

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ПОСРЕДСТВОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Сибилева Елена Викторовна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 362» г. о. Самара*

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательное учреждение обязано создавать условия для всестороннего развития каждого ребенка дошкольного возраста, вне зависимости от места проживания, гендера, этнической принадлежности, языка, социального положения, психофизиологических особенностей и других индивидуальных характеристик, включая состояние здоровья. Дети с ограниченными возможностями здоровья, в особенности с расстройством аутистического спектра (РАС), требуют особого внимания. Аутизм – одна из форм задержки развития, проявляющаяся в выраженном отторжении окружающего мира.

Все больше детей с РАС поступают в детские сады, и педагоги сталкиваются с задачами, связанными с взаимодействием с ними и их успешной интеграцией в коллектив. Педагоги и специалисты нашего учреждения пришли к мнению о необходимости комплексного подхода к решению этой проблемы, основанного на тесном сотрудничестве. Одним из действенных инструментов в работе с такими детьми может стать организация дополнительной индивидуальной работы.

После зачисления ребенка с РАС в дошкольное образовательное учреждение формируется команда педагогов и специалистов, которые осуществляют его психолого-педагогическое сопровождение. Каждый работает в своём направлении и решает свои задачи, но все усилия, направленные на конкретного ребенка, в комплексе должны привести к его успешной адаптации и социализации в детском коллективе, освоению основной образовательной программы дошкольного учреждения, преодолению трудностей в обучении и воспитательном процессе.

Инструктор по физической культуре, проводя дополнительную индивидуальную работу с детьми с РАС, ставит перед собой следующие задачи:

- развивать двигательную активность;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма, крупной и мелкой моторики, правильному выполнению основных движений;
- способствовать овладению подвижными играми с правилами, становлению саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать социальное взаимодействие в двигательной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Индивидуальное занятие проводится один раз в неделю, в первой половине дня. Длительность занятия зависит от ребенка. Занятия делятся на три блока, на усвоение каждого отводится примерно три месяца. Детям с РАС важно многократное повторение одних и тех же упражнений, игр.

### **Блок 1. Элементарные игровые упражнения.**

Участники: инструктор по физической культуре и ребенок с РАС.

«Беги ко мне!»: инструктор стоит на противоположной от ребенка стороне зала и зовёт: «Беги ко мне!». Ребенок должен добежать до взрослого. Цель – учить действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве физкультурного зала.

«Пройди по кочкам»: инструктор раскладывает дорожку-балансир и предлагает пройти по ней. Цель – учить сохранять равновесие во время ходьбы по мягкой опоре.

«Пройди по мостику»: инструктор раскладывает дощечки сначала на полу, затем поднимает их на невысокие опоры и предлагает пройти по ним. Цель – учить сохранять равновесие во время ходьбы по уменьшенной и возвышенной опоре.

«Прокати мяч»: инструктор садится на пол, напротив ребенка, прокатывает ему мяч и предлагает прокатить его обратно. Цель – учить действовать по сигналу; прокатывать мяч двумя руками, с энергичным отталкиванием.

«Прокати мяч под дугой»: то же, что и предыдущее, только на пути ставится дуга, под которой надо прокатить мяч. Цель – учить прокатывать мяч под дугой.

«Прыгай через кочки, дорожки»: инструктор раскладывает сначала плоские, затем чуть возвышенные предметы один за другим и предлагает перепрыгнуть их. Цель – учить прыгать на двух ногах, с приземлением на полусогнутые ноги.

«Бросай мяч, лови мяч»: инструктор встает напротив ребенка, бросает ему мяч и просит бросить его обратно. Цель – учить манипулировать с мячом, действовать по сигналу.

*Рекомендации для блока 1:*

- игровые упражнения следует проводить в течение трёх месяцев, один раз в неделю;
- закреплять основные движения, используя, меняя и комбинируя различное оборудование физкультурного зала;
- все движения выполняются по показу инструктора;
- по мере освоения ребенком движения необходимо постепенно усложнять его: увеличивать расстояние, ставить больше препятствий, поднимать высоту и т. д.;
- самыми сложными являются манипуляции с мячом, их ребенок осваивает последними;
- проводя игровые упражнения необходимо давать голосовые инструкции.

Для детей со стереотипным поведением очень важны ритуалы, и благодаря индивидуальной работе у них появляется четкая взаимосвязь предметов в физкультурном зале с их назначением: например, дорожка – для того, чтобы по ней пройти, дуга – для того, чтобы под ней проползти или прокатить мяч и т. п.

### **Блок 2. Игровые упражнения, составленные из нескольких заданий.**

Участники: инструктор по физической культуре, ребенок с РАС и один-два ребенка из той же группы.

«Ведем машину»: инструктор раздает детям рули, они по сигналу двигаются по залу. Цель – учить действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве физкультурного зала.

«Пройди по дорожке того же цвета, что и платочек»: инструктор раздает детям разноцветные платочки и раскладывает дорожки тех же цветов, предлагает каждому пройти по своей дорожке. Цель – учить соотносить цвет платочка с цветом дорожки.

«Прокати мяч»: дети садятся парами друг напротив друга и прокатывают мяч, затем меняются парами. Цель – учить взаимодействовать в паре.

«Лови мяч, бросай мяч»: то же, только мяч перебрасывают друг другу. Цель – учить согласовывать свои действия с действиями партнёра.

«Футбол»: дети бьют по мячу по свистку инструктора. Цель – учить действовать по сигналу.

«Положи платок на кубик того цвета»: инструктор раздает детям разноцветные платочки и раскладывает дорожки тех же цветов, предлагает каждому положить платок на кубик того же цвета. Цель – учить соотносить цвет платочка с цветом кубика.

*Рекомендации для блока 2:*

- продолжительность работы над этим блоком три месяца, один раз в неделю;
- на данном этапе работы необходимо брать на занятия девочку и мальчика из той же группы, что и ваш ребенок, для того чтобы в процессе совместного выполнения упражнений установить взаимодействие между ними;
- можно повторять игровые упражнения из первого блока, объединяя их или усложняя дополнительными заданиями;
- показ упражнений проводится детьми;
- желательно, чтобы ребенок с РАС взаимодействовал со всеми детьми на занятии;
- в процессе работы над блоком необходимо охватить всех детей группы.

### **Блок 3. Подвижные игры, игры малой подвижности, игры на внимание.**

Участники: инструктор по физической культуре, ребенок с РАС и небольшая подгруппа детей из той же группы.

Игра малой подвижности «Тише едешь...»: дети берут мешочки с песком, кладут на голову и по сигналу идут к инструктору. Цель – учить сохранять равновесие, действовать по сигналу, учить взаимодействовать со сверстниками.

Подвижная игра «Самолеты»: по сигналу бежать по кругу, руки в стороны, изображая самолет. Цель – учить начинать и заканчивать движение по определенному сигналу, бежать, не наталкиваясь друг на друга, взаимодействовать со сверстниками.

Подвижная игра «У медведя во бору»: выбирается «медведь», который после слов «У медведя во бору, грибы ягоды беру, а медведь сидит и на нас рычит» догоняет ребят. Цель – учить действовать по сигналу, бежать, не наталкиваясь друг на друга, взаимодействовать со сверстниками.

Игра средней подвижности «Затейники»: выбирается ведущий, встает в круг, дети идут по кругу со словами: «Ровным кругом, друг за другом мы идем за шагом шаг, стой на месте, дружно вместе сделаем вот так...» ведущий показывает движение, дети повторяют, ведущий выбирает того, кто лучше всех повторил. Цель – учить согласованно двигаться, выполнять движение в соответствии с показом, взаимодействовать со сверстниками.

Подвижная игра «Автомобили»: инструктор раздает рули, по сигналу дети двигаются по залу. Цель – учить начинать и заканчивать движение по определенному сигналу, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, взаимодействовать со сверстниками.

Игра на внимание «Дерево, куст, трава»: дети идут по кругу, инструктор дает сигналы. «Дерево» – дети встали, руки вверх. «Куст» – дети встали, руки в стороны. «Трава» – дети присели. Сигналы подаются в любой последовательности и с любой скоростью. Цель – учить внимательно слушать и быстро реагировать, взаимодействовать со сверстниками.

Игра на внимание «Солнышко, заборчик, камешек»: дети стоят в кругу, вытянув руки перед собой, показывая ладони, инструктор дает сигналы: «Солнышко» – дети растопыривают пальцы; «Заборчик» – дети собирают пальцы вместе; «Камешек» – дети сжимают пальцы в кулаки. Цель – учить внимательно слушать и быстро реагировать, взаимодействовать со сверстниками.

*Рекомендации для блока 3:*

- продолжительность работы над этим блоком три месяца, один раз в неделю;
- для данного этапа работы используются только знакомые игры, которые разучивались на физкультурных занятиях;
- можно брать любые игры, в соответствии с ООП ДОУ и возрастом конкретных детей;
- начинать занятие следует с небольшой разминки в любом виде (ходьба, бег и т. п.);
- заканчивать занятие целесообразно игрой малой подвижности или игрой на внимание.

Одним из главных факторов работы с детьми с РАС является благоприятная обстановка в группе. Необходимо сформировать у детей доброжелательное отношение к такому ребенку. Важно, чтобы его кто-то опекал, помогал, если возникли затруднения.

После проведения дополнительных занятий у детей отмечаются улучшение физического состояния, развитие крупной и мелкой моторики, устойчивого внимания, умения воспринимать словесные инструкции, навыков взаимодействия в коллективе сверстников.

Конечно, в настоящее время расстройства аутистического спектра полностью излечить невозможно, но одним из способов скорректировать и ослабить их проявления являются игровые упражнения и игры, которые развивают восприятие, повышают уровень физического развития, настраивают коммуникативные умения. Ведь физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным фактором социализации личности.

### *Литература*

1. Морозов С. А. Воспитание и обучение детей с аутизмом (дошкольный возраст): учебно-методическое пособие / С. А. Морозов, Т. И. Морозова. – М., 2017. – 323 с.
2. Морозов С. А. Комплексное сопровождение лиц с расстройством аутистического спектра: учебно-методическое пособие. – М., 2015. – 539 с.
3. Ребенок с РАС идет в детский сад / Н. Г. Манелис, А. В. Хаустов, Ю. В. Никитина, Е. Н. Солдатенкова; под ред. Н. Г. Манелис. – Воронеж, 2014. – 104 с.