

Бабкина Д.Н. Родыгина Е.А. Кузнецова В.В.

**Руководство по адаптивной
физкультуре для детей и
подростков с расстройствами
аутистического спектра и
другими интеллектуальными
расстройствами:**

**Методические основы работы с детьми с
интеллектуальными расстройствами дома, в
школе и частном центре.**

**Автономная некоммерческая организация
«Адаптационно-педагогический центр
РАСсвет»**

г. Иркутск, 2025г

Составители:

Бабкина Д.Н, начальник отдела адаптивной физкультуры
АНО “АПЦ РАСсвет”

Родыгина Е.А., научный руководитель, Председатель
АНО “АПЦ РАСсвет”

Кузнецова В.В., инструктор адаптивной физкультуры
АНО “АПЦ РАСсвет”

Бабкина Д.Н., Родыгина Е.А., Кузнецова В.В.

Руководство по адаптивной физкультуре для детей и подростков с расстройствами аутистического спектра и другими интеллектуальными расстройствами.:

Методические основы работы с детьми с
интеллектуальными расстройствами дома, в школе и в
частном центре. – Иркутск, 2025, - 61 с., ил.

Данное руководство имеет целью познакомить вас с
основными приемами работы с детьми с расстройствами
аутистического спектра и другими интеллектуальными
расстройствами.

Методическое пособие издано при поддержке
Благотворительного фонда Владимира Потанина

Оглавление

Сокращения	5
-------------------	---

Предисловие	5
--------------------	---

Часть I

Трехкомпонентная модель поведения	5
-----------------------------------	---

Использование поощрений для подкрепления поведения	7
--	---

Функции поведения	8
-------------------	---

Изучаем и анализируем. Формируем программу физической подготовки	9
--	---

Что нужно знать, чтобы занятия с ребенком были эффективными?

Руководящий контроль	11
----------------------	----

Навык слушателя	11
-----------------	----

Визуальное восприятие	12
-----------------------	----

Моторное развитие и моторное планирование	12
---	----

Игра. Навыки социального взаимодействия	13
---	----

Тестирование сфер физических возможностей ребенка

Образ тела	14
------------	----

Проприоцепция	15
---------------	----

Функциональность мышечной системы (сила и выносливость мышц)	15
--	----

Функциональность сердечно-сосудистой системы	17
--	----

Средства визуальной поддержки	18
-------------------------------	----

Визуальное расписание	18
Планшет “Сначала - потом”	18
Маркерная доска	19
Таймеры	20
Визуальная опора	21
Планшет для видеомоделинга	22
Как найти подход к ребенку с низкой мотивацией	22

Часть II.

1. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.	25
1.1 Плоскостопие.	25
1.2 Искривление позвоночника.	27
2. Обучение основным умениям и навыкам.	29
2.1 обучение разминке на месте и в движении.	29
2.2 обучение наклонам, силовая нагрузка, растяжка.	30
3. обучение элементам акробатики.	31

Часть III.

Базовый комплекс упражнений.	32
Критерии оценки физического развития	52
Рекомендации занятий физической культурой для детей с расстройством аутистического спектра в школе.	54
Литература	60

Сокращения.

РАС – расстройства аутистического спектра

ИР – интеллектуальные расстройства

ПАП – прикладной анализ поведения

И.п. – исходная позиция

Предисловие.

Недостаток двигательной активности приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, негативно влияет на состояние нервной системы и общее самочувствие. Занятия спортивными видами деятельности в структурированной среде детям с РАС и ИР крайне важны, так как они, помимо оздоровительной цели, способствуют формированию многих возрастных навыков и восполнению дефицитов, связанных с комплексным нарушением развития. Мы познакомим вас с методическими основами работы с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС) и другими интеллектуальными расстройствами (ИР), и предоставим базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с аутизмом.

Часть I

Трехкомпонентная модель поведения

Наша работа с детьми с РАС и ИР, в первую очередь, строится на анализе поведения ребенка. Модель поведения состоит из **А** – предпосылки поведения, **В** – непосредственно поведения ребенка и **С** – последствий после поведения.



Анализируя и модифицируя предпосылки поведения и последствия, мы способны сформировать то поведение, которое в дальнейшем поможет ребенку быстрее обучаться.

ПРИМЕР анализа формирования реакции ABC:

А	В	С
«Попрыгай»	Игорь прыгает	Не даём обратную связь

Результат: поведение прыгать не закрепляется, так как не предоставлено подкрепление

А	В	С
«Попрыгай»	Игорь прыгает	эмоциональная похвала или прямое поощрение

Результат: предоставление подкрепления увеличивает шансы повторения поведения в будущем

Использование поощрений для подкрепления поведения

Важно понимать, что именно правильное и своевременно предоставленное поощрение способно сыграть роль подкрепления для поведения ребенка.

Подкрепление – это стимул в окружающей среде, который появляется после поведения и увеличивает вероятность появления этого поведения в будущем (подкрепляет поведение).

Подкрепления бывают трех видов:

1. первичные (еда, сон, вода, комфортная температура, кислород, возможность двигаться);
2. вторичные (похвала, внимание, игрушки, мультики);
3. обобщенные (оценки в школе, награды, сертификаты, дипломы, деньги, жетоны и даже билеты в театр, кино или на самолет).

Вкусный зефир для ребенка является первичным подкреплением поведения, устная похвала тренера – вторичным, а собранные жетоны, после которых



ребенок получает доступ к первичным или вторичным подкреплениям, – обобщенным подкреплением.

Для каждого конкретного ребенка используется свой вид подкрепления, неизменно одно: обучая ребенка новому навыку,

подкрепление предоставляется после каждой правильной реакции, а на самом раннем этапе обучения поощрение предоставляется даже за реакцию, выполненную с вашей полной физической подсказкой.

Пример обобщенного подкрепления: Соне предлагается залезть наверх скалодрома; в процессе выполнения инструкции тренер помогает Соне держаться за зацепы и переставлять ноги, так как Соня еще не владеет этим уровнем моторного планирования. Задача Сони, собрать геометрические фигуры, наклеенные на той высоте, которая для ребенка выполнима. После того, как Соня справится с упражнением, она отдаст тренеру все фигуры и получит желанный приз.

К использованию обобщенных подкреплений следует переходить постепенно и обдуманно, в соответствии со стратегиями приучения к обобщенным поощрениям. В противном случае ребенок не поймет, что собранные жетоны или звезды-наклейки нужны ему для того, чтобы он смог их обменять на, например, просмотр любимого мультфильма.

Функции поведения

В прикладном анализе поведения (ПАП) выделяют 4 функции поведения. Анализируя поведение, мы выдвигаем предположение о функции неприемлемого поведения ребенка, мешающего обучению, и используем стратегии вмешательства, подходящие для каждого конкретного случая.

Итак, поведение имеет несколько функций:

1. **Привлечение внимания.** Пример: чтобы тренер обратил на Мишу внимание, он скидывает гантели с полки. Тренер делает Мише замечание. Поведение Миши повторяется на регулярной основе.
2. **Избегание неприятных стимулов.** Пример: Тренер говорит Владу: «Отожмись 5 раз!» Влад отжимается 2 раза, затем встает, пытается уйти или кричит.
3. **Доступ к желаемому предмету или событию.** Пример: Вася любит катать игрушки по беговой дорожке. Он не пользуется речью для общения и тянет тренера за штаны к беговой дорожке.
4. **Сенсорная стимуляция.** Пример: Юлия очень любит бегать по спортзалу, и может делать это долго, если ее не остановить.

Изучаем и анализируем. Формируем программу физической подготовки

Прежде чем приступить к формированию плана реабилитации, состоящего из конкретных упражнений, поведенческие специалисты проводят анализ уровня **навыков** ребенка с помощью инструмента оценки навыков VB-MAPP (The Verbal Behavior Milestones Assessment and Placement Program). Из полученных результатов оценки мы делаем выводы о том, в каких областях развития навыков ребенок успешен, а в каких у него есть трудности. Используя эту информацию, можно разработать осто́в программы развития, состоящий из упражнений, которые также включают в себя задания, направленные на формирование необходимых вех

развития. Например, навыков моторного развития, навыка слушателя, визуального восприятия и других.

Дополнительно мы проводим оценку **преград** обучения, которые могут являться помехой, определенными сложностями, мешающими развивать навыки успешно. Существует несколько общих категорий преград, которые могут оказывать влияние на обучение. Для многих детей с аутизмом и другими нарушениями развития характерны устойчивые и постоянные формы нежелательного поведения, например истерики, агрессия, аутоагрессия, навязчивая эхолалия. Существует несколько принципиально важных для обучения преград, которые анализируются нами и прорабатываются в поведенческих планах для достижения существенных измеримых результатов (например, неспособность к обобщению, слабая мотивация к обучению, зависимость от подсказок). Также есть преграды, довольно сложно преодолимые; к этим преградам можно отнести аутостимуляции различных форм, гиперактивное поведение, сенсорные защиты.

Программы по физической реабилитации с применением ПАП состоят не только из упражнений и заданий на развитие силы, скорости и ловкости. В них учитываются навыки,

которые актуально развивать у ребенка на уроках физкультуры, и препятствия, мешающие быстрому и успешному обучению.



Что нужно знать, чтобы занятия с ребенком были эффективными?

Руководящий контроль. Структурируемые занятия спортом, как и другие занятия в специально воссозданных условиях, помогают сформировать умение учиться. Слабая мотивация к обучению и сотрудничеству – это «больное» место ребенка с аутизмом. Первая цель, которую мы поставим себе на начальном этапе, – установление сотрудничества, то есть это, по сути, такая ситуация, когда мы просим ребенка сделать задание и ребенок его делает. Установление руководящего контроля зачастую невозможно без функциональной оценки поведения, так как многие дети используют свое поведение для того, чтобы избежать заданий или требований. Существует ряд стратегий, которые могут быть эффективными в уменьшении поведения избегания сотрудничества.

Навык слушателя. Без понимания ваших инструкций ребенку очень сложно обучаться. Часто дети хорошо отзываются на инструкции, подразумевающие действие в контексте: “иди”, “подними мусор”, “надень куртку”, и т.д. Но если инструкцию убрать из контекста и не предоставить визуальный стимул, на который ребенок смог бы ориентироваться (контекст ситуации), то, вероятнее всего, в новых условиях или с новыми людьми ребенок не поймет на слух вашу просьбу.

Если у ребенка недостаточно развит навык слушателя, то одной из целей на занятиях АФК станет обучение различению на слух инструкций для выполнения ребенком конкретных заданий.

Например, “подними ногу”, “присядь”, “наклонись”, “беги”, “бросай”; знание и различение частей тела и сторон движения. Но обучать определенным навыкам только на занятиях АФК и не обучать этим навыкам изолированно с мамой, папой или другим педагогом в других местах будет означать, что обучение будет идти гораздо дольше запланированного. И, собственно, на развитие физической составляющей уже не будет времени. Поэтому принципиальное значение отдается установлению сотрудничества с родителями ребенка и с педагогами, которых посещает ребенок дополнительно, для определения единой линии обучения.

Визуальное восприятие. Работа с материалами визуальной поддержки решает несколько задач: помогает выстроить занятие для ученика и педагога, может предотвратить появление проблемного поведения, служит подсказкой ребенку при выполнении заданий, и, наконец, развивает визуальное восприятие ребенка. Хорошо развитый навык визуального восприятия особенно полезен детям, которые не пользуются речью.

Моторное развитие и моторное планирование

Сложно представить занятие физкультурой или различными видами спорта без умения имитировать действия другого человека: тренера, игрока в команде. Обучать имитировать ваши движения нужно с самых первых занятий. Опираясь на имеющийся уровень имитации ребенка, вы предлагаете упражнения с посильным уровнем имитации, например, одно-, двух-, трехкомпонентную имитацию, развивая сложность и координацию движений по мере усвоения предыдущего этапа.

Игра. Развитие навыка игры – подходящая цель для включения ее именно в занятия спортом. Существует ряд спортивных видов деятельности, где человеку нужно придерживаться набора определенных правил. Можно обучить ребенка бросать и ловить мяч в команде, действовать в эстафете, выполняя серии заданий, ждать своей очереди, играть в бадминтон, кататься на велосипеде, самокате, роликах. И хоть в некоторых видах двигательной активности нет строгих правил, они могут быть для ребенка делом, за которым он будет проводить свое время самостоятельно и с пользой для себя. И это отличная цель развития для ребенка с аутизмом!

Навыки социального взаимодействия. И наконец, занятия спортом – это наиболее благоприятная среда для обучения общению, взаимодействию со сверстниками и взрослыми. В зависимости от того, насколько хорошо развиты навыки общения ребенка со сверстниками, вы выстроите стратегии обучения общению с «нуля» или стратегии развития отношений. Некоторым детям с РАС сложно находиться в одном помещении со сверстниками какое-то время – значит, вы начнете с того, что будете поощрять нахождение одного ребенка с другим в течение одной/нескольких минут без демонстрации нежелательных форм поведения. Постепенно это время вы увеличите, ориентируясь на готовность ребенка к такому «нейтральному» взаимодействию. Детей с более развитым навыком социального взаимодействия вы будете обучать обращаться к сверстнику с просьбой. Например, если ребенок использует альтернативную коммуникацию с карточками и вы знаете, что он любит играть в

“догоняшки”, можно использовать эту возможность. Ребенок будет приносить сверстнику карточку «догоняшки», то есть осуществлять просьбу, и взрослые будут учить детей вступать во взаимодействие друг с другом. Также можно организовывать формы поощрения, которые одинаково приятны группе детей: прыгание на батуте, сухой бассейн с шариками, поочередные броски по мишени мешочками с песком и др.

Тестирование сфер физических возможностей ребенка

Образ тела. На занятиях АФК мы не рассматриваем образ тела в психологическом аспекте. Нам гораздо важнее знать, ощущает ли ребенок свое тело и его отдельные части, различает ли он движения собственных рук, ног, головы и пальцев.

Мы нередко сталкиваемся с настолько высокими нарушениями в сенсорной сфере ребенка с РАС, что ему требуются дополнительные возможности, чтобы осознать вес собственного тела. Рецепторы на поверхности его кожи дают недостаточно сигналов в мозг, чтобы ребенок мог почувствовать поверхность тела на ощупь, получить достаточное представление о другом объекте, прикасаясь к нему рукой или ногой.

Наблюдая за ребенком, вы сделаете вывод о том, насколько согласованно живет ребенок со своим телом. Также дополнительную информацию можно получить от его родителей и близких людей, которые видят ребенка чаще и в разных ситуациях: в радости или в гневе, в нейтральном настроении. Не редкость, что дети и взрослые люди с РАС испытывают

дефицит в осознании своего тела, им требуются дополнительные стратегии для восполнения дефицита и постепенного приведения ощущений тела к согласованному равновесию.

Чтобы стало более понятной информация о том, что же такое образ тела, давайте вспомним о поведении трогать свою голову в минуты размышления, чесать нос или стучать ногой под столом, делая доклад. Вы совершаете движения аутостимулятивного характера, не осознавая этого, но эти движения призваны вернуть вас в ваше тело и собраться с мыслями.

Проприоцепция. Проприоцепция – это осознанное ощущение движения тела и его частей в пространстве. Задания, связанные с развитием координации, планированием движений, ловкости, скорости реакции ведут к росту проприоцептивных способностей человека. То есть это умение осознанно управлять своими движениями. Подпрыгивать, чтобы забросить мяч в баскетбольную корзину, ударять ракеткой по летящему мячу, крутить педали велосипеда, одновременно контролируя повороты руля и траекторию движения велосипеда. Для развития проприоцепции полезно включать в комплекс упражнений задания на баланс и использовать различное спортивное оборудование и игровые модули.

Функциональность мышечной системы (сила и выносливость мышц). Здесь мы оцениваем как состояние мышечного корсета, так и выносливость мышц конечностей. В отношении ребенка с РАС мы определяем цель и приоритеты развития тех ли иных мышц, то есть важно оценивать

необходимость развития мышечной массы с точки зрения функциональной целесообразности. Например, развитие мышц спины способствует поддержанию анатомически правильного положения позвоночника и уменьшает вероятность развития сколиотических состояний. Если для ребенка с РАС развитие мышц спины на момент осмотра в приоритете и нет более серьезных нарушений, требующих укрепления других видов мышц, мы включаем в программу упражнения по укреплению мышц спины. Специальные упражнения со свободным весом (гантели, медицинские мячи, бодибары, утяжелители) можно использовать с целью формирования отдельных отделов позвоночника.

Также развитию мышечной системы способствует улучшение сенсорной интеграции и проприоцепции. Обычно эти составляющие не рассматриваются отдельно, так как с помощью одного упражнения мы достигаем сразу несколько целей.

Если вы не уверены, какое количество повторений дать ребенку, выбирайте наименьшее количество. Непомерное требование может ослабить мотивацию сотрудничать с вами. При выборе, какой вес гантелей дать ребенку, всегда выбирайте наименьший. Если ребенок с легкостью поднимает 15 раз гантели весом 0,5 кг, похвалите его и дайте жетон (если тот обобщен с мотивационным стимулом) или прямое поощрение; в конце занятия вы можете дать гантели, уже весом 1 кг, попросить сделать всего 8



повторов и посмотреть, как он справится. И обязательно похвалите его за старание.

Функциональность сердечно-сосудистой системы - это способность сердца, легких и сосудов доставлять кислород к работающим мышцам. Для детей с РАС с избыточной массой тела упражнения, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы, зачастую являются одним из самых сложных компонентов физической подготовки. Что вы представляете себе, когда слышите о кардиотренировках? Велотренажер, велосипед, беговая дорожка или просто бег по дороге? Да, все это отличные примеры развития кардиовыносливости. Тем не менее, есть дети, для которых достижением является уже то, что они смогли оторваться от планшета и пройти пешком 20 метров спокойным шагом, не держась за мамину руку. Или подняться по лестнице до квартиры на втором этаже. Не заставляйте ребенка бегать вокруг дома, если он с трудом переставляет ноги и у него начинается одышка. Вероятнее всего, ваши требования не будут выполняться уже после первой тренировки. Ставьте достижимые и приятные ребенку цели, не напирайте, если он не готов. Начните с ходьбы, используйте специализированное оборудование, например, утяжелители для ног и рук, утяжеленные жилеты. Использование специального оборудования, такого как велотренажеры, беговые дорожки полезны также и потому, что играют роль мотивирующего фактора. Занятия на таком оборудовании не только повышают эффективность тренировок, но и доставляют ребенку серию сенсорных ощущений, которые мотивируют его снова и снова заниматься на велотренажере, эллипсоиде и т.д. Выбор на рынке оборудования

настолько велик и разнообразен, что угодит даже самому взыскательному вкусу ученика.

Средства визуальной поддержки. Выше мы уже говорили, что средства визуальной поддержки являются важным элементом в программе физического развития ребенка. Если ученик не очень хорошо понимает устные инструкции, средства визуальной поддержки помогут обеспечить достаточный подход к пониманию ваших заданий.

Визуальное расписание - последовательность объектов, которые отражают этапы или виды заданий, деятельности. Визуальное расписание состоит из карточек на липкой ленте, которые мы приклеиваем на планшет для расписания и убираем по мере того, как ребенок выполняет упражнение. Возможно, чтобы ребенок делал это самостоятельно, если он готов и мы хотим обучить его этому. На карточках изображены упражнения и оборудование, если оно необходимо. Кроме того, могут быть отдельные карточки с изображением перемены, отдыха для ребенка, если планируется проводить большую серию упражнений, которые необходимо разделить перерывом.

Планшет «Сначала-потом» обычно используется у детей, которые еще в самом начале пути и совсем не готовы выполнять серию упражнений. В этом случае, скорее всего, ваши требования по увеличению продолжительности заданий вызовут негативную форму избегания. Подумайте, какое упражнение ребенок должен выполнить и поместите карточку с изображением этого упражнения на поле «Сначала», а затем решите, какую карточку с изображением поощрения

поместить на поле «Потом». Поощрение должно быть значимым для ребенка, именно оно будет являться тем подкреплением, которое должно спровоцировать повторение поведения выполнить ваше требование еще раз и следовать вашим инструкциям и в дальнейшем. Недооцененность значимости поощрений быстро приведет к тому, что ребенок откажется сотрудничать с вами, и вам будет сложно усложнить форму заданий. Если вы используете обобщенные поощрения, такие как похвалу и одобрение, то хвалите с энтузиазмом и искренне, но не переборщите с количеством комплиментов. Лучше сказать: «Ты молодец, дай пять!», чем произнести длинную фразу, перечисляя достоинства ребенка в преувеличенной форме. Ребенку надоест ждать окончания вашей хвалебной оды, и он быстро найдет, на что отвлечься.

Когда ученик готов выполнять больше, чем одно задание, перейдете к развернутой форме визуального расписания. В такой форме можно предоставлять ребенку

планшетку с несколькими карточками с изображением упражнений. Доступ к поощрению и отдыху дается ребенку после того, как он выполнил все, что изображено на карточках.



Маркерная доска. Маркерную доску хорошо использовать для детей, которые имеют развитый навык счета и могут считать хотя бы в пределах 10. Это более сложная система визуальной поддержки, и важно быть абсолютно уверенным в ее выборе. На

доске вы можете писать цифрами количество подходов и повторений, которые ребенок должен постараться выполнить. По мере выполнения вы сможете вместе стирать с доски или зачеркивать выполненные упражнения и переходить к следующему. Таким образом, ребенку будет очевидно, сколько ему еще нужно сделать, чтобы получить доступ к отдыху и поощрению. Такие средства поддержки призваны уменьшить вероятность проявления нежелательного поведения, которое возникает потому, что ребенок не знает, какой объем задания ему предстоит. Когда вы видите, что ребенок не справляется с количеством предложенных повторов и подходов, – снижайте требования. Наращивание нагрузки всегда проходит крайне постепенно по мере готовности ученика. Кроме того, вы должны быть уверены, что такая форма визуальной поддержки нравится ребенку, ведь если он не любит цифры и счет, то могут возникнуть сложности с поведением.

Таймеры. Таймеры и секундомеры – это средства визуально-аудиальной ориентации. Мы используем таймеры, когда нам нужно обозначить, что время перемены для ребенка окончено и его ждут на учебную сессию. Таймер издает характерный сигнал, ребенок отключает его самостоятельно и приходит к инструктору. Таймер или секундомер хорошо использовать во время выполнения серии повторов, когда количество повторов регламентировано только временем, установленным посредством секундомера.



Можно запускать таймер, когда ребенок бежит по беговой дорожке или крутит педали велотренажера, но обучать привыканию к поддержке такого рода нужно постепенно, устанавливая таймер сначала на несколько секунд, затем постепенно добавляя все больше и больше времени. И не забываем про хорошее поощрение!

Визуальная опора. Визуальная опора - это множество средств поддержки, призванные ориентировать ребенка в пространстве во время задания. Благодаря этой стратегии эффективность занятия растет прямо у вас на глазах. В качестве визуальной опоры можно использовать различное спортивное и сенсорное оборудование, специальные коврики с нарисованными на них следами ног или отпечатков рук. Это могут быть указательные знаки со стрелками, которые показывают, в каком направлении нужно двигаться ребенку. Это могут быть фотографии оборудования, которым необходимо воспользоваться на определенном этапе задания. Также можно брать зарисовки упражнений, размещенные в пространстве спортивного зала, если ваша цель - обучить ребенка самостоятельно ориентироваться в плане занятия и спокойно переходить от одного упражнения к другому с вашей минимальной подсказкой. Более того, визуальная опора довольно часто служит мотивационным стимулом, так как опознать картинку для многих детей с аутизмом бывает проще, чем понять ваше речевое высказывание. Вспомните детство и увлекательную игру «Казачьи разбойники», где нужно было найти клад, ориентируясь только на указательные стрелки и зашифрованные послания в записках.

Планшет для видеомоделинга.

Видеомоделинг – это технологичная, современная альтернатива визуальному расписанию на карточках. Видеомоделинг экономит ваши ресурсы, потраченные на изготовление картинок с упражнениями, дополнительно видеомоделинг плавно обучает ребенка ориентироваться в структуре своей тренировки, а вам дается возможность быстро менять содержание урока, ведь можно снимать короткие обучающие ролики прямо во время обеденного перерыва - и вот, уже готовы новые упражнения. Перед тем, как начать использовать видеомоделинг, изучите уровень развития навыка моторной имитации ребенка. Если ученик не повторяет одно-двух-трехкомпонентную имитацию даже вслед за живым человеком, то нет уверенности, что его сориентирует запись на экране. В любом случае, необходимо провести небольшой технический эксперимент, нравится ли ребенку картинка на экране, готов ли он воспроизвести такое же движение. Если вы увидите, что ребенок не проявляет интереса, не нужно расстраиваться, воспользуйтесь иным средством поддержки, развивайте сотрудничество и навыки имитации, обучайте самостоятельности, и вскоре репертуар визуальных средств поддержки расширится.

Как найти подход к ребенку с низкой мотивацией?

Даже, если мама ребенка с РАС говорит, что все, что ему интересно, – это часами смотреть один и тот же мультфильм, нужно искать мотивацию и постоянно ее расширять. Возьмите листок и разбейте его на три колонки. В первой колонке вы будете записывать ответы на ваш вопрос о том, какую еду,

сладоcти или питье любит ребенок. Является ли для него отдыхом лежание на диване или, наоборот, он обожает прыжки, бег, кувырки, качание в гамаке, качели. Понравится ли ему легкий массаж мягким мячиком с шипами или ходьба по выпуклым поверхностям. Продумайте заранее вопросы, с помощью которых вы соберете максимально больше информации о первичных поощрениях ребенка, и запишите их в первую колонку.

Во второй колонке, с помощью опроса родителей, необходимо указать, какие слова похвалы приятны ребенку, какой громкости должен быть тембр голоса, какие жесты могут быть использованы при похвале (“дай пять!”, большой палец вверх, пожимать руку, гладить по голове, легко похлопывать по плечу и т.д.), как ребенку комфортнее, чтобы его называли. Пропишите, какую музыку слушает ребенок, какие мультики смотрит, играет ли на планшете, листает ли книжки, интересуется ли игрушками или выполняет другие виды мотивационной деятельности (игра, занятие).

Третью колонку вы будете заполнять сами в ходе наблюдения за учеником и тестирования сферы его поощрений. Возможно, вы узнаете, что ребенку нравится кататься на скейтборде или бросать мячики в сухой бассейн. Возможно, ему понравится отдыхать возле декоративного фонтана, играть с лизунами, лежать под утяжеленным одеялом. Одним словом, наполняемость третьей колонки будет зависеть целиком и полностью от вашей наблюдательности, вашего желания установить сотрудничество с учеником и сделать уроки эффективными.

Первичные поощрения (опрос)	Вторичные и обобщенные поощрения (опрос)	Наблюдение, сбор данных и анализ (в зале)
1. Мармеладные мишки	1. “Дай пять!”	1. Беговая дорожка
2. Киндер-сюрприз	2. Игра “Прятки”	2. Диско-шар

Роль подкрепления поведения сложно переоценить, а недооценивают подкрепления часто. Работающий человек, получающий зарплату, не соответствующую вложенному труду, вскоре утратит мотивацию, и только вынужденные обстоятельства могут заставить его терпеть недостаточное поощрение усилиям. Используйте поощрения в обучении детей с аутизмом, обновляйте их регулярно, чтобы они не теряли эффект новизны, используйте обобщенные формы подкреплений для увеличения времени сотрудничества с ребенком.

Часть II.

1. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

1.1 Плоскостопие.

Вашему вниманию представляем комплекс упражнений для детей второй младшей группы, направленный на укрепление свода стопы и ее правильного формирования. В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Для этой цели используются упражнения в "подошвенном сгибании" стопы, а также движения вокруг вертикальной оси голеностопного сустава, и выполняются они из различных исходных положений: сидя, лежа, стоя.

Вместе с тем, чтобы не перегружать еще неокрепшие мышцы, на первых порах нужно чаще использовать упражнения, выполняемые из исходного положения (И.п.) сидя и лежа, причем работу по профилактике плоскостопия необходимо проводить систематически, постепенно увеличивая нагрузку.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх.

Основная часть	Заключительная часть
«Ловкие ножки» 1. И.п. лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края. 2. И.п. лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, разводить пятки в стороны, возвратиться в И.п. И.п. то же, поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры. И.п. Руки упор сзади, ноги согнуты в коленях. Поочередно выпрямляем ноги в коленях, носок на себя. «Спортсмены» 1. И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях, бедра разведены, стопы прикасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стопы. 2. И.п. лежа на спине, положить согнутую в колено ногу на колено другой полусогнутой ноги. Проводить круговые движения стопы в одну и другую сторону. Сменить ноги, проделать другой ногой. 3. И.п. лежа на спине. Скользящие движения стопы одной ногой по голени другой с одновременным обхватом голени. То же, другой ногой. «Смелчаки» 1. И.п. Сидя на полу упор сзади, ноги согнуть в коленях, стопы параллельно - приподнятые пяток вместе. 2. И.п. То же. Тыльное сгибание стоп, вместе и поочередно. 3. И.п. Сидя, упор сзади. Приподнимание пяток одной ноги, с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги. 4. И.п. То же. Ноги выпрямить в коленях, сгибать и разгибать стопы. «Веселые предметы» И.п. Сидя, упор сзади. Положить ногу на колено другой ноги. Проводить круговые движения стопы в обе стороны, то же другой ногой. 2. И.п. То же. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. То же пальцами другой ноги. 3. И.п. Сидя на полу с прямыми ногами, руки в упоре сзади - разводя колени, подтягивать стопы до полного соприкосновения подошв.	"Танцующий верблюд" И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола. "Забавный медвежонок" И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь ("по-медвежьи"). "Смеющийся сурок" И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - И.п. "Тигренок потягивается" И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди 1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках.

«Веселые мячики» И.П. Руки упор сзади, ноги согнуты в коленях. Прокатываем мяч ногами вперед-назад. То же другой ногой. И.П. То же. Прокатываем мяч тыльной стороной стопы влево-вправо. И.П. Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Крутовыми движениями катаем мяч правой и левой стопой поочередно. И.П. О.С. Прокатываем мяч ногой в цель. То же другой ногой.	
---	--

1.2 Искривление позвоночника.

Правильная осанка — это естественное положение тела, при котором позвоночник вытянут, лопатки сведены и располагаются на одном уровне, плечи расправлены, живот подтянут, затылок стремится вверх, а подбородок и грудной квадрат поданы немного вперед. Нарушения осанки ведут к таким проблемам со здоровьем:

- сколиозу;
- слабости мышечных тканей;
- грыжам;
- повышенному травматизму;
- болям в спине, шее, пояснице и нижних конечностях;
- нарушениям работы многих систем организма вследствие изменения расположения органов;
- быстрой утомляемости;
- плохому физическому и психическому самочувствию.

Данный комплекс упражнений направлен на поддержание правильной осанки у детей и служит профилактикой искривления позвоночника. В него входят такие тренировочные элементы:

Основная часть	Заключительная часть
1. Встать к стене, прижаться к ней всей поверхностью спины. Верхние конечности поднять до уровня плеч и начать медленно скользить ими по стене вниз и снова до линии плеч. Мышцы рук и пресса должны быть напряжены. Лопатки, поясницу и ягодицы отрывать от стены нельзя. Этот элемент эффективен для избавления от сколиоза и коррекции осанки. 2. Исходная позиция та же. Ладони расположить на талии, касаясь локтями стены. Ягодицы и лопатки прижать к стене. Начать медленно приседать вдоль стены максимально низко, а затем не спеша подняться и занять исходную позицию. Контролировать правильность выполнения можно при помощи зеркала или помощника, наблюдая за положением спины. 3. Встать у стены, прижаться к ней затылком, лопатками и ягодицами, затем, зафиксировав полученное положение тела, отойти от стены, контролируя правильность осанки при помощи зеркала или помощника. 4. Встать на четвереньки, голову опустить, затем прогнуться в пояснице и одновременно поднять голову, и сразу же выгнуть спину дугой. Повторить до 20 раз.	1. Лечь на пол, на живот, верхние конечности вытянуть перед собой ладонями вниз. Одновременно приподнять верхние и нижние конечности, прогнувшись в пояснице. Зафиксировать тело в такой позе на 3 секунды, вернуться в начальную позицию и расслабиться. 2. Исходная позиция та же. Упираясь ладонками в пол, ребенок должен поднять верх корпуса как можно выше, прогнуться в спине и потянуться вверх. Вернуться в исходную позу и расслабиться. 3. Все так же лежа на животе, поместить ладони у подбородка, затем развести руки в стороны движением, имитирующим работу конечностей от себя при плавании. Согнуть локти, вернуть верхние конечности к подбородку, положить на ладони подбородок и отдохнуть. 4. Лежа на спине, прижать верхние конечности к туловищу, а нижние поднять на расстоянии 20-30 см от пола и на весу медленно развести ноги максимально широко в стороны. В такой позе досчитать до трех и вернуться в начальную позицию. Не спеша выполнить 10 повторений.

2. Обучение основным умениям и навыкам.

2.1 обучение разминке на месте и в движении.

Обучение на месте и в движении	
На месте: 1. Наклоны головы (Влево, вправо, вверх, вниз) 2. Повороты головы (Влево, вправо) 3. Махи руками (вперед, назад) 4. Кисти на плечах (Вращение вперед, назад) 5. Повороты туловища (влево, вправо) 6. Наклоны туловища руки на пояс (Влево, вправо, вперед, назад) 7. Вращение тазом 8. Мельница 9. Ноги на ширине плеч наклоны к ногам 10. Выпады 11. Приседание 12. Прыжки на двух (на одной) 13. И.п. стойка ноги вместе носки в врозь, руки на пояс 14. И.п. стойка ноги вместе носки в врозь, руки на пояс	15. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вниз 16. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на плечи 17. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 18. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 19. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 20. И.п. стойка ноги на ширине плеч, одна рука вверх другая внизу махи к противоположным ногам 21. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вниз 22. И.п. стойка ноги вместе носки в врозь, руки на пояс
В движении: 23. Наклоны головы (Влево, вправо, вверх, вниз) 24. Повороты головы (Влево, вправо)	

25. Вращение в плечевом суставе 26. Махи руками (вперед, назад) 27. Вращение в локтевом суставе 28. Ходьба на носках руки вверх 29. Ходьба на пятках руки на пояс 30. Наклоны к каждой ноге поочередно 31. Выпады 32. Прыжки (на двух, на одной)	
--	--

2.2. обучение наклонам, силовая нагрузка, растяжка.

Возраст	Упражнение
5-6	Наклон к прямым ногам вперед и вниз руки держать в замке Наклон к прямым, широко расставленным ногам Поза «Кобра» Наклоны в стороны Поза «Собака» Подъем ног с резинкой Перекрестный подъем коленей Ходьба по визуальным станциям Ходьба по наклонной скамье Ходьба бег по беговой дорожке
7-10	Планка на прямых руках Планка на локтях Отжимание от пола Скручивание на полу Простые приседания в параллельной позиции Полу присед у стены

	Разведение рук с гантелями Скручивание корпуса с гантелями Поочередное отведение ног с ленточной резинкой Глубокое приседание в широкой позиции ног с гантелью Обучение прыжку через препятствия
11+	Поза «Верблюд» Планка с роллом Поза «Луна» с бруском Упражнение «Бумеранг» Упражнение «Ходьба» Подтягивание на перекладине Упражнение с ленточной резиной для трех главой руки Подъем ног на наклонной доске Упражнение для вытяжения позвоночника Пресс с акцентом на нижние конечности Гиперэкстензия Пресс на мяче Упражнение «Маятник» Упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок в высоту Обучение прыжку в длину Прыжок по широкой позиции ног

3. обучение элементам акробатики.

Обучение элементам акробатики	
1. Группировка 2. Перекаты 3. Кувырок вперед 4. Кувырок в сторону 5. Стойка на лопатках 6. Мост и положения лежа 7. Кувырок назад 8. Стойка на голове 9. «Ласточка»	Группировка 10. Перекаты 11. Кувырок вперед 12. Кувырок в сторону 13. Стойка на лопатках 14. Мост и положения лежа 15. Кувырок назад 16. Стойка на голове 17. «Ласточка»

Часть III

Базовый комплекс упражнений.

Мы выбрали комплекс из 40 упражнений, которые зарекомендовали себя на занятиях адаптивной физкультурой с детьми с РАС. Здесь вы найдете задания, которые может выполнить ребенок с хорошей физической подготовкой и с начальным уровнем физической подготовки. Воспользуйтесь данным комплексом целиком или включите его в собственные программы реабилитации детей.

1-8 Упражнения для развития гибкости

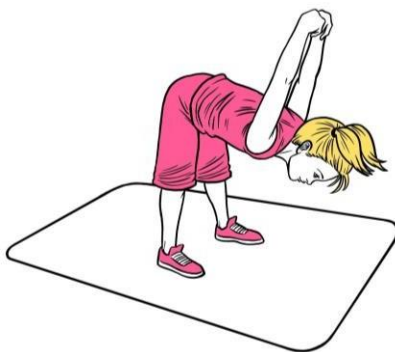


Рис.1 Наклон к прямым ногам вперед и вниз, руки держать в “замке” за спиной. Держать позу 5-30 секунд.

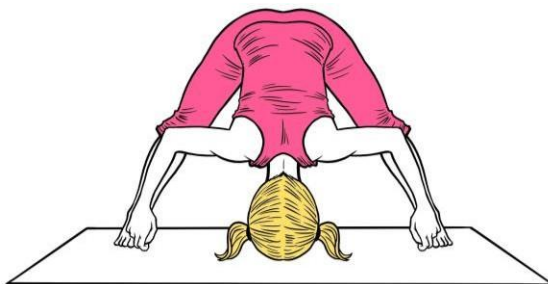


Рис.2 Наклон к широко расставленным,
прямым ногам, руками взяться за пальцы ног или
щиколотки.

Держать позу 5-30 секунд.



Рис.3 Поза “Кобра”. Принять положение упора на
стопы, как при отжимании на полу. Раскрыть грудную
клетку и отвести плечи назад. Макушкой тянуться
наверх. Держать позу 5-10 секунд.



Рис.4 Выполнять пружинящие энергичные наклоны в стороны, потянувшись за рукой.



Рис.5 Поза “Верблюд”. Встать на колени и поставить руки в упор на ступни. Выгнуть таз вперед и поднять грудную клетку наверх. Зафиксироваться в положении на 5-10 секунд. С осторожностью выполнять людям с травмами позвоночника!

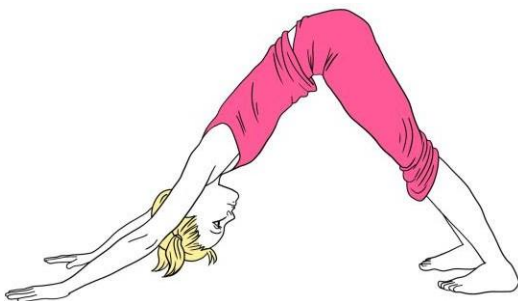


Рис.6 Поза “Собака мордой вниз”. Встать на четвереньки, ноги и руки на ширине плеч. На выдохе опустить голову и плавно поднять таз вверх, постепенно выпрямляя колени. Увести вес тела к пяткам, прогнуться в грудной клетке. Поднимать голову запрещено!

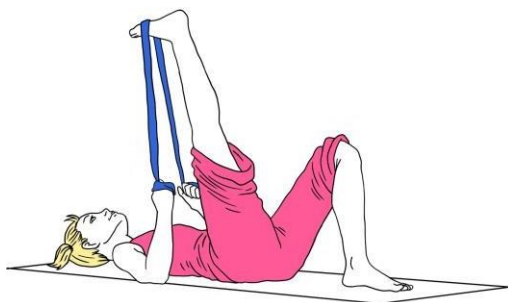


Рис.7 Растяжение задней поверхности бедра и подколенных связок с использованием эластичной ленты. Закрепите ленту в два оборота вокруг ступни или помогайте ребенку удерживать ленту во избежание травмы.

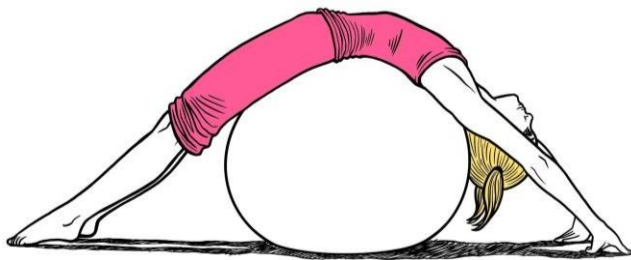


Рис.8 “Мост” на мяче. Позвольте ребенку сесть на мяч. Затем аккуратно наклоните его вниз. Проследите, чтобы руки доставали до пола. Зафиксироваться в положении на 5 и более секунд.

1-6 Упражнения для развития координации, баланса и проприоцепции

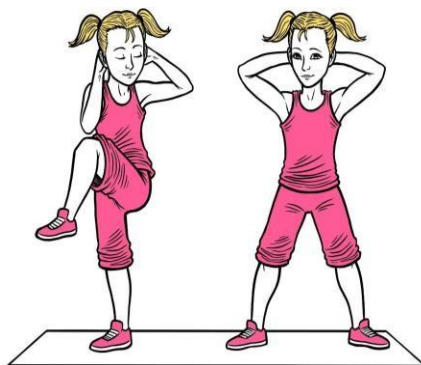


Рис.1 Перекрестный подъем коленей. Следите, чтобы ученик старался коснуться локтем колена противоположной ноги.

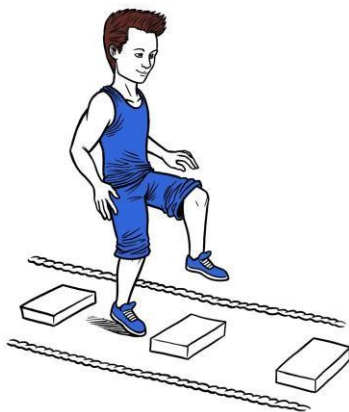


Рис.2 Ходьба по визуальным станциям. Расположите предметы визуальной опоры таким образом, чтобы ученик хорошо различал предметы, через которые ему предстоит перешагивать и не выходил за края дорожки.

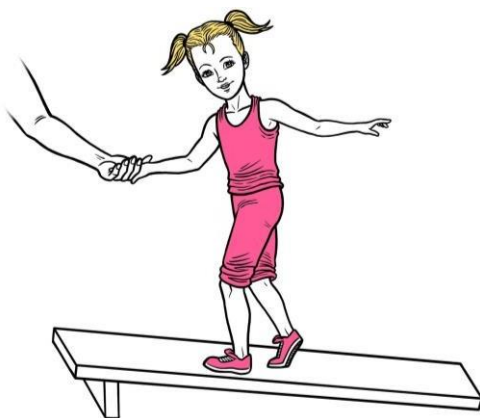


Рис.3 Используйте наклонную скамью, обучая ученика держать равновесие при ходьбе. Придерживайте ребенка за руку, если он чувствует неуверенность.

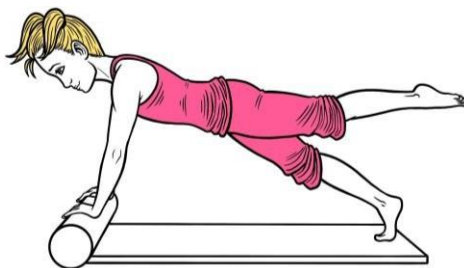


Рис.4 Планка с роллом. Необходимо следить, чтобы ученик не прогибался в пояснице и не сгибал руки в локтях. Зафиксировать положение на 5 секунд для каждой ноги. Возможно более простое выполнение упражнения: без использования ролла и без подъема ног.

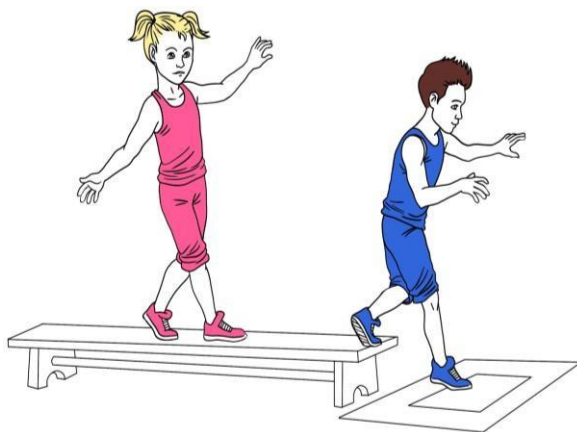


Рис.5 Групповое задание для тренировки равновесия с использованием скамьи и визуальной опоры в виде коврика.

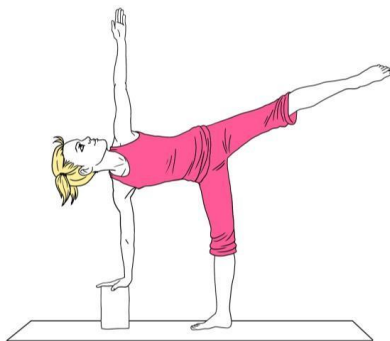


Рис.6 Поза “Луна” с брусом. Обучая выполнять эту позу, можно использовать опору у стены или стула, поднимая ногу на 25-45 градусов. Руки выпрямлены и расположены вертикально. Взгляд направлен на ладонь вытянутой вверх руки.

1-8 Силовые упражнения с весом собственного тела

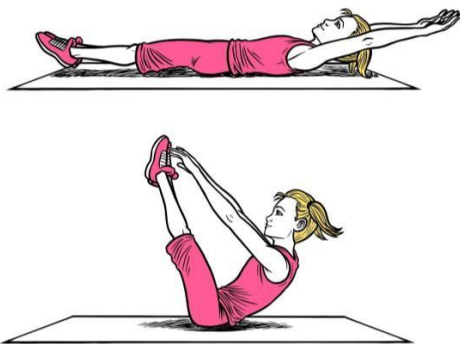


Рис.1 Упражнение “Бумеранг”. На выдохе поднять одновременно обе ноги и верхнюю часть туловища, коснуться руками голени. Возможен облегченный вариант упражнения: поочередное поднятие ног и верха туловища.



Рис.2 Упражнение “Ходьба”. Лежа на спине, поднять прямые ноги под углом 25 градусов. Совершать поочередные движения, имитируя ходьбу. Важно следить, чтобы шейный и поясничный отделы позвоночника не испытывали перегрузки. Можно подложить, свернутые в валик, полотенца под поясницу и шею.



Рис.3 Планка с упором на локти. Необходимо удерживать положение, не прогибаясь в поясничном отделе и не поднимая головы. Зафиксироваться на 5 и более секунд.

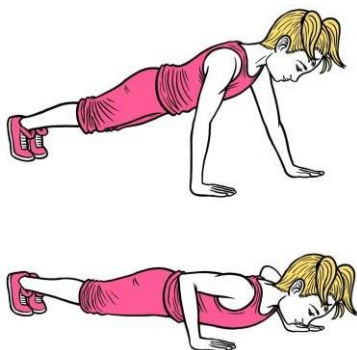


Рис.4 Отжимание от пола. Обучая отжиманию, попросите ученика лечь на пол и выполнять выпрямление рук, поднимая корпус вверх. Необходимо следить, чтобы ноги, таз и плечи находились на одной линии. Прогиб в пояснице не допускается.

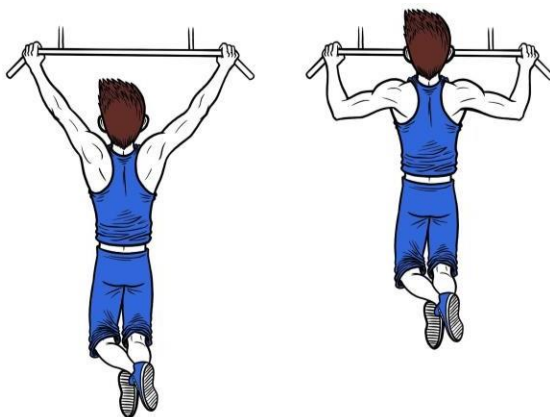


Рис.5 Подтягивание на перекладине.



Рис.6 Скручивание на полу. Попросите ученика лечь на пол, согнуть колени и поставить ступни на пол на ширине бедер. Скручивание происходит в верхних отделах позвоночника с фиксацией в верхней точке. Удерживать положение 5 и более секунд.

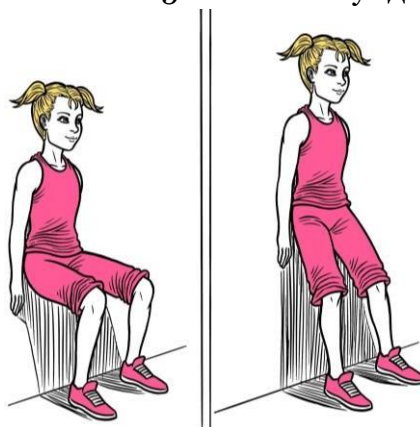


Рис.7 Присед у стены. При выполнении упражнения важно следить, чтобы пятки располагались строго под коленными чашечками, ноги расставлены на ширину бедер, спина плотно прижата к стене. Проконтролируйте параллельные линии бедер и пола. Зафиксироваться на 30 и более секунд.

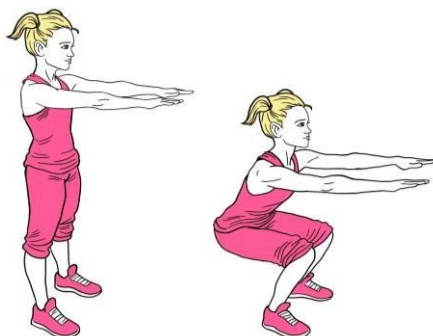


Рис.8 Простые приседания в параллельной позиции. Помогите ученику увести центр тяжести назад к пяткам, помогая ему выполнить упражнение. Руки следует держать перед собой, чтобы не потерять равновесие.

1 -12 Силовые упражнения с оборудованием

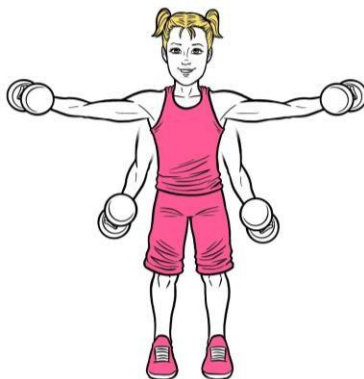


Рис.1 Разведение рук с гантелями в стороны. Следите за тем, чтобы локти находились в чуть согнутом состоянии, и линия рук в крайней верхней точке выполнения не заходила назад за вертикальную ось тела.

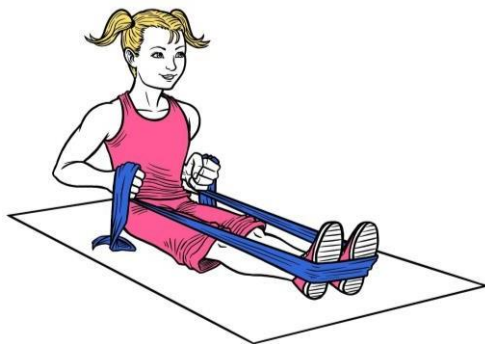


Рис.2 Упражнение с ленточной резиной для трехглавой мышцы руки. Помогите ребенку надежно закрепить ленту вокруг стоп и контролируйте плавность натяжения и расслабления резины. Ученик отводит локти назад, пытаясь соединить лопатки вместе без подъема плеч вверх.

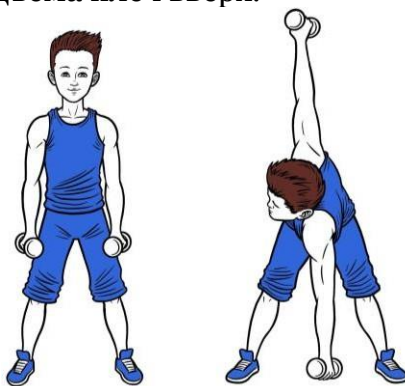


Рис.3 Скручивание корпуса с гантелями в наклоне. Следите за тем, чтобы во время наклона и поворота ребенок не смещал таз в сторону. Если ученик еще не может крепко удерживать гантель в руке, от этого упражнения лучше отказаться, либо выполнять развороты корпуса без наклона вниз.

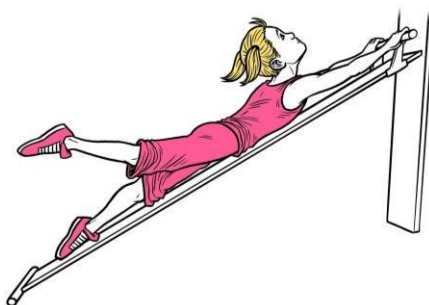


Рис.4 Подъем ног на наклонной доске. Данное упражнение возможно выполнять без подъема ног, но если ваш ученик уверенно работает на наклонных поверхностях, смело включайте это задание в программу развития.

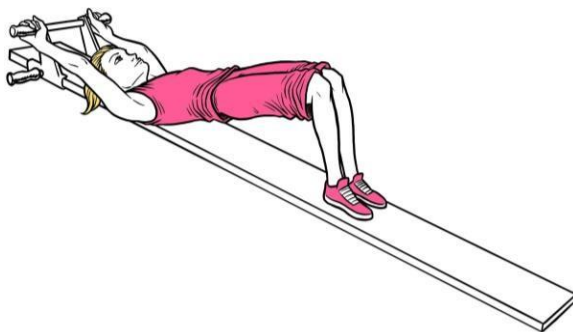


Рис.5 Упражнение для вытяжения позвоночника, укрепления ягодиц и задней поверхности бедра. Следите за плавным выполнением подъема и опускания бедер, ступни стоят параллельно друг другу.

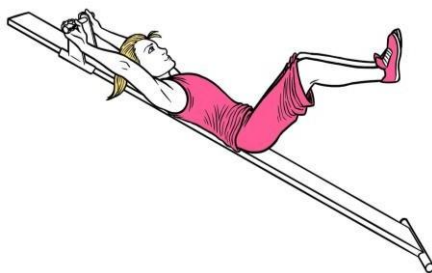


Рис.6 Пресс с акцентом на нижние конечности на наклонной скамье. Следите за тем, чтобы поясница прижималась к скамье в нижней точке выполнения упражнения.

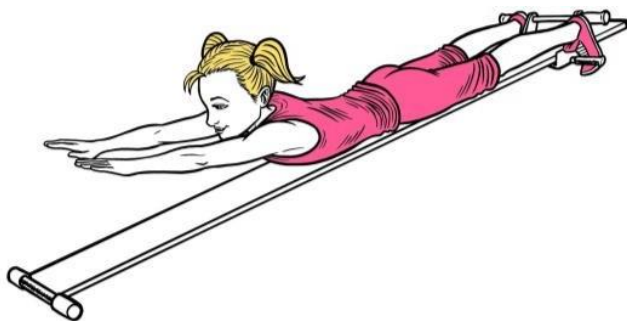


Рис.7 Гиперэкстензия для укрепления мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Данное упражнение можно выполнять, скрестив руки “полочкой”.

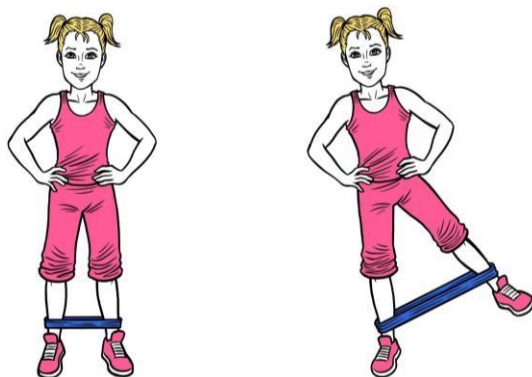


Рис.8 Поочередное отведение ног с ленточной резиной для укрепления мышц внешней поверхности бедра. Если ученику сложно удерживать равновесие, можно выполнять отведение, стоя возле стены или спинки стула.

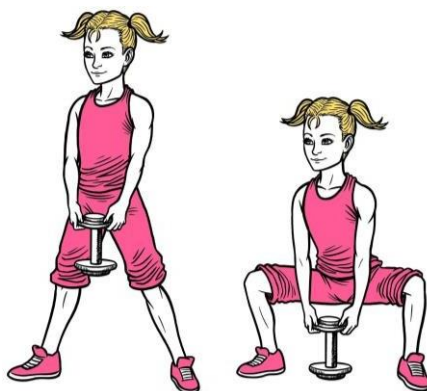


Рис.9 Глубокое приседание в широкой позиции ног с гантелью. Контролируйте удержание спины по вертикальной оси.

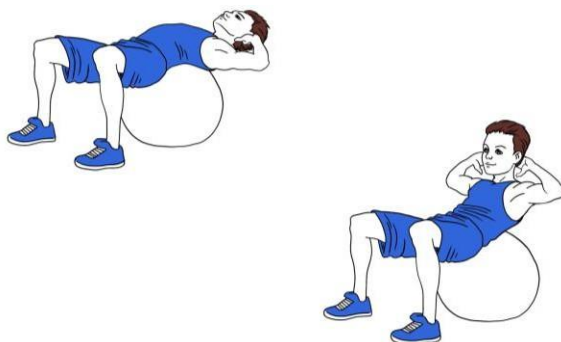


Рис.10 Пресс на мяче. Убедитесь, что ученик может удерживать равновесие на мяче. Лучше всего выучить с ребенком это задание, лежа на коврике на полу. Затем можно попробовать перенести упражнение на фитбол.

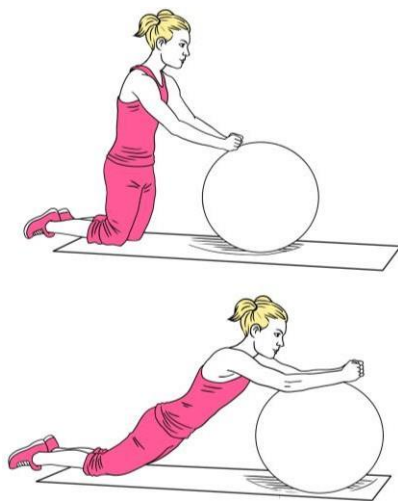


Рис.11 Прекрасное упражнение для комплексной проработки мышц пресса, рук, спины и ног. Важно плавно прокатывать мяч вперед и назад, удерживая колени, таз и плечи на одной линии все время.

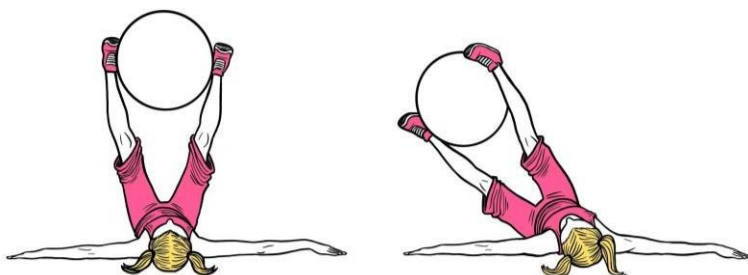


Рис.12 Упражнение “Маятник”. Обучите ребенка удерживать фитбол ногами. Затем можно предложить ему выполнять небольшие наклоны ног с мячом в стороны, имитируя движения маятника больших часов. Голова, плечи и ладони плотно прижаты к полу.

1-6 Упражнения для развития кардиовыносливости



Рис.1 Ходьба и бег по беговой дорожке. Самое время использовать таймер для установления времени задания.

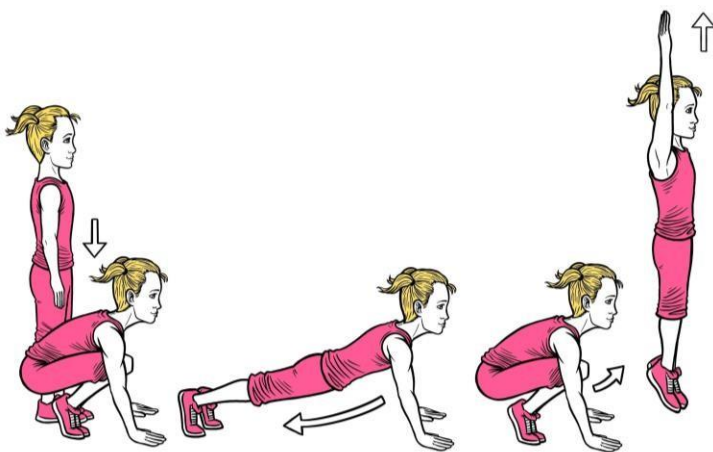


Рис.2 Отличное комплексное упражнение для развития кардиовыносливости, силы мышц и уровня навыка имитации.



Рис.3 Прыгать - это весело! Прыгать вместе с друзьями - вдвойне веселей!

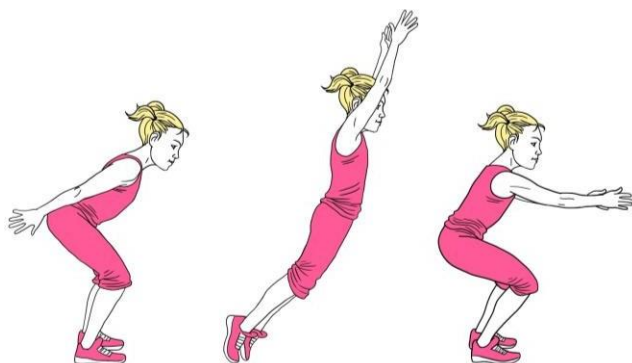


Рис.4 Готовимся к эстафете. Обучение прыжку в длину.

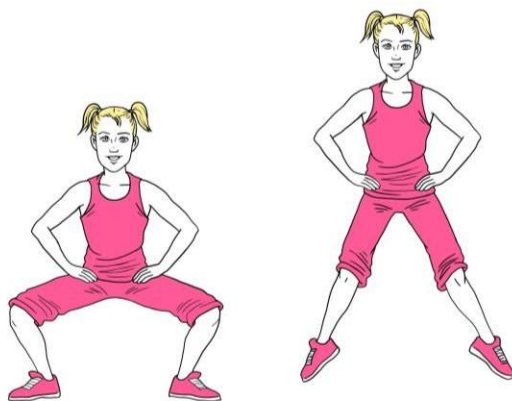


Рис.5 Прыжок по широкой второй позиции ног. Сложно, но невероятно полезно.

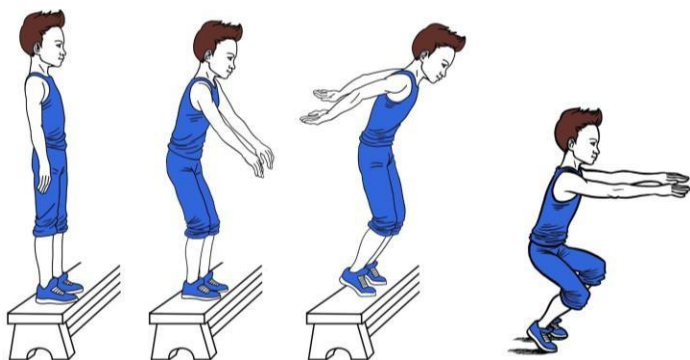


Рис.6 Обучение прыжку через препятствия. Задание для настоящих мужчин!

Критерии физического развития

В своей работе мы разработали ряд **простых критериев оценки психофизической готовности ребенка с РАС** к тренировкам. Это помогло нам определить базовый уровень навыков, и облегчило построение индивидуальных программ физических нагрузок. Надеемся, наша разработка послужит помощником и в вашей работе.

Для тестирования базовых физических навыков и выявления дефицитов физического развития, мы выбрали следующие критерии от 0 до 5 баллов:

1. Телесное восприятие.
2. Положение тела в пространстве.
3. Моторная координация.
4. Функциональное состояние мышечной системы.

5. Работа в группе из 2-3 человек.

Каждый из этих критериев позволяет отслеживать динамику развития навыков ребенка.

Образ тела:

1 балл - незнание частей тела, дезорганизованность координации.

2-4 балла - частичное знание (различение на слух и показ) частей тела и сторон движения, следование инструкции вербальной или невербальной.

4 и выше балла - способность использовать части тела и стороны движения для самостоятельного моторного движения.

Проприоцепция:

1 балл - раскоординированность движений, неуправляемый тонус, разбалансированность.

2-4 балла - начальные навыки баланса, равновесия, способность соотносить тело и его части с пространством.

4 и выше - удовлетворительное состояние проприоцептивной и сенсорной сфер, уверенный баланс, быстрая координационная и мышечная обучаемость, возможность использования различного оборудования и плоскостей движения.

Моторное планирование:

1 балл - неспособность воспроизвести 1-компонентную моторную инструкцию (грубой и мелкой моторики) по визуальному показу.

2-4 балла выполнение 1-2 компонентной моторной инструкции по визуальному показу

4 и выше - уверенное исполнение 3х и более компонентной моторной инструкции, воспроизведение по памяти без визуальной подсказки тренера (запоминание моторного движения).

Мышечная система:

1 балл - невозможность самостоятельно выполнить до 3-х повторов из силовых комплексов упражнений для мышц ног, спины, пресса, рук с оборудованием.

2-4 уверенное исполнение силового комплекса для мышц ног, спины, пресса, рук с оборудованием от 6 повторов.

4 и выше - от 10 повторов и более для одного упражнения из силового комплекса для конкретной группы мышц с оборудованием.

Рекомендации занятий физической культурой с детьми с расстройствами аутистического спектра в школе.

Цель рекомендаций: оказать практическую помощь учителям физической культуры и тьюторам в проведении эффективных и безопасных занятий для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) в условиях школьного обучения.



1. Ключевые принципы организации занятий:

- *Индивидуальный подход:* учитывайте текущий уровень развития ребенка, особенности и интересы (например, любимые занятия, особенности восприятия - чувствительность к шуму, свету, прикосновениям и пр.).
- *Структурированная и предсказуемая среда:* занятие должно иметь четкий алгоритм, что снижает тревожность и помогает ребенку ориентироваться в происходящем.
- *Постепенность и дозирование нагрузки:* начинайте с простых и знакомых для ребенка упражнений, медленно и поэтапно вводите новые элементы. Чередуйте виды активности, чтобы избежать переутомления.
- *Визуальная поддержка:* используйте визуальные расписания, подсказки и схемы для облегчения понимания инструкций и последовательности действий (например, использование планшета «сначала-потом», составление последовательности упражнений)
- *Позитивное подкрепление:* поощряйте усилия и достижения ребенка (похвалить или предоставить любимые игры), чтобы поддерживать его мотивацию.

2. Методика проведения занятий:

1. *Начальный этап* — индивидуальная работа и малые группы:

В зависимости от уровня развития навыков ребенка

и поведенческих особенностей, можете начинать подготовку к групповым занятиям индивидуально или в малых группах (2-4 человека) для отработки базовых навыков.

2. Структура занятия как ритуал:

- Ритуал приветствия.
- Разминка.
- Основная часть (чередование 2-3 видов активности).
- Спокойная игра или расслабляющее упражнение.
- Ритуал прощания.

3. Адаптация инструкций:

- Давайте четкие, краткие и конкретные указания (например: «Саша, положи мяч в корзину»).
- Комментируйте свои действия медленно, сопровождая речь демонстрацией.
- Используйте подсказки, например, физическую - частично или полностью («рука в руке») выполняйте действие вместе с ребенком.
- Просите ребенка называть действия (если он пользуется речью). Для невербальных детей используйте альтернативные средства коммуникации (карточки PECS, жесты).

4. Поэтапное усложнение заданий:

- Начните с простых упражнений на перемещение (ходьба, бег).
- Постепенно вводите более сложные задания на преодоление препятствий, координацию и работу в

паре.

3. Библиотека упражнений:

• Упражнения с мячом

Примеры: перекатывание мяча сидя, ловля мяча двумя руками с близкого расстояния, бросок мяча в цель (корзину), отбивание мяча от пола.

Цели: развитие зрительно-моторной координации и навыков взаимодействия.

• Упражнения на координацию

Примеры: ходьба по линии с раскатом рук в стороны, прыжки на месте с хлопками над головой, игра «Море волнуется раз».

Цели: улучшение межполушарного взаимодействия, чувства ритма, общего контроля над телом.

• Упражнения на зрительно-двигательную ориентацию

Примеры: метание мешочков в цель, ходьба по балансировочной доске, прохождение простой полосы препятствий, совместное несение большого мяча в паре.

Цели: развитие пространственного восприятия, точности движений, базовых навыков командной работы.

• Упражнения для формирования стопы и осанки

Примеры: ходьба на носочках/пятках, «гусиный шаг», стояние у стены с касанием ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком, балансирование на одной ноге.

Цели: укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия.

4. Средства поддержки и мотивации

- Визуальное расписание: набор карточек или планшет, который наглядно показывает последовательность всех активностей на занятии (например: разминка → игра с мячом → полоса препятствий → отдых).
- Планшет «Сначала-Потом»: прямая визуализация условия («Сначала упражнение, потом качаемся на качели»).
- Четкое зонирование пространства: используйте цветную клейкую ленту, коврики разного цвета или конусы для построения детей в нужные места для выполнения упражнений: линию, колонну или круг и обозначения «зоны для упражнений» и «зоны для отдыха».
- Позитивное подкрепление: после каждого успешного действия старайтесь как можно быстрее похвалить ребенка ("Отлично поймал!", "Молодец, что попробовал!"). Можно использовать жетонную систему, которые потом обмениваются на награду (например, минута любимой игры).

5. Роль учителя/тьютора и взаимодействие с родителями

- **Роль учителя/тьютора:**
- Создает безопасную и структурированную среду.
- Является источником четких и предсказуемых инструкций.

- Наблюдает за состоянием ребенка, чтобы вовремя предотвратить сенсорную перегрузку и предложить перерыв.
- Использует игровые ситуации для повышения мотивации.
- **Роль родителей (как помощников в закреплении навыков):**
 - Могут отрабатывать аналогичные упражнения в домашней обстановке в формате игры.
 - Информировать учителя об особенностях и предпочтениях ребенка, его реакциях на различные виды нагрузок.
 - Помогают создать и использовать визуальные расписания для подготовки ребенка к занятию в школе.

6. Важные нюансы

- *Сенсорные особенности:* если ребенок чувствителен к шуму, предложите ему наушники. Имейте в зале «тихую зону» с матами и мягкими подушками, куда можно уйти для кратковременного перерыва.
- *Альтернативная коммуникация:* всегда имейте под рукой карточки с базовыми просьбами («помоги», «перерыв», «вода», «туалет»), чтобы ребенок мог сообщить о своем дискомфорте.
- *Работа с поведением:* при возникновении избегающего проблемного поведения старайтесь не акцентировать на нем внимание, а перенаправить энергию ребенка на другое, более простое и приятное для него действие.

Литература:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск. 2012.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. 2009.
3. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.-строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т. 2006.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012.
5. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. 2009.
5. Малкин И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. 2010.
6. С.П.Евсеев: Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2009
7. Ростомашвили Л.Н.: Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. - М.: Советский спорт, 2009
8. Менхин Ю.В.: Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2003
9. Л.В. Шапкова; Рец.: И.Г. Абрамова, С.П. Евсеев: Коррекционные подвижные игры и упражнения для

- детей с нарушениями в развитии. - М.: Советский спорт, 2002.
10. Мелешкевич О., Эрц Ю. Особые дети. Введение в прикладной анализ поведения (АВА): принципы коррекции проблемного поведения и стратегии обучения детей с расстройствами аутистического спектра и другими особенностями развития. 2014.
 11. Гэслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. 2019.
 12. Марк Сандберг, Ph.D., ВСВА. VB-MAPP: Программа оценки навыков речи и социального взаимодействия для детей с аутизмом и другими нарушениями развития. 2008.

Дизайн обложки - Лаптева И.К.
Верстка – Пономарёв М.А.

Отпечатано в: ООО «ДУБЛЬ ПРИНТ»
664046, Иркутск, ул. Волжская 14, оф.112,
тел: +7 (3952) 66-92-32
www.дубльпринт.рф, e-mail: doublprint@gmail.com
Формат 60 x 84 1/16. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. – 3,02. Тираж 2000 экз.