**Адаптивная физкультура для детей с РАС.**

Ещё древнегреческий философ Аристотель сказал: «Движение-это жизнь, а жизнь – это движение!» Физические упражнения играют важную роль в развитии любого ребенка. В особенности для детей с расстройством аутистического спектра, которые испытывают проблемы с коммуникацией, формированием социальных навыков и поведением. Дети находятся под постоянным контролем, на улице за руку с мамой, в школе с учителем. Физическая активность данной категории ограничена. Возникает гиподинамия, плоскостопие, нарушение координации, нарушение осанки и многое другое. Таким детям просто необходима адаптивная физическая культура. Поскольку она оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка и его познавательной деятельности. Движения детей обычно могут быть вялыми или, наоборот, напряженно скованными или механическими. Простые физические упражнения детям с расстройством аутистического спектора даются нелегко. Им тяжело почувствовать своё тело. У них слабый вестибулярный аппарат. Им нужны упражнения для укрепления всех мышц. И для них нужны особые задания.

Адаптивная физкультура для таких ребят - это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает психическую деятельность, создаёт разрядку, смену эмоций и настроения.

**Основными задачами физической культуры для детей с аутизмом являются:**

-обучение действиям с различными предметами;

- формирование двигательных умений и навыков;

-развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья организма,

-формирование правильной осанки;

- коррекция нарушений физического развития;

Вначале пути, особым детям не подойдут традиционные занятия с инвентарём и сложными моторными движениями. Но в игровой форме можно выполнить с ними многое. Например,воспитанникам,с которыми я работаю нравятся такие упражнения!

**1.Игровой туннель.**

Равнодушных к тоннелям мало. Они с охотой забираются в тоннель, чтобы его исследовать. А пока они его исследуют, параллельно незаметно для них развивается крупная моторика и межполушарные связи (полушария начинают более слаженно работать и обмениваться информацией)  так как, чтобы ползать ребёнку необходимо одновременно выполнять движения правыми и левыми конечностями.

**2. Ходьба по массажным коврикам.**

Помимо того, что это замечательная профилактика плоскостопия, ходьба по массажным коврикам тренирует нервно-мышечную систему. На коврики с разными поверхностями дети ставят стопу по-разному. Нервные окончания на стопах получают разные сигналы и учатся их обрабатывать, что положительно влияет на развитие сенсорики и координации.

**3.Ходьба по скамье.**

Ещё одно простое упражнение, доступное особым детям. Прекрасно развивает равновесие. Для выполнения требуется низкая скамья или длинная доска - по ним ребёнок должен ходить, пытаясь удержать равновесие.

**4.Ходьба на руках.**

Так как голова оказывается ниже туловища, к ней лучше приливает кровь, увеличивая питание мозга.

**5.Батут**

Отличный способ заставить поработать физически даже самых ленивых детей-нехочух. На нём можно достаточно легко и без принуждения научить ребёнка прыгать. Кроме общего физического развития, батут прекрасно тренирует равновесие, так как при прыжках человеческий организм интуитивно старается подобрать лучшее положение для приземления без травм.

**6.Кегли**

Простая, всем знакомая игра, хорошо развивающая глазомер, точность и силу движений - то, с чем у особых детей практически поголовно трудности. Каким-то особым правилам учить ребёнка не надо. Пусть даже одну кеглю собьёт и это уже будет маленькая победа.

**7.Забрасывание мяча в корзину (баскетбол)**

Развивает ловкость, точность движений, глазомер.

**8.Шведская стенка**

При помощи шведской стенки можно тренировать мышцы и межполушарное взаимодействие, забираясь по лестнице туда и обратно. А висение на кольцах и турнике укрепляют спину (если нет лишнего веса).

Всё вышеописанное - фактически игры с вовлечением физического компонента. Сверхъестественной спортивной подготовки вы от них, конечно, не получите. Но сделать базу, улучшить настроение, мышечный тонус и развить ребёнка им вполне под силу.

**Эффективные виды упражнений для занятий по физическому развитию детей с расстройством аутистического спектра:**

1. **Упражнения для развития ориентации в пространстве**

Для этого я используют такие упражнения как: прыжки на батуте, упражнения на спортивном мате, мяче фитболе, ползание по тоннелю, гимнастической скамейке, наклонной доске.

**2. Упражнения для развития равновесия**

Упражнения на развитие равновесия могут включать висы вниз головой, катания на качелях, кувырки, тренажеры-балансиры, упражнения на наклонных досках, упражнения с мячами-фитболами.

Все эти упражнения, стимулирующие вестибулярный аппарат, связаны с различными положениями головы. Также это способствует стимуляции всех органов и систем организма ребенка, что оказывает благотворное влияние на функциональную адаптацию детей к нарастающим физическим и психическим нагрузкам. При выполнении данных упражнений следует обязательно учитывать принципы постепенности, дозированности, систематичности, индивидуального подхода.

**3. Упражнения по обучению новым навыкам, связанных с движением**

Для развития данных навыков помогает плавание, преодоление различных препятствий, лабиринтов, использование игрушек и строительных блоков из конструкторов.

**4.Преодоление трудностей, связанных с одновременным использованием обеих сторон тела (развитие одновременности движений)**

Для развития согласованности движений и координации я используют ползание на четвереньках, перескакивание через предметы, броски и ловлю мяча обеими руками. Данный вид упражнений значительно улучшает двустороннюю интеграцию.

Для развития синхронности движения обеих рук и координации я использую такие виды деятельности как: удары ракеткой по волану, броски и ловля мяча, игры с воздушными шарами.

Общепризнано, что игра - ключевой фактор в развитии ребенка. Игровая деятельность имеет большое значение в формировании познавательных процессов. В ходе игры у ребенка активно развиваются основные формы мышления, речь и воображение; совершенствуются исследовательские навыки, формируется связь между образом, словом и его значением, расширяются творческие способности.

**Подвижные игры:**

**1.«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.

**2.«Подушечные бои»**

Для игры потребуются маленькие мягкие подушки. Кидайтесь друг в друга подушечками, издавая победные кличи. Можно «поколотить» друг друга подушками, стараясь попадать по различным частям тела.

**3.«Детский футбол»**

Игра в «футбол», используя вместо мяча подушку, пустую коробку из-под сока или пластиковую бутылку. Играть можно руками и ногами, подушку (коробку, бутылку) можно пинать, кидать, отнимать.

**4.«Догони мяч»**

Учитель катит мяч вдоль зала, и предлагать детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют.

**5. «Сбей кеглю»**

Ребенок, стоя перед кеглями на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу “Сбей!” бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в кегли.

Аутичные дети видят смысл какой-либо деятельности только тогда, когда она четко заранее запрограммирована: дети должны знать, что делать в первую очередь, какую последовательность действий совершать, как закончить. Например, во время занятия физкультуры им непонятно, зачем и как долго надо бегать по кругу. Но их деятельность будет более осмысленной, если в зале на полу разложить несколько игрушек и дать ребенку конкретное задание: каждый раз, пробегая мимо игрушек, брать одну из них и бросать в корзину. Когда все предметы будут собраны, перейти с бега на шаг, и, пройдя еще один круг, сесть на скамейку. Таким образом, ребенок будет видеть план своих действий и станет более спокойным. Подобной осмысленности необходимо добиваться при выполнении любого задания. Ребенок всегда должен знать, зачем он будет выполнять то или иное действие.

Я начинаю обучать ребенка упражнениям с момента осознания и восприятия его движений в пространстве. Он учится устанавливать прямой взгляд на учителя и наблюдать за окружающими предметами.

**Урок состоит из 3 частей.**

**1.)В подготовительной части** сначала задания простые на перемещения, например, 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. Целесообразно предложить ребенку начать с движений ног на месте, а затем постепенно переходить к шагам вперед добавляя к данному упражнению движение рук. Я использую зрительные ориентиры для активного движения рук (например, флажки, гимнастические палки). Далее идут ОРУ.

**2.)В основной части** занятия я использую 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.

Затем предлагаются упражнения на преодоления препятствий в виде различных предметов. Игры с мячом я также использую на своих занятиях. Я начинаю обучение с обычного перекатывания мяча вперед-назад. Затем Игра «Поймай мяч, удары ногой по мячу; ведение мяча; отбивание мяча от пола; отбивание мяча руками и ловлю мяча.

Тренировка равновесия. 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. В своей работе я активно использую фитболы, гимнастическую скамейку, которая учит удерживать равновесие и ребенок получает сенсорную разгрузку за счет массажного эффекта. Также можно начать с движения ребенка по тонкой линии (канат), а затем постепенно перейти к балансировке на балансире.

**Шаги в коробку**

Когда дело касается подбора различных увлекательных занятий для детей, часто выручает такой простой предмет, как обычная картонная коробка. Для начала ,чтобы он просто наступил в коробку, а затем снова вышел за ее пределы. Постепенно усложняя 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».

**Полоса препятствий**

Полоса препятствий представляет собой уникальный комплекс упражнений для развития навыков крупной моторики. Полоса может состоять всего лишь из одного препятствия, и постепенно дополняться различными упражнениями. Самые простые идеи для полосы препятствий

• Прыжки лягушкой;

• Перекатывания;

• Прыжки на скакалке;

• Ходьбу по линии;

• Лазание по предметам и т.п.

**3.)В заключительной части** занятия я активно использую набивные мячи, гантели которые дети с удовольствием перетаскивают, или приседают с ними.

Для того, чтобы избежать эмоциональной перегрузки. В качестве разгрузки я использую гимнастические маты, на которых ребенок может самостоятельно лечь, и спрятаться, тем самым сделав себе личное закрытое пространство, которое детям с Рас очень и очень необходимо.

Также как вариант я использую пальчиковую гимнастику, упражнения на дыхание.

Подводя итог, хочу сказать, что это в первую очередь индивидуальный подход к каждому ребенку, ограниченное количество упражнений и количество повторений, использование сенсорных предметов, упражнения в обруче для определения личного пространства и большее количество упражнений на расслабление.

Таким образом, физическая активность оказывают положительное влияние на уровень здоровья, может быть приятным развлечением для детей с аутизмом. Физические упражнения способствуют расширению возможностей для социализации детей с расстройством аутистического спектра.

Использование адаптивной физической культуры и специальных упражнений дает возможность стимулировать психическое развитие детей с проблемами в развитии, наладить с ними эмоциональный контакт, а так же служит одним из механизмов «запуска речи» у детей с расстройствами аутистического спектра, способствует улучшению концентрации внимания, улучшается обучаемость детей, оказывает положительный эффект на способность контролировать многие типы нежелательного поведения, а также способствует уменьшению агрессивного, стереотипного, само повреждающего поведения, снижается тревожность, активизируется контактность с окружающим миром.

А теперь предлагаю посмотреть видео. Как проходят занятия, как ребёнок реагирует на задания.

В заключение я хочу вам рассказать сказку.

**«КАРАНДАШИ»**

Жили в небольшой коробке шестеро карандашей. Все дружили между собой и работали бок о бок. Больше всего работал Черный карандаш. Чуть меньше - карандаши других цветов: Красный, Синий, Зеленый, Желтый. Среди них был карандаш белого цвета, вот именно с ним и произошло происшествие.

Его использовали меньше, чем другие, а чаще и вовсе не вытаскивали из коробки. Белый карандаш каждый раз расстраивался. Думал:

- Я никому не нужен... Меня никто не любит, плохой у меня характер, никто не обращает на меня внимания. Мои друзья работают ежедневно, а я жду. Я ненужный карандаш, - и плакал так, что коробка стала мокрой.

Но однажды в офис, где жили карандаши, привезли черную бумагу. До сих пор писали и рисовали на белом, поэтому брали цветные карандаши. С тех пор Белый карандаш стал очень нужным - только им было удобно писать на черной бумаге. В офисе сначала начался переполох, потому что не могли найти Белый карандаш. А когда нашли, то уже пользовались только им.

Рад был карандаш белого цвета. Он старался ровно вести линию, шел быстро и мягко. Всегда был готов работать и днем, и ночью. Друзья радовались за него. Поддерживали всегда, а сейчас особенно, видели, что он счастлив, и им было приятно. Раскрывался талант и способности Белого.

Шли дни, и работал только Белый карандаш. Остальные карандаши отдохнули, и им уже стало скучно. А Белый начал очень уставать, да так, что даже вечерами ему не хватало сил поговорить с друзьями в коробке. И именно в этот момент вдруг все карандаши поняли друг друга. Белый понял, что терять надежду не надо, потому что рано или поздно выпадет возможность доказать свои способности и талант. А его друзья поняли, как было грустно Белому карандашу, когда тот сидел и ничего не делал.

С тех пор Черный, Белый, Желтый, Красный, Синий и Зеленый карандаши еще больше сдружились и поддерживали друг друга в трудные часы. Не забывали сказать приятное слово, напомнить о хороших качествах друг друга. И сами думали, как бы им поработать или отдохнуть. Каждый из них знал, что он незаменим и очень нужен своим друзьям и себе самому.

Вывод: Будь собой! Ведь каждый из вас незаменим! И нужен нашем детям!

**Рефлексия.**

Проведём 2 упражнения дыхательной гимнастики.

Мои ученики любят такие упражнения. Если я им что-то предлагаю, а им не нравиться. Они делают вот так-хеээ. Другое упражнение, если им что-то нравиться они делают вот так - ессс. Вот давайте и мы сейчас с вами выполним эти упражнения. Если вам понравилось моё выступление, вы произнесите ессс,если нет хеээ.