

Департамент профессионального образования Томской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Томский государственный педагогический колледж»

Адаптивная физкультура для детей с РАС

Индивидуальный проект

Выполнили:
Лютько Полина
Олеговна,
Ярыгина Маргарита
Евгеньевна
Студентки 7241 группы
Специальности 49.02.01
Физическая культура

Руководитель проекта:
Здрайковский Андрей
Павлович.

_____ / _____
_количество баллов, подпись
выст. Руководитель

Томск 2025

Паспорт индивидуального проекта:

Тема индивидуального проекта: Адаптивная физкультура для детей с РАС

Тип проекта: практико-ориентированный

Направление, в рамках которого проводится работа по проекту: сопровождение детей с РАС (расстройства аутистического спектра)

Учебная дисциплина: физическая культура

Сведения об авторах: Лютько Полина Олеговна , Ярыгина Маргарита Евгеньевна.

Группа 7241

Сведения о преподавателе: Здрайковский Андрей Павлович

Цель: Коррекция и развитие двигательных функций у детей с аутизмом при помощи физического воспитания.

Задачи :

1. Изучить историю развития адаптивной физической культуры в России.
2. Познакомиться с целевой аудиторией детей с РАС в Кривошеинской СОШ имени Героя Советского Союза Ф.М. Зинченко
3. Изучить особенности развития детей с РАС в Кривошеинской СОШ имени Героя Советского Союза Ф.М. Зинченко.
4. Вовлечь ребенка в индивидуальную и совместную деятельность при помощи физического воспитания.
5. Способствовать формированию Я – концепции у детей с РАС.

Проект направлен на разработку и реализацию сценария занятия по адаптивной физкультуре для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС).

В рамках данного проекта будут исследованы специфические потребности детей с РАС в области физической активности и разработаны рекомендации для родителей и педагогов. Сценарий занятия по адаптивной физкультуре будет включать разнообразные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие социальной активности и улучшение психоэмоционального состояния этих детей.

Итоговый продукт

Сценарий занятий по адаптивной физкультуре для детей с РАС.

Оглавление

<u>Введение</u>	<u>4</u>
<u>Глава 1</u>	<u>5</u>
<u>1.1 История АФК</u>	<u>5</u>
<u>1.2 Значимость АФК для детей с РАС</u>	<u>6</u>
<u>Глава 2</u>	<u>7</u>
<u>2.1 Перспективы развития</u>	<u>7</u>
<u>2.2 Упражнения для детей с РАС</u>	<u>7</u>
<u>Заключение</u>	<u>11</u>
<u>Список литературы</u>	<u>12</u>
<u>Приложение</u>	<u>13</u>

Введение

В современном обществе все больше внимания уделяется вопросам инклюзии и адаптации детей с особыми потребностями. Одной из таких категорий являются дети с расстройством аутистического спектра (РАС). Важно рассмотреть, как адаптивная физическая культура может помочь этим детям в их развитии и социализации. Адаптивная физическая культура — это система мероприятий, направленных на физическое воспитание и реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья. Она включает в себя специальные программы и методики, которые учитывают индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка. В случае детей с РАС, адаптивная физическая культура может стать важным инструментом для улучшения их физического состояния, развития моторики и социальных навыков.

Я считаю, что адаптивная физическая культура играет ключевую роль в жизни детей с расстройством аутистического спектра, так как она способствует их интеграции в общество и улучшению качества жизни. улучшает физическое состояние детей, но и способствует их социальной адаптации.

Глава 1

Глава 1.1 История развития адаптивной физической культуры

Процесс интеграции в общество человека с ограниченным состоянием здоровья, сегодня одна из главных задач социума. Этот процесс означает предоставления ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия адаптивной физической культурой и спортом, наравне с остальными членами общества в условиях, благоприятных его развитию.

Адаптивный спорт начал развиваться еще почти 100 лет назад. В XVII-XIX веках было известно, что одним из важнейших факторов реабилитации лиц с ОВЗ является двигательная активность.

Первые попытки приобщить лиц с ОВЗ были предприняты в 1888г в Берлине, когда начал формироваться первый спортивный клуб среди лиц с нарушением слуха.

Традиционное развитие различных видов спорта среди лиц с ОВЗ, связано с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана. Во время Второй Мировой Войны, на базе Сток-Мондевилльского Госпиталя в городе Эйлсбери благодаря ему, были проведены соревнования среди лиц с ОВЗ. Он первым на практике доказал, что спорт для таких людей не только создаёт условия для успешной жизнедеятельности, но и восстанавливает психическое равновесие. Таким образом, Адаптивный спорт позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию для спортсменов, которая в дальнейшем способствовала активному развитию Адаптивного спорта. В 1960 году была создана Международная рабочая группа, изучающая проблемы развития Адаптивного спорта. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования среди лиц с ОВЗ, которые фактически можно считать первыми Паралимпийскими Играм.

В 1964 году была создана Международная организация среди инвалидов, куда добавились еще 16 стран. В тот же год в Токио во время состязаний по 7 видам спорта, была одновременно обнародована официальная эмблема Международного Паралимпийского Движения.

1.2 Значимость адаптивной физической культуры для детей с РАС

У детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) имеется серьезное нарушение моторики, которое выражается в виде импульсивных или тяжелых движений, что не позволяет ребенку адаптироваться к стереотипным движениям, наладить свой простой быт.

Как правило, дети с РАС непластичны, вялы и любые их движения с различным игровым оборудованием заторможены и не скоординированы. ФК является эффективным методом, который позволяет скорректировать нарушения развития опорно-двигательной системы, социализировать и адаптировать ребенка к окружающему миру и быту.

Основными задачами ФК для детей с аутизмом являются:

- развитие способностей к выполнению простых инструкций;
- выработка навыков организации движений;
- социальная адаптация;
- обучение действиям с различными предметами;
- обучения перемещающим действиям.

Занятия ФК проводятся с учетом всех индивидуальных особенностей ребенка.

Обучать ребенка начинают с процесса осознания и восприятия его движений в пространстве. Он учится устанавливать прямой взгляд на инструктора (воспитателя) и наблюдать за окружающими предметами, при опоре на визуальные подсказки.

Сначала задания простые на перемещения, затем упражнения предлагаются на преодоления препятствий в виде различных предметов. Все упражнения распределяются по группам и видам: ползание, ходьба, бег и прыжки. При необходимости используют визуальные подсказки в виде картинок, игрушек и других предметов.

Предлагаем вашему вниманию упражнения на развитие крупной моторики у аутичных детей. При помощи этих упражнений можно не только укрепить мышцы ребенка, но и сформировать у него очень ценные навыки. У родителей и специалистов, работающих над развитием моторики аутичного ребенка, есть широкий выбор различных приемов и техник. Некоторые из таких занятий могут оказаться довольно сложными для аутичных детей, другие же превратятся в настоящее веселье.

Для эффективного развития адаптивной физической культуры необходимо активное взаимодействие между ведомствами, которое включает в себя не только организации сферы физкультуры и спорта

Для эффективного развития адаптивной физической культуры необходимо активное взаимодействие между ведомствами, которое включает в себя не только организации сферы физкультуры и спорта, но и образования, здравоохранения, соцзащиты.

Для эффективного развития адаптивной физической культуры необходимо активное взаимодействие между ведомствами, которое включает в себя не только организации сферы физкультуры и спорта, но и образования, здравоохранения, соцзащиты.

Глава 2

2.1 Перспективы развития адаптивной физкультуры

- **Улучшение доступности и адаптации физической активности** для людей с ограниченными возможностями. Для этого необходимо развивать инфраструктуру и обеспечивать необходимые условия, например, строить адаптированные спортивные площадки при школах.
- **Разработка и внедрение новых методик и программ обучения.** Они должны учитывать индивидуальные особенности каждого участника. Для этого важно использовать достижения науки, в частности, специализированные исследования в области физиологии и психологии.
- **Использование инновационных технологий.** Например, виртуальной и дополненной реальности для создания имитационных тренировок. Это позволит участникам более безопасно и продуктивно подготавливаться к соревнованиям.
- **Применение биомеханики и нейронаук.** Это поможет повысить эффективность тренировок и снизить риск травм.
- **Использование новых информационных технологий,** включая мобильные приложения и системы дистанционного обучения. Это обеспечит доступ к адаптивной физической культуре как можно большего числа людей.

2.2 Физкультурные мероприятия для детей с УО и РАС

Одной из нетрадиционных технологий является Су – Джок терапия («Су» - кисть, «Джок» - стопа).

В коррекционно – логопедической работе приемы Су – Джок терапии я активно использую в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма.

Таким образом Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально – волевой сферы ребенка.

Массаж Су –Джок шарами / дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/ Если ребенок не может делать сам, помогает либо воспитатель, либо тьютер, либо логопед –дефектолог, либо сам учитель по физической культуре.

Я мячом круги катаю,

Взад – вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

2. Фитбол гимнастика.

Упражнения на больших гимнастических мячах для детей с РАС используются в индивидуальной работе по физической культуре и для проведения общеразвивающих упражнений.

Иногда дети с РАС сами берут мяч поскákatь на нем, что бы снять с себя напряжение.

Фитбол – это мяч большого размера. В переводе с английского языка слово фитбол значит – fit (оздоровление), ball (мяч).

Суть метода: Фитбол – гимнастика предоставляет собой уникальное сочетание ритмичных движений на фитбол с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми и оздоровительными упражнениями. Развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъем, радость и удовольствие.

Оздоровительное влияние фитбол –гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Занятия фитбол-гимнастикой способствует профилактике и коррекции различных заболеваний опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей (силы, ловкости, гибкости, координации).

3. Мячи с массажными элементами.

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности.

Занятия с массажными мячиками вызывают у детей восторг, радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют развивать ручную умелость и мелкую моторику.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

4. Основные Виды Движения.

Приходя в физкультурный зал, детям нравится ползать по гимнастической стенке, по гимнастическим матам, ползать под дуги, пролезать по тоннелю, ходить по гимнастической скамейке.

Ползание – первичный для детей способ перемещения в пространстве, к которому они прибегают естественно.

Обучение ползанию – это корректировка первичных движений с целью научить детей более рациональными способами использовать их в зависимости от ситуации.

При ползании в положении стоя на четвереньках, дети должны опираться на всю ладонь, пальцы – широко расставлены и направлены вперед.

В таком положении нагрузка распределяется равномерно на все части ладошки, которая как известно, еще продолжает формироваться. Для подлезания под препятствия используется опора на предплечья. Применяется эта техника так же в комбинированных двигательных заданиях, когда надо сменить способ действия, например ползание на четвереньках с подлезанием под дуги.

6. Ортопедические коврики (дорожки)

Использование массажных ковриков при работе с детьми ОВЗ и РАС на физкультурном занятии.

Для данного вида работы нам понадобятся массажные коврики с неровными поверхностями.

Все упражнения дети выполняют стоя на массажных ковриках без обуви.

1. Различные шаги (топание всей стопой; топание на носочках, топание на пятках; топание на внешней поверхности стопы «как мишка»; движение «вытираем ножки»; легкие подпрыгивания; приседания; стоя на одной и другой ноге поочередно;)

2. Чередование движений (правая нога на пятке, левая на носке; правая нога как «мишка» левая на пятке; левая нога как «мишка» правая на носке;)

3. Задания, направленные на совершенствование навыков пространственной ориентации, развития памяти, внимания:

- 2 раза подняться на носочки, 1 раз подпрыгни
- 1 раз встань на пятки, 1 раз присядь
- 2 раза покружись в лево, 1 раз в право
- потопай 6 раз похлопай 4 раза
- поднимись на носочки, потом встань на пятки дотронься правой рукой носа.

Так же стоя на коврике можно добавить игры с жестами и движениями.

7. Балансировочная доска.

Балансировочная доска используется как мозжечковая стимуляция, которая улучшает:

- уровень концентрации внимания;
- все виды памяти;
- развитие речи;
- анализ и синтез информации;
- работу эмоционально-волевой сферы;

Результат занятий на балансировочной доске Беламетрикс:

1. Улучшается моторно- зрительная координация;
2. Двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются;
3. Улучшается концентрация внимания;

4. Развитие пространственного воображения;

5. Повышения уровня интеллекта;

Принцип методики:

Регулярные занятия с использованием балансировочной доски напоминают особую лечебную физкультуру. Включает в себя упражнения на равновесие, координацию движений, развитие зрительно- моторной координации.

Во время занятия ребенок должен, балансируя на доске, удерживать положение своего тела и выполнять определенные задания. Задания постепенно становятся сложнее.

В структуру занятия можно включать следующие атрибуты как: мешочки с песком; мячи с различными поверхностями и размера; массажные мячи; су - джок; и т.д.

Самые простейшие упражнения, например:

Ребенок стоит на балансировочной доске, упражнения с мешочками, они разных размеров и весов, цветные. Ведущий кидает ребенку, а он принимает их сначала двумя руками, потом усложняем нужно, поймать одной рукой, затем двумя, поочередно.

9. Мягкий модуль

Мягкие модули помогают разнообразить и совершенствовать работу по физическому воспитанию детей и организации двигательной активности. Сорамерность модулей позволяет выстроить из них единый физкультурно-игровой комплекс, который может трансформироваться в зависимости от задач занятия.

Мягкие модули используются не только на физкультурных занятиях, но и в комплексах общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике, в подвижных играх, аттракционах и эстафетах.

В ходе проведения игровых упражнений («По мостику», «Через ручей», «Попади в цель») дети также преодолевают препятствия, сооруженные из модульных конструкций. В этом случае каждый ребенок действует по отдельному указанию взрослого, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его двигательных возможностей.

Использование мягких модулей в физическом развитии детей способствует формированию у них самостоятельности, фантазии, творчества, самоконтроля. Старшие дошкольники способны самостоятельно соорудить из модульных конструкций полосу препятствий и пройти ее.

Положительным результатом проделанной работы является повышение двигательной активности детей. Увеличилась моторная плотность физкультурных занятий — от 80 % и больше. Наши воспитанники владеют базовыми элементами техники всех основных видов движения. У них развиты физические качества и двигательные способности: быстрота реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей. Таким образом, использование мягких модульных конструкций в физическом развитии детей помогает сделать наших воспитанников здоровыми, самостоятельными, уравновешенными!

Заключение

Благодаря регулярным занятиям адаптивной физической культуре у детей с РАС решаются не только многие двигательные проблемы, но также улучшается их обучаемость, снижается тревожность, активизируется контактность с окружающим миром, воспитываются коммуникативные навыки. Кроме того, физическая активность укрепляет здоровье детей, их иммунитет, делает их более выносливыми, улучшает концентрацию внимания.

Таким образом, занятия адаптивной физической культурой необходимы детям с РАС для более успешной интеграции в учебный процесс и социализации.

Комплекс мероприятий для помощи ребенку с РАС направлен на улучшение физического и психологического самочувствия, способствует формированию комфортных условий для социализации в детском коллективе школы, помогает общему развитию личностных качеств школьника, воспитывает у ребенка нравственные нормы поведения в обществе.

Список литературы

- Башина В.М. К проблеме раннего детского аутизма. В сб.: Шизофрения и расстройства шизофренического спектра/ Под ред. А.Б. Смулевича. М., 1999 С. 98–108.
- Манелис Н.Г. Ранний аутизм. Психологические и нейропсихологические механизмы / Н.Г. Манелис. // Шк. здоровья. 1999 N 2 С. 6–22.
- Пути помощи / Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. М.: Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные образовательные технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья: монография / Н.В. Новикова, Л.А. Казакова, С.В. Алехина; под общ. ред. Н.В. Лалетина; Сиб. Федер. ун-т, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. Красноярск, 2013 С. 71–95.
- Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. — 2009. — № 4. — С. 67-72

Приложение

Игровое занятие по адаптивной физкультуре «Агент Социализации»

ЦЕЛИ:

- * Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции.
- * Повышение двигательной активности и мобильности учащихся.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков.

Формирование пространственной ориентации.

Развивающие задачи:

Развитие физических качеств и навыков ориентировки в схеме собственного тела.

Развитие способности ориентироваться в пространстве.

Развитие чувства темпа, ритма, движений.

Оздоровительные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья.

Исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями. Через игровую сюжетную форму проведения занятия сформировать интерес к физической активности.

Оборудование и дидактические материалы:

Сенсорные коврики, су – джок шары, деревянные палки, гимнастические коврики.

Музыкальное сопровождение:

Видеоролик Смеховая медитация Для друзей. Автор ролика: Долидзе С.И

<https://youtu.be/M9tYJ0Zzl4w>

<http://nsportal.ru/video/2016/04/smehovaya-meditatsiya-dlya-druzey>

Форма занятия: Игровая, фронтальная

Место проведения: Зал ЛФК

Время проведения: 40 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

- Построение. Приветствие.

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие, в котором нас ждут удивительные приключения и превращения.

Ходьба. – Мы идем по тропинке.

Бег - нам так не терпится попасть в лес, что мы бежим.

Подскоки с ноги на ногу – от радости и удовольствия мы подпрыгиваем
И вот перед нами лес - стоят высокие деревья с могучими ветвями и ветер их раскачивает
- **Руки поднимаются вверх и совершаем повороты в пояснице влево и вправо и боковые наклоны.**

Перекаты с пяточки на носочек , «осторожный шаг» - мы идем по лесу, вдыхаем свежий воздух – **глубокое дыхание**, -слышим звуки леса, голоса птиц, журчание ручья, с каждым вдохом этого чудесного воздуха мы чувствуем, как меняется наше тело: мы становимся, то большими, – **поднимаемся на носочки и тянемся вверх руками, то маленькими – приседаем на корточки.**

Вот на нашем пути появляются различные преграды, и мы начинаем перешагивать их – **шаги с подъемом бедра.**

На тропинке завал из камней, что бы идти дальше нужно убрать эти камни – **наклоны вперед, подъем с разворотом рук над головой** - мы отбрасываем со своего пути все то, что мешает нам идти вперед: наши болезни, слабости, лень, неуверенность, страхи ...

Вот завал разобран, и мы радостные и счастливые идем дальше. Перед нами большое дерево, которое упало, загрозило тропинку.

Попробуем перепрыгнуть – **прыжки вверх, двумя ногами (кто выше)** – проползти-
Встаем на четвереньки, опираясь руками в пол, делаем прогиб в пояснице вниз, грудь опускается вниз и скользит над полом, вынося тело вперед («кошечка лезет под забор») – нет не пролезает, а обходить долго.

Давайте разрубим его и освободим себе путь – **Ноги на ширине плеч и чуть больше, руки над головой, кисти сцеплены «в замок», наклоны и действия имитирующие работу с топором, со звуком «УХ» («Дровосек»).**

Путь свободен, мы - **радостно подпрыгиваем, хлопаем в ладоши над головой и кричим «УРА!»**

Мы выходим на большую поляну и видим красивое, голубое озеро.
Над поляной летают бабочки, и мы, превращаемся в бабочек и то же начинаем летать – **имитация полета бабочки: руки вдоль туловища плавно поднимаем и опускаем**
(можно использовать бумажные крылья или веера)

На воде плавают утки, и мы превращаемся в уток, начинаем хлопать крылышками - **руки согнуты в локтях и ударяют под ребра, выталкивая застоявшийся воздух, - и громко крикаем, с каждым ударом крыльев.**

- Вот мы подходим к воде, осторожно трогаем босой ногой воду, она такая теплая! - мы начинаем играть с этой водой, раскручивая стопу то в одну, то в другую сторону (другой ногой)

Входим в воду, и плывем - **круговое вращение руками вперед и назад** (плавание на спине). **можно сделать это упражнение на фитболах*

Мы выходим на берег, чувствуем под ногами траву, обтираем свое тело ладошками, снимая капельки воды – **легкое поглаживание тела, само-массаж**, - светит солнце, и мы садимся на эту траву, тянемся ручками к солнцу, смеемся.

В завершении можно провести небольшую смеховую медитацию, поиграть в мяч или с воздушными шариками, под веселую песенку или видеоролик