать с движений ног на месте, а затем постепенно переходите к шагам вперед и к движениям рук.

1. *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.

1. *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
1. *Равновесие*

Для детей с расстройствами аутистического спектра удерживание равновесия зачастую является очень сложной задачей, в то время как многие упражнения на развитие крупной моторики требуют от ребенка хорошего чувства равновесия. Вначале нужно провести тестирование и проверить, может ли ребенок неподвижно стоять с закрытыми глазами и не терять равновесия. Это поможет нам 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.

1. *Двухколесные и трехколесные велосипеды*

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.

1. *Танцы*

Родители и специалисты 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.

1. *Символические игры*

Символические игры зачастую представляют собой серьезную проблему для аутичных детей. 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»
1. *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.

1. *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.

1. *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. Начинаем 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

• Перекатывания

• Прыжки на скакалке

• Ходьбу по линии

• Лазание по предметам и т.п.

В рамках адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра могут включаться элементы **Бобат-терапии.**

Бобат терапия – это образ жизни, относящийся к направлениям адаптивной физической культуры, которая помогает ребенку с ограниченными возможностями адаптироваться и социализироваться к окружающему миру.

Бобат терапия – это образ жизни, передающийся от специалиста к родителю, т.к. родители остаются важным звеном для адаптации «особого» ребенка.

Суть метода Бобат состоит в использовании специальных стимулов и влияний (зрительных, слуховых, тактильных, положения тела в пространстве и относительно предметов), которые включают в работу пораженные структуры центральной нервной системы, коррегируют их взаимодействие с другими функциональными системами и угнетают патологические двигательные и поздние стереотипы.

Бобат-терапия широко применяется в борьбе с нарушениями моторики (гиперкинезах, спастике, проблемах с координацией движений).

**Войт-терапия**. Упражнения из этой методики представляют собой стимуляцию движений ползания и поворотов, способствующих моторному развитию. С помощью Войт-терапии активизируются нервная система и мозг ребенка, а также происходит «разблокировка» механизмов передачи мозговых нервных импульсов в мышцы. Постепенно у ребенка с нарушениями двигательной функции развиваются правильные двигательные реакции, а в задействованных мышцах активизируются регенерационные процессы благодаря увеличению притока крови.

[**АВА-терапия**](https://stupenki-centr.ru/metodi/ava-terapiya)**.** Это одна из самых популярных и действенных программ, которая заключается в пошаговом изменении привычной для ребенка модели поведения. Процесс начинается с имитации – ребенок повторяет за специалистом определенные жесты, постепенно приступая к выполнению простых действий.За каждую правильно выполненную просьбу ребенка поощряют улыбкой или словесной благодарностью. Это способствует развитию эмоционального отклика: когда ребенка хвалят, ему становится интересно и приятно заниматься упражнениями.

Один из методов АВА-терапии – обучение отдельными блоками по четкому систематическому протоколу. Освоение каждого навыка делится на мелкие отдельные части, которые отрабатываются один на один с инструктором.

Литература:

1. Аутизм: методические рекомендации по коррекционной работе: материалы к спецкурсу / под ред. С.А. Морозова. М.: Сигнал, 2014.
2. Баенская Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием (ранний возраст). М.: Теревинф, 2009.
3. Максимова Е.В. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Берштейна. М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008.
4. Никольская О.С., Баенская Е.Р. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Теревинф, 2000.
5. Плаксунова Э.В. Использование программы «Моторная азбука» в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Аутизм и нарушения развития. 2008.

*Материал подготовлен инструктором по АФК*

*БУ «Сургутский реабилитационный центр»*

*Фахрутдиновой Е.В.*