

*Авдеева Виктория Николаевна*

учитель-логопед, дефектолог ресурсного класса

*Дорохова Светлана Владимировна*

инструктор по адаптивной физкультуре

МОУ «Разуменская СОШ №3»

п. Разумное, Белгородская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМСЯ НАЧАЛЬНОГО ЗВЕНА, ИМЕЮЩИМИ РАССТРОЙСТВА АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос об использовании адаптивной физкультуры в работе с младшими школьниками, имеющими расстройства аутистического спектра. Отмечается, что физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей для обучения и воспитания детей с аутизмом.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, обучающиеся начального звена, расстройства аутистического спектра.

Адаптивная физкультура (далее – АФК) является важным условием овладения жизненными компетенциями обучающимися с РАС. Организуются специальные условия, которые дают возможность каждому школьнику работать в доступном ему темпе, проявляя возможную самостоятельность. Дефектолог совместно с инструктором по АФК подбирает материал по уровню доступности детям, исходя из особенностей их физического развития.

Адаптивная физкультура для младших школьников с РАС – это система элементарных физических упражнений, составленной совместно учителем-дефектологом и инструктором по АФК на коррекцию нарушений моторного развития, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений. Дефектолог диагностирует у обучающихся данной категории отклонения в двигательном и психическом развитии, которые инструктор по АФК

учитывает при разработке содержания и методике проведения уроков по адаптивной физкультуре. Дефектолог отмечает замедленность протекания психических процессов у детей с РАС, конкретность мышления, недостаточное развитие внимания и памяти, что объясняет крайнюю медлительность образования у обучающихся двигательных навыков.

В содержание программы могут входить следующие разделы.

1. Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое очистительное дыхание. Техника: сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

2. Упражнения на развитие концентрации, устойчивости и распределяемой внимания: упражнения на гимнастической скамейке, ходьба с разной амплитудой движений, с ускорениями; ходьба с махами ног; ходьба с поворотами на носках; со стойки на носках – прыжок вперед; удержание равновесия на одной ноге; упор-присед; соскоки, различные двигательные игры на внимание («запрещенное движение» – обучающимся нужно своевременно удерживаться от неверного повторения движения).

3. Упражнения для профилактики и коррекции недостатков осанки. Это ходьба на носочках, с удержанием предметов на голове, с прямой спиной; стилизованная ходьба под музыкальное сопровождение; корректирующие упражнения на контроль своих ощущений в удержании головы, позвоночного столба, плеч; упражнения на контроль осанки и положения тела во время движения, сидя, лёжа; упражнения на укрепление мышечного корсета; упражнения в статике: стойка на одной ноге на развитие равновесия.

4. В подготовительной либо заключительной части урока по АФК проводятся упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Подвижные игры – эффективное средство физического и двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с РАС. Они улучшают

психоэмоциональное состояние, самочувствие, создают позитивный эмоциональный фон всего урока по АФК, повышает у детей мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

6. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким поднятием бедра, с прыжками, с ускорением, челночный бег; с постоянно меняющимся направлением движения, выполнение упражнений из различных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения как на одной ноге, так и на двух, прыжки на месте и с продвижением вперед или назад; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Различные упражнения на фитболе.

Таким образом, грамотно организованные занятия по АФК, спланированные совместно с дефектологом и инструктором позволяют формировать личностные, базовые и предметные результаты освоения данного учебного предмета: правильное восприятие своего тела, осознание собственных физических возможностей и ограничений, а также способов контроля над телесными функциями: сидеть, стоять, передвигаться; освоение моторных умений и навыков, определенной последовательности движений, развитие координационных способностей, силы, ловкости, выносливости, быстроты; освоение доступных видов подвижных и спортивных игр; развитие умения соотносить самочувствие со своим настроением, активностью и самостоятельностью; развитие умения определять свое самочувствие при выполнении физической нагрузки (боль, утомляемость и др.); формирование стремления бережно относиться к своему здоровью; во время выполнения адаптивных физических упражнений уметь ориентироваться на партнера, сотрудничать в команде, например, в подвижных или соревновательных играх; развитие умения осуществлять взаимный контроль в совместной физкультурной и спортивной деятельности, уметь адекватно оценивать не только свое поведение, но и поведение окружающих детей и педагогов; учить дифференцированно воспринимать окружающую действительность и ее временно-пространственную организацию.