**

Департамент социального развития

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков

с ограниченными возможностями»

**Рекомендации по организации дистанционных занятий адаптивной физической культурой с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС)**

В наше время все большее значение приобретают информационные технологии, которые протягивают руку помощи при невозможности очной работы специалиста с получателями услуг.

Дистанционная форма работы является удобной формой для обеспечения непрерывности реабилитационного процесса, в том числе для детей с РАС. Специалисты Сургутского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями разработали комплексы упражнений и рекомендации для организации работы с детьми в режиме онлайн.

Данные методические разработки будут полезны для родителей и организаций, предоставляющих услуги детям детей с РАС, в которых будут структурированы определенные правила проведения занятий адаптивной физической культурой в режиме онлайн.

На базе БУ «Сургутский реабилитационный центр» в программу комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра включены занятия адаптивной физической культурой. Благодаря специально подобранным упражнениям корректируются дефекты речевого и физического развития, снижается уровень тревожности, улучшается взаимодействие ребенка с взрослыми и со сверстниками.

Адаптивная физическая культура (АФК) при аутизме – один из наиболее действенных методов коррекционного воздействия с этим распространенным нарушением. Психическое состояние напрямую связано с физическим состоянием, поэтому применение АФК при расстройствах аутистического спектра крайне важно.

Адаптивная физкультура для детей с аутизмом решает не только физические проблемы, но и:

* развивает способность к имитации (подражанию);
* стимулирует ребенка к выполнению речевых инструкций;
* формирует навыки произвольной организации ребенком движений собственного тела;
* развивает коммуникативные навыки и способность к взаимодействию.

Кроме того, с помощью правильно подобранной программы АФК можно обучить ребенка с РАС выполнять определенные действия без посторонней помощи.

Некоторые особенности детей с РАС как таковые могут существенно затруднять получение удовольствия от полезной физической активности. В самом начале занятий ребенок зачастую сталкивается с такими проблемами как:

* сложности при выполнении упражнений и действий с мячом, связанные с дефектами сенсомоторной координации и ручной моторики;
* проявление во время занятия стереотипных движений, связанных с трудностями самоконтроля (раскачивания, махание кистями рук, ходьба на носочках, кружение на одном месте и т. д.);
* затруднения с пространственным ориентированием и выполнением целенаправленных движений, действий;
* полное непонимание происходящего, способное вызвать агрессию, направленную на специалиста, аутоагрессию направленную на себя.

**Задача родителей и специалиста** деликатно и ненавязчиво приучить ребенка к новому для него время препровождению.

Физические упражнения при РАС лучше внедрять в повседневную жизнь постепенно. Онлайн занятия можно начинать с одного раза в неделю, постепенно увеличивая их количество и длительность по мере привыкания ребенка к специалисту и физическим нагрузкам.

Чтобы ребенок не проявлял реакцию отказа или протеста и с радостью занимался полезными упражнениями, обязательно соблюдайте **следующие правила**:

* занятия должны быть четко распланированы, чтобы за короткий период времени у ребенка сформировался «положительный стереотип». Ребенок должен хорошо усвоить последовательность упражнений, количество и длительность их выполнения, чтобы всегда знать, что его ждет в процессе – предсказуемость снижает уровень тревожности;
* каждое из упражнений в идеале должно быть обыграно и привязано к личным пристрастиям и интересам ребенка. Если он любит прыгать – задействуйте в комплекс упражнений прыжки, если любит танцевать – подключайте танцевальные движения и т.д.;
* помогайте ребенку на каждом этапе его «спортивного пути», ободряйте его, ласково и ненавязчиво поправляйте неверные движения и с радостью поощряйте даже минимальные успехи.

Поскольку дети с РАС гораздо лучше понимают и усваивают визуальную информацию, чем какую-либо другую – важно обеспечить хороший обзор специалиста при онлайн занятии.

Занятия АФК онлайн могут включать в себя:

* общеразвивающие упражнения с предметами и без;
* упражнения на равновесие;
* игры с мячом;
* символические игры;
* танцы;
* строевые упражнения;
* полосы препятствий.

Важно предложить ребенку выбор, чтобы ребенок смог выбрать физическую активность, которая действительно придется ему по душе. Тем не менее, не следует часто менять комплекс упражнений, ребенок должен постепенно привыкнуть к упражнениям и знать, какое упражнение будет следующим. Активные и занимательные упражнения с такими детьми рекомендуется проводить в предметно-наглядной форме, согласно образцу, просто и доступно объяснять и повторять несколько раз с одинаковой последовательностью и одними проявлениями.

Крайне важно присутствие родителя рядом с ребенком при онлайн занятиях со специалистом. Родители являются главными образцами для подражания у всех детей. Кроме того, подумайте, можно ли каким-то образом задействовать и других людей из тех, с кем ребенок контактирует ежедневно или хотя бы раз в несколько дней. Возможно, они тоже смогли бы по мере сил привлекать ребенка к занятиям физическими упражнениями. Ребенок будет чувствовать меньше тревоги, если вместе с ним упражнения будет выполнять близкий ему человек.

Список литературы

1. ЛФК при аутизме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aba-kurs.com/lfk-pri-autizme/>.
2. Особенности применения адаптивной физической культуры при коррекции расстройств аутистического спектра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://semyabalakovo.ru/osobennosti-primeneniya-adaptivnoj-fizicheskoj-kultury-pri-korrekcii-rasstrojstv-autisticheskogo-spektra>.

*Материал подготовлен*

*специалистом по комплексной реабилитации*

*БУ «Сургутский реабилитационный центр»*

*Хусаиновой А.М.*