**ГКОУ «Школа-интернат №10»**

**Адаптивная физкультура для детей с аутизмом.**

Автор: Горбунова С.А.

В окружающем мире дети с аутизмом сталкиваются с уникальными проблемами. Родители и другие члены семьи могут вынужденно выступать в роли педагога для своего ребенка, помогая усвоить школьную программу, а также обучая необходимым бытовым навыкам: как мыть посуду, как складывать свою одежду, как ездить на велосипеде и т.п. Многие родители детей с аутизмом жалуются на то, что не могут привлечь их к целенаправленным занятиям: они могут не воспринимать родителей в качестве педагогов, считать занятия неинтересными, убегают, злятся, нервничают. Такие проявления особенностей психического состояния ребёнка-аутиста (трудности целенаправленного и произвольного поведения) обусловлены проблемами его моторного развития, поэтому одним из средств, улучшающих положение, является адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с отклонениями в здоровье, а с другой стороны, увеличивает возможность их адаптации к жизни в обществе. Психическое состояние человека напрямую связано с состоянием физическим, поэтому применение адаптивной физической культуры при расстройствах аутистического спектра крайне важно. Благодаря регулярным занятиям развиваются имитационные способности, навыки произвольной организации движений, улучшается концентрация внимания, учебное поведение и обучаемость детей дошкольного и школьного возраста с аутизмом, снижается тревожность, активизируется контактность с окружающим миром. Такая физкультура оказывает положительный эффект на способность контролировать многие типы нежелательного поведения, характерные для людей с аутизмом. За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности. Можно рассказать, что всего лишь одно упражнение, например, отжимания, оказывают глубокую сенсорную стимуляцию на ребенка, способствуя активизации системы, отвечающей за ощущение своего тела и ориентирование в пространстве, а также развивает тонус и силу мышц, которые позволяют чувствовать ребенку себя успешным и спокойным.

Занятия по адаптивной физической культуре дома 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, при этом, для каждого из упражнений должна быть возможность для его усложнения при сохранении общей привычной формы, так как для ребенка с аутизмом очень важны постоянство, стабильная последовательность действий. Для ребенка необходим твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы входа и выхода из занятия, порядок выполнения упражнений на занятии. Следует в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени. Поощряйте за каждое правильно проведенное занятие чем-нибудь приятным, желаемым.

Серия последовательных упражнений на домашних занятиях способствует привыканию аутичного ребенка к ним, причем упражнения, привычные по форме, но с постепенно усложняющимся содержанием являются для такого ребенка значительно меньшим стрессом, чем совершенно новые упражнения. Приведём пример игр и упражнений, рекомендованных при аутизме.

Игры с мячом. Начните с простого перекатывания мяча, не нужно начинать сразу играть в «поймай мяч», так как к этому нужно идти постепенно. Затем можно усложнить задачу ребенку поймать мяч с отскока об пол или подбросив мяч вверх успеть хлопнуть в ладоши и т.д. Это поможет развитию навыков наблюдения за объектами.  
Поиграйте в игру: «Поймай мячик». Взрослый катит маленький мяч ребенку, задача поймать мячик стаканчиком, сверху поставив его на движущуюся цель. Развивает внимание, скорость реакции, координацию глаз, рук. Как можно усложнить — увеличивать скорость броска мяча, ловить два мяча двумя руками, по команде говорить, какой рукой ловить мяч «Лови правой, лови левой».

Равновесие (для детей с аутизмом зачастую удержание равновесие является сложным процессом). Ребенок повторяет упражнения, стоя напротив родителя. Например: стойка на одной ноге согнув ее в коленном суставе, руки на поясе, максимально удерживаем стойку. Можно усложнить задачу выполняя это упражнение с закрытыми глазами.

Полоса препятствий – уникальные упражнения для развития моторики. Курс при этом вовсе не обязательно должен быть сложным. Можно начать всего лишь с одного препятствия. К примеру: перешагивание через один или несколько предметов или проползти на четвереньках обогнув препятствие.

Подвижные игры – это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Игра «Птички». Взрослый показывает ребенку, как птицы взмахивают крыльями, и приглашает его «прилететь к нему». Если ребенок не выполняет движение (взмах руками), родитель помогает ему. Задание можно усложнить. Взрослый присаживается на корточки и стучит пальцем по полу, показывая ребенку. Как птички клюют зернышки. Задание можно повторить. Игра «Кто сильнее». В этой игре взрослый предлагает ребенку взяться за конец веревки и начинает тянуть за другой конец со словами: «Отдай! Отдай!». Ребенок включается в игру, тянет веревку на себя. Можно использовать также подушку или полотенце. Игра «Птичка и птенчики». «Я буду птица, а ты – мой птенчик», - говорит родитель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходи в него!». Ребенок входит в круг и присаживается на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», - говорит взрослый. Птенчик выпрыгивает из гнезда и летает по всей комнате, птица-мама летает вместе с ним. По сигналу «полетели, птенчики, домой» они оба бегут в круг. Игра повторяется несколько раз.

Заключительное упражнение «Обними себя» направленно на напряжение – расслабление и координацию движений. Исходное положение – основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;  
4 - руки вниз, расслабленно.

Дорогие родители детей с  аутизмом! Вы не можете позволить себе такую роскошь, как бездеятельность, вашим детям необходимо движение. Эти рекомендации помогут вам сделать первые шаги в преодолении проблемы аутизма у вашего ребёнка!