

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МАГАДАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ"**

РАССМОТРЕНА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 30.10.20 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОГБУ «ЦППМиСП»

Т. Д. Храмова
Т. Д. Храмова

20 года



**Дополнительная оздоровительно-коррекционная
программа по ЛФК для детей с расстройствами
аутистического спектра (РАС), посещающих МОГБУ
«ЦППМиСП»**

Составитель: В.В. Феофанова,
методист МОГБУ «ЦППМиСП»

г. Магадан, 2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность.

Среди многочисленных форм нарушенного развития расстройство аутистического спектра (далее РАС) занимает особое положение. С каждым годом количество детей с РАС увеличивается. В настоящее время ведущие специалисты, занимающиеся проблемами развития аутичного ребенка, считают, что физическая культура, адаптированная к особенностям детей, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности. Развитие ребенка с РАС идет искаженно: нарушена система, поддерживающая его активность, направляющая и организующая отношения с миром. Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялые или, наоборот, напряженно скованные, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями координации и мелкой моторики рук. Лечебная физическая культура (далее ЛФК) при аутизме признана одним из наиболее действенных средств на пути борьбы с этим распространенным заболеванием. Психическое состояние напрямую связано с состоянием физическим, поэтому применение ЛФК при расстройствах аутистического спектра крайне важно.

ЛФК для детей с РАС решает не только чисто физические проблемы, но и развивает способность к имитации (подражанию), стимулирует ребенка к выполнению различных инструкций, формирует навыки произвольной организации ребенком движений собственного тела, воспитывает коммуникативные навыки и способность к взаимодействию внутри коллектива. Лечебная физкультура - фактор огромного воспитательного значения. Занятия физическими упражнениями способствуют организации детского коллектива, вносят элементы дисциплинированности в поведение детей, повышают их настроение, эмоциональный тонус.

В силу того, что МОГБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» обращаются родители с детьми с РАС назрела необходимость разработки дополнительной оздоровительно-коррекционной программы по ЛФК. Центр имеет свою специфику работы и *новизна* данной программы заключается в том, что оздоровительно-коррекционная работа в центре строится на основе принципа преемственности между специалистом ЛФК, массажистом и педагогами Центра (учителем-логопедом, педагогом-

аутистических симптомов, интеллектуальной недостаточности и наличием сопутствующих нарушений. Программа учитывает особенности детей с РАС, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Комплексы подбираются в зависимости от задач занятия, но обязательно носят имитационный и игровой характер. При организации занятия учитывается специфика ребёнка с РАС в том плане, что такой ребёнок не может длительно концентрировать внимание, быстро утомляется, а потому продолжительность занятия во многом зависит от самочувствия и активности, демонстрируемых ребёнком-аутистом. На занятиях ЛФК активно используется нестандартное спортивное оборудование. Так например, с помощью мячей-фитболов развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость. Данные упражнения способствуют развитию творчества, детской фантазии и эмоционально положительно воздействует на детей. Таким образом, фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для развития ребенка с расстройством аутистического спектра. Также используются балансировочная дорожка «Построй баланс». Данный вид тренажера предназначен для тренировки ходьбы по ограниченной площади опоры, по возвышенности, по наклонной плоскости с целью развития равновесия, устойчивого положения ног и ориентации в пространстве, развития координации. Следующий вид тренажера - это напольные круги «Gonge». Тактильные диски «Gonge»- это особые тренажеры, которые позволяют детям в игровой форме развивать свои физические способности и сенсорное восприятие, они помогают развить способность описывать тактильные ощущения в устной форме, способствуют профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки, развитию мелкой моторики, тактильного восприятия.

Чтобы ребёнок не протестовал против ЛФК и с радостью занимался полезными упражнениями, специалистом по ЛФК должны учитываться следующие правила: занятия должны быть четко распланированы, чтобы за короткий период времени у ребенка сформировался «положительный стереотип». То есть ребёнок 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 должно быть обыграно и привязано к личным пристрастиям и интересам ребенка. Если он любит прыгать – включать в комплекс упражнений побольше прыжков, если любит танцевать – подключить танцевальные движения и т. д. Необходимо помнить, если ребёнку что-то не нравится, мы этого не делаем, не заставляем, не принуждаем. Следует помогать ребенку на каждом этапе, ободрять его, ласково и ненавязчиво поправлять неверные движения и с радостью поощрять даже минимальные успехи. Занятия строятся таким образом, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно и безопасно. Речь специалистов, работающих с ребёнком с РАС должна быть

четкая, негромкая, с паузами, с повторениями. Одежда педагога не должна быть яркой, но и не мрачной.

В работе Центра занятия по ЛФК являются неотъемлемой частью коррекционно-развивающего процесса. Именно на занятиях по ЛФК дети получают возможность освоить навыки психо-эмоциональной разгрузки в социально-приемлемых формах, формируется функциональная готовность к обучению и взаимодействию с окружающими, увеличивается время устойчивой работоспособности ребенка, что положительно сказывается на коррекционно-развивающем процессе. Сформированные на занятиях по ЛФК психо-физиологическая база позволяет педагогам, развивающим высшие психические функции добиваться устойчивых результатов

Цель: получение ребёнком с РАС комплексной помощи, направленной на индивидуальное развитие и успешную адаптацию ребенка в обществе.

Задачи:

- создание комфортной среды на занятиях по лечебной физической культуре для развития детей и компенсация имеющихся недостатков.
- формирования у детей с РАС двигательных навыков, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
- развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально-волевой регуляции и поведения.

Принципы:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- наглядность

Методы, применяемые на занятиях: методы слухового восприятия, методы зрительного восприятия, методы двигательного восприятия, словесные методы.

Приемы: показ, объяснение, выполнение упражнений с помощью взрослого, зрительные, слуховые ориентиры, имитация, показ с уточнением техники упражнения.

Форма проведения занятия: индивидуальная, подгрупповая.

Продолжительность занятия: 20-25 минут.

Целевая группа: дети с РАС

Участники: дети, специалист по ЛФК, родители

Предполагаемые результаты по реализации программы:

- применение системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методик, позволит не только существенно повысить оздоровительный эффект занятий, но и развить физические качества детей с РАС;
- улучшение моторных навыков у детей с РАС;
- успешная социальная адаптация и интеграция детей с РАС в социум.

Вся работа строится по следующим направлениям:

1. Установление контакта.

Налаживание контактов с ребенком - это этап, на котором педагог приспосабливается к ребенку, чтобы ребенок тоже привык и приспособился к педагогу и потом начал с ним взаимодействовать. При налаживании контакта, нужно быть очень чутким и внимательным, чтобы понять, насколько комфортно и спокойно чувствует себя ребенок. Надо вести себя так, чтобы ребенку захотелось еще раз прийти на занятие. Начинать взаимодействие с ребенком нужно с тех видов деятельности, к которым у него нет негативного отношения, которые он любит и с удовольствием выполняет. Этот этап не ограничивается временем, торопиться не надо. Когда контакт с ребенком налажен и он начинает доверять специалисту, можно осторожно и ненавязчиво начинать занятия, выбирая наиболее интересные для ребенка упражнения.

2. Повышение общего психофизического тонуса.

У детей с нарушением общения и эмоционально-волевой сферы часто встречается недостаточность общего, в том числе психического тонуса, т.е. низкая психическая активность с быстрой пресыщаемостью. Поэтому таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса, снятия эмоционального напряжения. При дефиците или неправильном распределении психофизического тонуса ребенку необходимы специальные упражнения по развитию моторики.

3. Необходимо постоянно работать над развитием понимания ребенком предметов, умением ребенком дифференцировать сходные действия (дай, покажи, принеси, возьми и т.д.) Инструкцию сначала необходимо сопровождать показом упражнения, движения, потом можно давать только словесную инструкцию, без показа.

Простая инструкция постепенно переходит в сложную многоступенчатую. Ребенок должен со временем переходить от наглядного действия по образцу к действию по вербальной инструкции, и затем к действию по памяти.

4. Обучение детей копированию простых движений, направленных на развитие определенных групп мышц, развитие координации и пространственных представлений (справа, слева, вперед-назад).

5. Развитие сенсорных ощущений (разная фактура предметов, цвет, размеры).

В программу включены эффективные виды упражнений для физического развития детей с расстройством аутистического спектра:

Упражнения для развития ориентации в пространстве

Ориентироваться в пространстве человеку помогает проприоцептивная система, которая обеспечивает мышечно-суставное чувство, с помощью которого определяется положение тела в пространстве и взаиморасположение его частей. У детей с аутизмом данная система развита обычно на низком уровне, следовательно, их необходимо учить упражнениям на развитие координации и ориентации в пространстве. Для этого используются, например, такие упражнения как: прыжки на батуте, спортивном мате, большом мяче-фитболе, ползание по тоннелю,

гимнастической скамейке. От батутотерапии ребенок получает двойной эффект: ему нравится прыгать, и ради прыжков приходится учиться это делать несколько раз правильно, что в свою очередь влечет за собой последствия в виде «собранный тела». Часто дети с РАС испытывают сложности с вестибулярным аппаратом. Они либо недостаточно, либо сверхчувствительны к ощущениям равновесия и движения. Ребенок вынужден приложить усилия для сохранения статического равновесия, баунт – это один из способов дать ребенку проявить именно ту активность, которая ему необходима для сенсорного развития.

2. Упражнения для развития равновесия

За чувство равновесия у человека отвечает вестибулярная система, расположенная во внутреннем ухе. Она реагирует на движение и гравитацию, и поэтому связана с нашим чувством баланса, координации и движениями глаз. Упражнения на развитие равновесия могут включать кувырки, тренажеры-балансиры, упражнения на наклонных досках, ходьбу по мостику, упражнения с мячами-фитболами.

Все эти упражнения, стимулирующие вестибулярный аппарат, связаны с различными положениями головы. Также это способствует стимуляции всех органов и основных функциональных 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. Преодоление трудностей, связанных с одновременным использованием обеих сторон тела (развитие одновременности движений)

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

Работа с родителями

Очень важным является обязательное присутствие родителя на занятии. Необходимо родителю показать, что умеет делать ребенок, научить воспринимать его по-новому. Родители учатся правильно взаимодействовать с ребенком, обучаются. При проведении ЛФК специалист дает ценные рекомендации родителям по проведению лечебной физкультуры в домашних условиях.

Формы работы с родителями: беседы, консультации, мастер-классы, памятки, буклеты, участие в заседаниях клуба «Доверие».

Условия, для занятий ЛФК в Центре

Не менее важное значение имеет создание благоприятной предметной среды. В Центре имеются все условия для занятий ЛФК. Кабинет ЛФК

оснащен оборудованием и инвентарем, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью, и соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям. Всё оснащение эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Оборудование и оснащение кабинета проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

Литература:

Баряева Л.Б, О. П. Гаврилушкина, А. П. Зарин, Н. Д. Соколова, 2001 программа воспитания и обучения дошкольника с интеллектуальной недостаточностью Волкова С.М. Детский аутизм. Проблемы обучения

Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 224 с

Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. - СПб. : Речь, 2001. - 220 с.

Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учеб. пособие. М., 1997.

Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребёнок. Пути помощи. М. : Изд. : Теревинф, 2005. – 219 с.

Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. - 2009. - № 4. - С. 67-72.

Садыков К.И., Кулейменов А.Ж., Кулейменова Л.М., Саликов Ж.К. Лечебная физкультура в системе коррекционно-педагогической работы с детьми с расстройствами аутистического спектра // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – № 5. – С. 30-34.

**Упражнения
для физического развития детей с расстройством аутистического
спектра:**

1. **Маршировка.** Ребенок должен повторять движения за взрослым. Начиная с шага на месте, постепенно включая движения рук, потом шаг вперед и назад.
2. **Прыжки на батуте** – это прекрасная сенсорная стимуляция, эффективно снимающая сенсорную перегрузку и способствующая снижению тревожности, страха, нервозности. Достаточно часто регулярные прыжки на батуте помогают детям с РАС снизить частоту и интенсивность повторяющегося поведения, а также начать лучше организовывать собственное поведение;
3. **Игры с мячом** – сначала самые простые (перекатывание мячика вперед и назад), а затем и более сложные («вести» мяч, хлопая по нему ладонью или подбрасывая ногой, ловить и/или отбивать мяч и т. д.). Такие игры способствуют развитию как навыков визуального слежения за объектом, так и моторных навыков;
4. Детям с аутизмом достаточно сложно удерживать равновесие. Формировать это чувство помогает **ходьба по тонкой/толстой линии**.
5. **Полоса барьеров** – это занимательные упражнения для развития общей моторики. Можно начать всего лишь с одного препятствия, и это поможет ребенку развить навык упорядочивания и координации действий.
6. **Танцевальная терапия.** Танцы под музыку стимулируют формирование моторной имитации, соблюдая темп и ритм заданной мелодии.
7. **Символические игры.** Поскольку символические действия в большинстве случаев даются аутичным детям достаточно тяжело, необходимо тренировать их в рамках ЛФК. Ребенку-аутисту гораздо легче подключать воображение, если предполагается двигательная активность. Развить моторику можно символическими играми «летаю как самолетик», «прыгаю как зайчик», «надеваю шапочку/пальтишко/сапожки» (воображаемые) и т. д.;
8. **Шаги в коробку** надо учить ребенка с РАС, чтобы он наступил в коробку, а затем снова вышел за ее пределы. Постепенно старайтесь усложнять эту задачу, придумывая последовательности шагов, используя более или менее глубокие коробки, различные преграды и барьеры.
9. **Ползание по туннелю** позволяет упражнять их локомоторные навыки и развивает чувство неизменности, устойчивости объектов. В этот вид

деятельности можно включить социальные навыки, используя различные игры, например прятки, поиск спрятанных предметов и игрушек.