Особенности коррекционно-воспитательной работы с детьми с расстройствами акустического спектра на занятиях по адаптивной физической культуре.

Физические упражнения играют важную роль в развитии любого ребенка. Для детей с расстройством аутистического спектра, которые испытывают проблемы с коммуникацией, формированием социальных навыков и поведением – физические упражнения особенно важны. Из-за ограниченной физической активности возникает гиподинамия, плоскостопие, нарушение координации, нарушение осанки и многое другое. Детям с расстройством аутистического спектра просто необходима адаптивная физическая культура. Физические упражнения оказывают значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка и его познавательной деятельности. Успех работы с детьми с такими расстройствами кроется в установлении контакта между ребенком и педагогом.

Когда вы начинаете работу с ребенком с РАС очень важно понимать, что положительного результата вашего труда, возможно, придется ждать очень долго (неделю, месяц, а может и дольше). Так же вы должны знать, что работа будет нелегкой, и от вас потребуется отдача на все 100%.

 Ребенок с РАС привыкает к своему дому, к родителям, к определенному распорядку дня и укладу жизни, а когда родители приводят этого ребенка на занятия по адаптивной физической культуре, в новый кабинет, к новым людям, меняя привычный уклад жизни ребенка, то в этот момент ребенок с РАС находится в шоке. Со стороны нам может показаться, что ребенок ведет себя неадекватно. Но это не совсем так. Просто ребенок испытывает панический страх, который заставляет его проявлять агрессию по отношению к окружающим его людям. В этот момент очень важно расположить ребенка к себе, заинтересовать различными играми или упражнениями, найти индивидуальный подход. При установлении личного контакта спортивный зал должен быть максимально укомплектован оборудованием или тренажерами. Надо завести ребенка в спортивный зал с различными тренажерами, лесенками, мячами – попрыгунчиками и т.п. и посмотреть, что его заинтересует. Если ребенок заинтересовался чем-то, то в этот момент важно сократить расстояние между педагогом и ребенком (помочь ему взобраться на ступеньки, достать какой-либо предмет и т. п.). Еще один важный момент – ребенок должен видеть ваше лицо, ваши глаза. Когда ребенок с РАС не видит лицо педагога, вашу артикуляцию, выражения ваших глаз, информация, которую вы хотите ему донести, просто проходит мимо. Необходимо добиться доверия со стороны ребенка. Для того чтобы облегчить ребенку адаптацию можно первые занятия проводить в присутствии родителя, который будет помогать ребенку чувствовать себя более уверенным. Следующие несколько занятий важно это надо постепенно, чтобы не травмировать ребенка.

После успешной адаптации ребенка можно переходить к обучающим занятиям. При построении обучающих занятий спортивный зал должен отвечать требованиям безопасности, иметь приятную окраску и световое освещение; в нем не должно быть лишних предметов, которые будут отвлекать ребенка от занятия. Стены и полы зала должны быть «пустыми», предполагающими модернизацию по замыслу педагога. Помещение должно быть небольшим, но оно не должно пугать ребенка своими просторами и давать ощущение защищенности.

При глубоком нарушении у ребенка с РАС обязательно нужен дополнительный педагог (тьютер). Наличие дополнительного педагога позволяет сохранить структуру взаимодействия – педагог обучает, а ребенок выполняет. Ребенок должен понять, что педагог главный на занятии и его необходимо слушать. Тьютер поможет контролировать внимание ребенка, качество выполнения движений ребенком.

Структура АФК для детей с РАС.

Цель занятий: укрепление здоровья, нормализация психофизического и физического состояния, социализация.

Методы: строгой регламентации упражнений, пассивно-активного выполнения, постоянного контроля педагогом, вербального сопровождения выполнения упражнений, многократного разучивания материала.

Средства физической культуры: основные виды движений, упражнения с предметами, силовая гимнастика, работа на силовых и кардио – тренажерах, танцы, батуты, велосипеды, самокаты, оздоровительные силы природы.

Важно выработать определенную модель занятия, которой вы будете придерживаться на каждом занятии, постепенно увеличивая нагрузку. Подбор упражнений и игр зависит от индивидуальных особенностей развития ребенка с РАС.

Методический прием визуальной поддержки двигательной деятельности детей с РАС заключается в наглядном проектировании предстоящей двигательной работы (в виде картинок, находящихся в зоне визуального восприятия детьми). Педагог должен акцентировать внимание детей на картинке, указывающей конкретный вид деятельности (подойти и указать на картинку, несколько раз повторить суть задания). Каждое выполнение задания ребенком самостоятельно или с помощью должно вознаграждаться похвалой педагога, ребенок должен видеть, что он молодец и работал не зря. После того, как задание выполнено, можно предложить ребенку снять соответствующую карточку со стены (педагог акцентирует внимание детей: «Выполнили, снимай!»). Затем можно переходить к следующей картинке, демонстрирующей новое двигательное задание.

Метод визуальной поддержки двигательной деятельности детей с РАС повышает активность детей, осознанность их поведения, учит их планировать и контролировать двигательную деятельность, и в этот момент дети с РАС контактируют с внешним миром, что очень важно.

Еще один методический прием заключается в непосредственном зрительном контакте:

- поставить ребенка на скамейку и начать делать перед ним упражнения; - поставить ребенка в узкий коридор (построенный из гимнастических матов) начать делать перед ним упражнения.

Для поддержания активности ребенка с РАС на занятии необходимо развивающие (обучающие) задания чередовать с работой на силовую выносливость. Это может быть бег в утяжелителях по полосе препятствий (по скамейке, по ступенчатой преграде, перешагивание через планки, перепрыгивание через обручи или сочетание бега в полосе препятствий с приседаниями). После выполнения упражнений на силовую выносливость наблюдается повышенное внимание детей с РАС.

В комплексы упражнений обязательно должны входить упражнения, которые направлены на обучение ребенка способности чувствовать свое тело (Например: ощупали руки, затем назвали их и выполнили движение, так же с другими частями тела. Или можно выполнять движения с нагрузкой утяжелителя только на правой руке, а затем только на левой, давая в этот момент ребенку почувствовать свое тело).

В практике двигательной подготовки должны быть упражнения, направленные на развитие психической сферы детей через специальные двигательные задания:

А) перекрестные движения: коснуться левой рукой правого колена, хлопнуть правой рукой себя по левому плечу и т.п.;

Б) выполнения упражнений по внешним ориентирам (отпечаткам стоп или ладошек, расположенных на полу, стенах в различных последовательностях).

Обязательно должны быть упражнения на согласование движений для формирования психической сферы (Например: ходьба по скамейке с отбивание воздушного шара, приседания с ловлей мяча и т.п.)

Во время занятий важно тренировать не только тело, но и внимание, и память. Это могут быть такие упражнения, как прохождение полосы препятствий с дополнительным заданием: отбивать шары только голубого цвета, перешагивание через степы вперед лицом и вперед спиной с работой руками (вращение прямых рук, поднимание гимнастической палки вверх и т.п.) Такое задание потребует от ребенка максимальной концентрации внимания.

На занятиях по адаптивной физической культуре с детьми с РАС задания необходимо выполнять по методу круговой тренировки. Специфика круговой тренировки позволяет держать ребенка в постоянной активности, на каждом этапе у педагога есть возможность дать новое задание или усложнить его, контролировать при выполнении задания ребенком, хвалить его.

Сказкотерапию, также необходимо использовать в практике работы с детьми с расстройствами акустического спектра. Эта методика позволяет приобщить детей к культурно-историческому наследию, передать им опыт игровой подражательной деятельности, расширить их кругозор, потренировать их эмоциональную сферу. Такое занятие также строится с помощью ряда визуальных картинок в поддержку активности ребенка. Для каждого героя подбирается имитационное движение, которое воспроизводится ребенком. По желанию, и если это положительно воспринимается ребенком, можно подбирать музыкальное сопровождение для каждого героя сказки, этот прием сделает занятие более красочным.

Чтобы ребенок был внимательным на занятиях и четко выполнял движения необходимо придерживаться следующих правил:

- педагог должен четко и медленно комментировать движения, выполняя их;

- частично или полностью выполнять действия с ребенком;

- просить ребенка называть выполняемое движение;

- начинать с простых упражнений на перемещение и постепенно переходить к более сложным на преодоление или обход препятствий;

- легкие движения выполнять сначала по прямой, а затем переходить к направлениям по дуге или кругу;

- выполнять только одно упражнение в один момент, повторяя его.

На занятиях АФК педагог должен научить ребенка Я-концепции, поэтому все действия следует проговаривать от первого лица, чтобы сформировать у детей представление о себе.

Еще один важный момент: не стоит настаивать и заставлять ребенка выполнять задание, если он не хочет. Так как это приведет к обратному эффекту: ребенок откажется работать с вами и очень трудно будет восстановить с ним контакт, у ребенка с РАС может возникнуть отвращение к обучению. Если ребенок отказывается выполнять какое-то задание или играть в игру, которую вы запланировали, просто переходите к следующему пункту своего занятия. Можно попробовать на следующем занятии ещё раз это упражнение, видоизменить его, но не настаивать.

Психологи советуют начинать и заканчивать занятие каким-нибудь стихотворением или песенкой с движениями, которую вы будете использовать на каждом занятии. Этот приём очень хорошо работает. Помогает ребенку настроится на работу в начале занятия и сигнализируют о завершении занятия, после всех ваших запланированных упражнений и игр.