

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*Белоногова Татьяна Владимировна,
учитель АФК*

Аннотация

В статье рассматривается вопрос использования средств адаптивной физической культуры в домашних условиях при обучении произвольным движениям детей с расстройством аутистического спектра. Статья раскрывает содержание понятия «АВА» технология. Представлены упражнения и методические указания по их выполнению в процессе занятий.

«АВА» технология расширявается как «прикладной анализ поведения». Подход очень популярен и является отличным коррекционным методом для людей с ОВЗ, а особенно – для детей-аутистов. Терапия направлена на внесение в жизнь ребенка необходимых отсутствующих навыков. Основной ее принцип довольно прост: если ребёнку нравятся результаты и последствия его действий, то он будет с радостью их повторять. Поэтому в процессе занятий каждое достижение поощряется (похвалой, оценкой, игрушкой, конфетой), а неудача не одобряется или игнорируется. Самый базовый блок выглядит примерно так: задание/запрос; реакция ребенка; «приз» или «наказание».

Мозжечковая стимуляция — современный метод коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии. Несмотря на то, что применяется он всего пару десятилетий, специалисты видят за ним большое будущее, называя его буквально «ключом к обучению мозга». Для работы над стимуляцией мозжечка применяется специально разработанное устройство — балансирующая доска Бильгоу (Белгау). Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Основание конструкции очень похоже на основание детских игрушек-качалок. Отличие в том, что здесь ребенку приходится не сидеть и раскачиваться, а, наоборот, балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Методический прием визуальной поддержки двигательной деятельности детей с РАС.

Специфика методического приема визуальной поддержки двигательной деятельности детей с РАС заключается в:

- наглядном проецировании предстоящей двигательной работы (в виде картинок на стене, они находятся в зоне визуального восприятия детьми);
- акцентировании педагога внимания детей на картинке, указывающей конкретный вид деятельности (подойти и указать пальцем на картинку). Педагог несколько раз повторяет суть задания: «Прыгать!»;
- выполнении задания детьми самостоятельно или с помощью. Обязательная похвала результатов деятельности (ребенок должен видеть, что он молодец и работал не зря);
- снятии со стены картинки, схематичное изображение задания которой, выполнено (педагог акцентирует внимание детей: «Выполнили, снимаем!»);
- рассмотрении следующей картинки, демонстрирующей новое двигательное задание. Методический прием позволяет:
- повысить активность детей, осознанность их поведения;
- научить их планировать двигательную деятельность, контролировать ее;
- отдавать свое внимание внешнему миру, контактировать с ним

Проприоцептивно-ориентированные упражнения.

В практике двигательной подготовки обязательно должны быть упражнения, направленные на обучение ребенка способности чувствовать свое тело. Примерами таких упражнений являются:

1. Сочетание упражнений с ощупыванием части тела: – ощупали руки, назвали их, затем выполнили движение; – ощупали ноги, назвали их и выполнили движение; – ощупали спину, живот, голову.
2. Выполнение упражнений с различной нагрузкой на конечностях (утяжелитель сначала на одной руке, а потом на другой).

Контакт «глаза в глаза» обязателен. Он позволяет поймать внимание ребенка, показать ему необходимость работать. Способами установления контакта являются:

- сел на пол, на уровень ребенка;
- сел на колени перед ребенком, сидящим на скамейке;
- поставить ребенка на скамейку и встать перед ним;
- поставить ребенка спиной к стене и встать перед ним;
- поставить ребенка выше себя (на стул).

Методический прием позволяет:

- повысить активность детей, осознанность их поведения;
- приучить их работать на занятии.

Приём «Некуда деваться».

Суть приема заключается в том, что ребенка ставят в такое исходное положение, при котором ему ничего больше не остается, как смотреть на педагога. Примером такого положения может быть:

- поставить ребенка спиной к стене, встать перед ним и начать выполнять упражнения;
- поставить ребенка на скамейку, встать перед ним и начать выполнение упражнения;
- поставить ребенка на BOSU платформу, встать перед ним и начать выполнение упражнения;
- поставить ребенка в узкий коридор (построенный из матов), встать перед ним и начать делать упражнение.

Упражнения с ограничением сенсорного восприятия.

Примером таких упражнений являются:

1. Ловля фитбол-мяча с открытыми и закрытыми глазами (глаза завязаны) Педагог сопровождает командой «Лови».
2. Отбивание воздушного шара с открытыми и закрытыми глазами. Педагог сопровождает командой «Отбей».

Отбивание мяча ногой с открытыми и закрытыми глазами. Педагог сопровождает командой «Бей ногой».

Двигательная сказкотерапия.

В практике работы с детьми аутистами необходимо использовать двигательную сказкотерапию. Это позволяет:

- приобщить их к культурно-историческому наследию;
- передать им опыт игровой подражательной деятельности;
- расширить их кругозор;
- поработать над подражательными движениями;
- потренировать их эмоциональную сферу. Занятие строится по сюжету одной из самых распространенных сказок. К нему готовится визуальный ряд картинок в поддержку активности ребенка. Подбираются имитационные движения к каждому герою сказки и она воспроизводится.

Я – концепция.

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

Полоса препятствий.

Сначала раскладываю ортопедические коврики, ставлю дуги, после дуг гимнастическая скамейка или др. вариантов много. Предлагаю детям, проползти по ортопедическим коврикам, проползти под дугой, встать на гимнастическую скамью и пройти по ней и выполнить с нее прыжок.

Мячи с массажными элементами.

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности.

Занятия с массажными мячиками вызывают у детей восторг, радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют развивать ручную умелость и мелкую моторику.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекаладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

Игра с мыльными пузырями.

Данные игры развивают эмоциональное общение ребенка с взрослым, происходит налаживание контакта. Мыльные пузыри – это забава, от которой каждый ребенок приходит в настоящий восторг. Они переливаются на солнце и играют всеми цветами радуги, поднимаются ввысь и опускаются вниз и там лопаются.

Игры с мыльными пузырями развивают артикуляционный аппарат, вентилирует легкие, развивают воображение, световосприятие.

Таким образом, развитие физических качеств, благодаря разнообразным средствам адаптивной физкультуры, способствует овладению двигательными навыками и умениями, важными для последующей учебной деятельности и адаптации к различным жизненным и бытовым ситуациям. Важно то, что развитие физических качеств способствует обучению детей навыками социального существования, а также развитию умственных способностей. Развитие физических качеств способствует сбалансированной работе различных систем организации ребёнка.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Айрес Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция: Понимание скрытых проблем развития. Москва: Теревинф, 2009. 272 с. ISBN 978-5-901599-90-7.
- 2 Бернштейн Н.А. О построении движений. Москва: Книга по Требованию, 254 с. ISBN 978-5-458-24996-6.
- 3 Геслак Д.С. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. 192 с. ISBN 978-5-91743-089-8.

- 4 Горелик В.В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт для лиц с нарушением интеллекта: учеб.-метод. пособие. Тольятти: ТГУ, 2009. 103 с.
- 5 Горячева Т.Г., Никитина Ю.В. Расстройства аутистического спектра у детей: Метод сенсомоторной коррекции. Москва: Генезис, 2018. 168 с. ISBN 978-5-98563-534-8.
- 6 Евсева С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2000. 240 с. ISBN 5-85009-607-8.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2022. 156 с. ISBN 978-5-534-12705-8.