**Особенности организации урока физкультуры с детьми с расстройствами аутентического спектра (РАС).**

Аутизм – это инвалидность не явная, скрытая, и большинство людей не видят ее.

Это неврологическое состояние, и связано оно с особым типом функционирования мозга, с особым типом обработки информации.

Расстройства аутистического спектра в настоящее время в России диагностируются у одного из 110 детей в возрасте от 3 до 10 лет.

Растущая тенденция детей с РАС, согласно данным, представленным Министерством здравоохранения Российской Федерации (2019 г.), свидетельствует о росте числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья – с 10 000 в 1992 г. до примерно 65 000 в 2019 г.

Дети с РАС, как правило, уходят от социальных контактов, предпочитая социальную изоляцию, препятствующую возможности установления и поддержки соответствующих возрасту взаимоотношений, что в итоге часто приводит к эмоциональной уязвимости ребенка, депрессии, стрессу, фрустрации, дефициту внимания, предпочтению определенных сенсорных стимулов и чрезмерной избирательности.

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным "агентом социализации" личности.

Отмечены особенности поведения ребенка с РАС, которые бросаются в глаза.

У учащихся с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, страдает пространственная ориентировка, нарушена координация движений.

Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны.

У многих детей на уроке физкультуры проявляются стереотипные движения которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля:

• 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,

• одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног.

Известно, что развитие аутичного ребенка не просто задержано, оно искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром.

Работа мозга у людей аутичного спектра отличается от работы мозга у обычных людей.

Люди из спектра вынуждены обрабатывать информацию последовательными блоками, один за другим, соединяя все вместе постепенно, на сознательном уровне.

Они должны "продумать" то, что мы понимаем интуитивно.

Это замедляет процесс и отнимает у них много сил, в результате мы имеем "задержку информационной обработки".

Как мы можем помочь? Что мы можем сделать, чтобы поддержать человека в процессе общения и обучения?

Американский специалист по работе с такими детьми Bill Nason определил принцип организации деятельности. <http://www.childneurologyinfo.com/sensory-text-correction8.php>

Под лозунгом - "Упростить, замедлить и прояснить!"

1. Упростить! – это:

– избегать давать много разнородной информации одновременно;

– перестать ожидать, что человек сам сможет разбить сложную задачу на шаги или делать несколько дел в одно и то же время.

- разбить задание на части, последовательно следующие одна за другой.

- давать информацию последовательно, один шаг за один раз, таким образом, они смогут обрабатывать и интегрировать ее непрерывно.

- излагать информацию для них так, чтобы они могли ее "продумать".

2. "Замедлить!"

Поскольку они не могут обрабатывать много разнородной информации одновременно и вынуждены делать это последовательно.

- необходимо замедлить скорость поступления информации и дайте им время обработать ("продумать") ее.

- делать краткие вербальные сообщения, замедлить их темп и дать дополнительное время 10-30 секунд, чтобы он завершил обработку и дал вам ответ.

- дать ребёнку возможность учиться в своем темпе, который его не перегружает.

3. "Прояснить!" Сразу приступайте к сути дела и проясните ее.

Люди из спектра мыслят конкретными, детализированными фактами. Они нуждаются в очень конкретной, буквально интерпретируемой информации, которая является фактической, свободной от предположений и сложных логических заключений.

Говорите по существу, задержитесь на главном, сделайте его понимаемым буквально и наглядным.

Если возможно, представьте информацию визуально, чтобы они могли это увидеть. Написанные слова, изображения, картинки, графики, диаграммы, блок-схемы и модели служат постояным ресурсом, на который можно многократно ссылаться. Произносимые нами слова являются мимолетными и легко теряются при воспроизведении.

Для эффективных взаимоотношений "двух миров" нам нужно замедлить свой.

Для успешного проведения занятий рекомендуется использовать следующие учебные приемы:

 необходимо 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;

 каждое упражнение обыгрывается и привязывается, по возможности, к интересам и пристрастиям ребенка;

 используется такой понятный прием, как правильно выбранное

положительное подкрепление: баллы или очки, эмоциональное поощрение со стороны педагога. Рекомендуется выбирать наиболее значимое для ребенка поощрение.

Следует в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

В практике коррекции детей с аутизмом используют различные виды передвижения (ходьба, бег, ползание, прыжки), преодоление полосы препятствий, упражнения на равновесие, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами (мячи, кегли).

Основными целями обучения аутичных детей на уроках 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.

Крайне важно развитие двигательной рефлексивности детей - это умения осознавать выполняемые действия, в частности называть выполняемые движения, рассказывать о том, с какой целью, как и в какой последовательности выполняются двигательные действия, и т. п.

Кроме того, в ходе занятий физической культурой должна проводиться работа по формированию Я – концепции у аутичных детей. Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица (например, «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу»). Это помогает развивать у детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я»

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение, 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:

• начинать обучение с коротких перемещений по прямой;

• постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по круту, дуге, зигзагообразно и др.;

• облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии "старт" и "финиш", а также "зону отдыха";

• формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: "Проползи рядом со мной", "Пробеги по линии"

• не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве собственного тела, дозировать нагрузку.

На мой взгляд, при обучении большое значение имеют следующие рекомендации: Bill Nason

1. Обучение новым навыкам часто терпит неудачу потому, что мы немедленно пытаемся впихнуть в ребенка слишком много, не давая при этом должной поддержки, и ребенок не чувствует уверенности в своей компетенции. Повторение неудачных результатов приводит к "панике" в новых ситуациях.

2. Убедитесь в том, что вы начинаете обучение в зоне комфорта ребенка – с того уровня, где он уже чувствует себя компетентным, прежде чем добавить что-то новое.

3. Когда ребенок почувствует себя комфортно на достигнутом уровне, можно понемножку добавлять новое (усложнять) обучение.

4. Добавление нового должно быть небольшим – в пределах способностей ребенка к освоению.

5. Если ребенок начинает сопротивляться обучению, более чем вероятно, что вы сделали новый шаг слишком большим или не оказали должной поддержки.

6. Если прогресс в обучении затормаживается или ребенок сопротивляется, поддержите (поощрите) последний успешный шаг и разбейте следующий шаг на более простые шаги.

Помните, что ответственность за расстройство процесса обучения должен взять на себя наставник, а не ребенок.

Отмечено, что нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройствами аутистического спектра.

Детям с расстройствами аутистического спектра рекомендуются занятия адаптивным спортом.