**Адаптивная физкультура для детей**

**с расстройствами аутистического спектра.**

В настоящее время признано, что помощь средствами образования требуется ребенку с аутизмом не меньше, а во многих случаях даже больше, чем медицинская.

 Ни для кого не секрет, что ограничиваться только лишь психолого-педагогической работой с такими детьми недостаточно. Необходимо активизировать все психофизические ресурсы организма ребенка. Такого рода нарушения затрагивают все сферы жизни ребенка, в особенности уязвима адаптация к социальной среде, в которую он погружен с самого рождения.

Физические упражнения играют важную роль в развитии любого ребенка. Особое значение они имеют для детей с расстройством аутистического спектра, которые испытывают проблемы с коммуникацией, формированием социальных навыков и поведением.

Это может проявиться в проблемах с:

• развитием крупной и мелкой моторики;

• сенсорной интеграцией;

• низкой концентрацией внимания;

• развитием координации и равновесия;

• зрительным восприятием и т.д.

Главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья является физическая активность. К сожалению, несмотря на многие преимущества, родители часто забывают о пользе физических упражнений. Это является следствием собственного неактивного образа жизни или результатом занятости. Однако, именно физические упражнения являются доступным и эффективным средством для развития детей страдающих аутизмом.

Между скелетной мускулатурой и всеми внутренними органами существует связь, которая осуществляется через центральную нервную систему. Импульсы от нервных окончаний, которые заложены в мышцах, связках и сухожилиях поступают в мозг, а оттуда, во внутренние органы. Если мышечная система развита хорошо, тонус мышц находится на соответствующем уровне. Если же мышцы слабо развиты и уровень двигательной активности низкий, то передаются импульсы более низкой частоты, что приводит к ухудшению деятельности мозга и внутренних органов. Поэтому на сегодняшний день нет более эффективного средства улучшения работы организма, чем занятия физической культурой.

Для формирования стойкого интереса к физическим упражнениям и занятиям по физическому развитию, необходимо время и ежедневное повторение физических упражнений.

На первый взгляд, это может быть трудно для ребенка, но, как только физические упражнения станут частью его повседневной жизни, мотивация, как правило, больше не будет являться проблемой.

Участие детей с аутизмом в групповых занятиях по физическому развитию является обязательной, важной составной частью обучения, воспитания и развития социальных навыков ребенка.

Коррекция и развитие двигательных функций у детей с аутизмом при помощи физического воспитания является обязательным и важным направлением коррекционно-развивающей работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка и его познавательной деятельности.

У детей с расстройством аутистического спектра часто возникают трудности с выполнением тех или иных двигательных движений, необходимые для выполнения бытовых или предметных действий. Движения детей обычно могут быть вялыми или, наоборот, напряженно скованными или механическими. Так же трудно даются действия и упражнения с мячами- это связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Ниже приведены некоторые эффективные виды упражнений для занятий по физическому развитию детей с расстройством аутистического спектра:

1. Упражнения для развития ориентации в пространстве

Ориентироваться в пространстве человеку помогает проприоцептивная система, которая обеспечивает мышечно-суставное чувство, с помощью которого определяется положение тела в пространстве и взаиморасположение его частей.

У детей с аутизмом данная система развита обычно на низком уровне, следовательно, их необходимо учить упражнениям на развитие координации и ориентации в пространстве. Для этого могут использоваться, например, такие упражнения как : прыжки на батуте, спортивном мате, большом мяче-фитболе, ползание по тоннелю, гимнастической скамейке, наклонной доске.

2. Упражнения для развития равновесия

За чувство равновесия у человека отвечает вестибулярная система, расположенная во внутреннем ухе. Она реагирует на движение и гравитацию, и поэтому связана с нашим чувством баланса, координации и движениями глаз. Упражнения на развитие равновесия могут включать висы вниз головой, катания на качелях, кувырки, тренажеры-балансиры, упражнения на наклонных досках, ходьбу по мостику, упражнения с мячами-фитболами.

Все эти упражнения, стимулирующие вестибулярный аппарат, связаны с различными положениями головы. Также это способствует стимуляции всех органов и основных функциональных систем организма ребенка, что оказывает благотворное влияние на функциональную адаптацию детей к нарастающим физическим и психическим нагрузкам. При выполнении данных упражнений следует обязательно учитывать принципы постепенности, дозированности, систематичности, индивидуального подхода.

3. Упражнения по обучению новым навыкам, связанных с движением

Такие навыки как завязывание шнурков или езда на велосипеде могут оказаться сложными для овладения, так как они связаны с последовательностью движений. Для развития данных навыков поможет плавание, преодоление различных препятствий, лабиринтов, использование игрушек и строительных блоков из конструкторов.

4.Преодоление трудностей, связанных с одновременным использованием обеих сторон тела (развитие одновременности движений)

Для развития согласованности движений и координации используют ползание на четвереньках, игры в «классики», перескакивание через предметы, имитацию игры на музыкальных инструментах, броски и ловлю мяча обеими руками. Данный вид упражнений значительно улучшает двустороннюю интеграцию.

Для развития синхронности движения обеих рук и моторной координации можно предложить такие виды деятельности как : удары ракеткой по мячу, игры с мыльными пузырями, броски и ловля мяча, игры с воздушными шарами.

Очень важны как специальные физкультурные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения по развитию основных движений, дыхательная гимнастика), так и подвижные игры и спортивные развлечения. Кроме того, огромное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность ребенка, а также совместные занятия родителей и детей физическими упражнениями.

Таким образом, активный отдых и физическая активность оказывают положительное влияние на уровень здоровья, могут быть приятным развлечением для детей с аутизмом, а в некоторых случаях, даже помочь предотвратить проблемы, связанные с поведением, например, такие как агрессия. Физические упражнения способствуют расширению возможностей для социализации детей с расстройством аутистического спектра, особенно в совместной деятельности со сверстниками.

Именно на занятиях по физической культуре дети получают возможность освоить навыки психо-эмоциональной разгрузки в социально-приемлемых формах, формируется функциональная готовность к обучению и взаимодействию с окружающими , увеличивается время устойчивой работоспособности ребенка, что положительно сказывается на процессе обучения и воспитания. Сформированные на занятиях по физической культуре психо-физиологическая база позволяет педагогам, развивающим высшие психические функции добиваться устойчивых результатов.