**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АУТИЗМЕ**

**Михалева Н.Н.**

Учитель МБОУ СОШ № 18

им. братьев Могилевцевых г. Брянска

**Ключевые слова:** аутизм, адаптивная физическая культура, упражнения.

Аутизм — расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

Родители могут заметить у своих детей симптомы аутизма уже впервые месяцы жизни. Ребенок будет слабо реагировать на свет, на звук погремушки, у него безразличный взгляд «мимо», издает одни и те же звуки, внезапно ребенок может панически испугаться любого предмета, он не откликается на свое имя, часами раскачивается в коляске или в кроватке, однообразно размахивает руками. Симптомы этого заболевания проявляются до 3 лет. До трехлетнего возраста такого ребенка относят к группе риска, а далее врачи выставляют диагноз.

Признаки аутизма у детей:

1. У ребенка отсутствует привязанность к родителям.
2. Наблюдается задержка в развитии ребенка.
3. Ребенок агрессивен или равнодушен к другим детям, он не стремится к общим играм.
4. Любит играть с одной игрушкой, отвергая остальные.
5. Малыш может неадекватно реагировать на различные раздражители.
6. Дети не могут отличить живые предметы от неживых.

Заболевание достаточно сложное и требующее особого внимания специалистов, медикаментозного лечения и подбора специального комплекса адаптивной физкультуры (упражнений) для приостановления развития данной болезни. Дети, страдающие аутизмом в большинстве своем, очень плохо развиваются физически, их охватывает чувство постоянной тревоги, нервозность, страхи, а также у них возникают проблемы с социальной адаптацией в обществе.

Лечение аутизма - это долгий, трудный, сложный процесс, истощающий и психологически и физически. Родители таких детей должны приготовиться к тому, что борьба с болезнью будет долгой и необязательно успешной.

Лекарственные препараты при лечении детского аутизма бесполезны. Однако они могут купировать сопутствующую симптоматику.

Двигательная сфера детей с аутизмом 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, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скован­ны, с отсутствием плас­тичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что свя­зано с нарушениями сенсомоторной ко­ординации и мелкой моторики рук.

У многих детей на уроке адаптивной физкультуры проявляются стереотип­ные движения: раскачивания всем те­лом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машу­щие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, круже­ния вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с отсутствием самоконтроля.

Отмечаются нарушения ре­гуляции мышечной деятельности, свое­временно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправлен­ных движений, страдает пространствен­ная ориентировка.

Практика показывает, что пониженная произвольность у аутичных детей приво­дит в первую очередь к нарушению коор­динации движений. Адаптивная физическая культура явля­ется необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития.

Основными целями обучения на занятиях адап­тивной физической культуры являются:

1. Развитие имитационных способностей (умения подражать);
2. Стимулирование к выполнению инс­трукций;
3. Формирование навыков произвольной организации движений (в простран­стве собственного тела и во внешнем пространстве);

4. Воспитание коммуникационных функ­ций и способности взаимодействовать в коллективе.

5. Обучение аутич­ного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых.

Детей с аутизмом сначала рекоменду­ется обучать восприятию и воспроизве­дению движений в пространстве соб­ственного тела — начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям ту­ловищем и ногами.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и назы­вать их  необходимо:

* медленно и четко выполнять движе­ния, комментируя их.
* описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одина­ковой терминологией для повторяю­щихся движений;
* проговаривать выполняемые движе­ния, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
* начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз;
* растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
* одновременно работать над неболь­шим количеством упражнений, пов­торяя их;
* сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
* помогать ребенку и ободрять его, ис­правлять неправильные движения, по­ощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх пе­ред телесным контактом или отказыва­ется от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помочь выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка. Так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например гим­настическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

 Обучать детей с аутизмом выполне­нию движений во внешнем простран­стве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упраж­нениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распреде­ляются на 4 группы, по степени нарас­тания координационной сложности: уп­ражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Чтобы научить ребенка различным ви­дам перемещений и движений во внеш­нем пространственном поле, необходи­мо:

1. Начинать обучение с коротких переме­щений по прямой;
2. Постепенно переходить к передвиже­нию на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направ­ления движения.
3. Формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребен­ка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
4. Показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инс­трукцию;
5. Формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;

6.   Не утомлять ребенка, чередовать вы­полнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в про­странстве;

7.    Дозиро­вать нагрузку;

8.    Двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;

9. Поощрять даже малейшие успехи.

Обучив ребенка движениям на пе­ремещение во внешнем пространстве, можно переходить к обучению точным действиям во внешнем пространствен­ном поле.

Чтобы научить ребенка выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:

1. Сопровождать образцы движений ко­ротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из ас­пектов движения или к одному дей­ствию;

2.   Выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;

3.   Использовать для облегчения выполне­ния заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например «зону для выполнения уп­ражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;

4.    Давать ребенку по ходу движения (или действия) словесные объяснения;

5.    Исправлять неправильные движения ребенка;

6.    Радоваться вместе с ребенком его ус­пехам, помогать ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

Для успешного проведения занятий ре­комендуется использовать перечислен­ные ниже приемы.

1.       Четкое планирование и постепенное формирование стереотипа занятия. Иначе говоря, ребенок должен усвоить последовательность совершае­мых двигательных действий, зная при этом время или количество упражнений каждого вида.

2.        Каждое упражнение обыгрывается и привязывается, по возможности к ин­тересам и пристрастиям ребенка.

3.        Используется такой понятный при­ем, как правильно выбранное положи­тельное подкрепление: «честно зарабо­танное» яблоко или просто эмоциональ­ное поощрение со стороны специалиста или мамы.

Адаптивная физическая культура может оказать положительный эффект и способствовать частичному оздоровлению организма. Среди огромного количества упражнений, самые основные и действенные, которые способствуют улучшению состояния мышц, помогут развить моторику это:

Упражнения на батуте (прыжки), упражнения на равновесие, упражнения на фитболе.

Упражнения выполняются поэтапно, не оказывая отрицательного влияния на итак сильно пострадавшую психику ребенка. Адаптивная физическая культура при аутизме, подобна игре, которая лучше воспринимается детьми.

Правила, которые необходимо выполнять в лечение ребенка, больного аутизмом:

1. Лечение ребенка должно происходить не только в лечебном учреждении, но и дома, в детском саду, на улице.
2. Выбрать опытного и высококвалифицированного специалиста по АФК, который сможет заниматься ребенком длительное время, так как смена специалиста приводит к ухудшению состояния ребенка.
3. На занятии главным является повторение. Каждый день нужно повторять одни и те же навыки, что бы ребенок научился их делать. Даже после того, как ребенок запомнит что-то, необходимо периодически к этому возвращаться.
4. У ребенка должен быть точный распорядок дня.
5. Обращаться к ребенку по имени и никогда не повышать голос.
6. Нельзя изменять обстановку к которой привык ребенок.

Прогноз заболевания в каждом отдельном случае различный. Нельзя надеяться на то, что через неделю или максимум месяц ребенок станет нормальным. Лечение детей, страдающих аутизмом, продолжаются всю жизнь. Многие дети идут на контакт уже через два – три месяца. Однако у некоторых положительной динамики может не наблюдаться годами.

**Литература**

1.Богдашина О. Аутизм: определение и диагностика. Донецк, 1999.

2.Бычкова Е. Дети дождя: все об аутизме, 2001.

3.Дилигенский Н.Слово сквозь безмолвие- М., 2000.

4. Улумбекова Э.Г.-М.: Гэотар – мед. 2002.