

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ С РАС**

### **ЗАНЯТИЕ № 1**

#### 1. Упражнение "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики, координация движений, подражание действиям взрослого.

Содержание: посадить ребенка перед собой, хлопать в ладоши и спеть песенку: "Ладушки, ладушки, мы были у бабушки". После взять руки ребенка и повторить песенку, хлопая в ладоши его руками.

Постепенно ребенок должен выполнять упражнения сам.

#### 2. Упражнение "Имитация движения рук"

Цель: подражание простым движениям рук без поддержки.

Содержание: Ребенку показываются движения рук "вверх", "в сторону", "вниз". При помощи взрослого повторяются эти движения самостоятельно. Далее ребенок должен выполнить эти движения самостоятельно.

#### 3. Релаксация: растяжка "Струночка".

Исходная позиция – лежа на спине.

Инструктор по физической культуре по очереди растягивает сначала руки, потом ноги.

### **ЗАНЯТИЕ № 2**

#### 1. Упражнение: " Умение ловить мяч"

Цель: обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности психических процессов, контроля за собственными действиями.

Содержание: дать ребенку мячик. Встать перед ребенком на небольшом расстоянии и попросить его дать вам мяч. Такое же упражнение можно выполнять сидя на ковре (перекатывать мяч друг другу).

#### 2. Упражнение: "Колечко"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

Содержание: поочередно ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем.

#### 3. Релаксация: Растяжка " Звезда".

Исходная позиция – лежа на спине, а потом на животе. Слегка развести руки и ноги, а затем выполнить растяжки

### **ЗАНЯТИЕ № 3**

#### 1. Упражнение: "Умение бросать мяч "

Цель: обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности психических процессов, контроля за собственными действиями.

Содержание: дать ребенку мячик. Встать перед ребенком на небольшом расстоянии и попросить его дать вам мяч. Такое же упражнение можно выполнять сидя на ковре (перекатывать мяч друг другу).

#### 2. Упражнение: "Коза"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

#### 3. Релаксация: "Солнышко"

Ребенок лежит на полу. Инструктор по физической культуре легкими движениями рук поглаживает руки и ноги ребенка.

#### **ЗАНЯТИЕ № 4**

1. Упражнение: "Умение ударить ногой по мячу."

Цель: обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности

Содержание: покажите ребенку, как ударить ногой по мячу. Попросите его сделать то же самое. Затем дайте ему мяч и посмотрите, как он будет это делать. Дайте ему три попытки.

2. Упражнение: "Заяц"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

3. Релаксация

#### **ЗАНЯТИЕ № 5**

1. Упражнение: "Умение ходить по лестнице попеременным шагом.»

Цель: -развитие равновесия, подражание действиям взрослого.

Содержание: встаньте вместе с ребенком перед лестницей. Покажите ему, как надо подниматься по ней. Потом попросите его повторить это. Если ребенок испытывает трудности, поддерживайте его одной рукой.

2. Упражнение: "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики, координация движений, подражание действиям взрослого.

Содержание: посадить ребенка перед собой, хлопать в ладоши и спеть песенку: "Ладушки, ладушки, мы были у бабушки". После взять руки ребенка и повторить песенку, хлопая в ладоши его руками. Постепенно ребенок должен выполнять упражнения сам."

3. Релаксация.

#### **ЗАНЯТИЕ № 6**

1. Упражнение: "Умение стоять на одной ноге».

Цель: -развитие равновесия, подражание действиям взрослого

Содержание: покажите ребенку, как стоять на одной ноге. Потом попросите его повторить это. Убедитесь, что он ни на что не может опереться. Если ребенок испытывает трудности в поддержании равновесия, поддержите его одной рукой.

2. Упражнение: "Колечко"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

3. Релаксация.

#### **ЗАНЯТИЕ № 7**

1. Упражнение: "Умение прыгать вверх на двух ногах»

Цель: - обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности.

Содержание: покажите ребенку, как прыгать на двух ногах вверх-вниз на месте. Потом попросите его повторить это.

## 2. Упражнение: "Коза"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

## 3. Релаксация.

## **Применение нетрадиционных технологий на занятиях по физической культуре.**

### **1. Су –Джок.**

Одной из нетрадиционных технологий является Су – Джок терапия («Су» - кисть, «Джок» - стопа). Су – Джок терапию я активно использую в качестве массажа, 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 родитель, либо сам инструктор по физической культуре.

Я мячом круги катаю,	Как сжимает лапу кошка,
Взад – вперед его гоняю,	Каждым пальцем мяч прижму,
Им поглажу я ладошку.	И другой рукой начну.
Будто я сметаю крошку,	
И сожму его немножко,	

### **2. Фитбол гимнастика.**

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

Иногда дети с РАС сами берут мяч поскакать 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, 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 – перекаладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.  
Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

Данные оздоровительные формы я использую для физминуток, в заключительной части занятия по физической культуре.

#### 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.

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.

#### 5. Полоса препятствий

Я делаю разнообразные полосы препятствий, детям очень нравится.

Сначала раскладываю ортопедические коврики, ставлю дуги, после дуг гимнастическая скамейка или другое вариантов много. Предлагаю детям, проползти по ортопедическим коврикам, проползти под дугой, встать на гимнастическую скамью и пройти по ней, выполнить с нее прыжок.

#### 6. Игра с мыльными пузырями

Развивает эмоциональное общение ребенка со взрослым и другими детьми, налаживает контакт.

Мыльные пузыри – это забава, от которой каждый ребенок приходит в настоящий восторг. Они переливаются на солнце и играют всеми цветами радуги, поднимаются ввысь и опускаются вниз и там лопаются. Игры с мыльными пузырями развивают артикуляционный аппарат, вентилирует легкие, развивает воображение, световосприятие.

#### 7. Ортопедические коврики (дорожки)

Использование массажных ковриков при работе с детьми ОВЗ и РАС на физкультурном занятии помогают инструктору по физической культуре проводить коррекционно- логопедическую работу, для развития мелкой моторики пальцев рук и стопы, а также с целью общего укрепления организма.

Предложу некоторые варианты направленные на активизацию поверхности стопы. Так как массаж поверхности стопы оказывает наибольший терапевтический эффект, и еще активней стимулирует речевые области коры головного мозга, нежели при воздействии на кисть.

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

Все упражнения дети выполняют стоя на массажных ковриках без обуви.

#### 8. Балансировочная доска.

Балансировочная доска Беламетрикс, используется как мозжечковая стимуляция, которая улучшает: уровень концентрации внимания; все виды памяти; развитие речи; анализ и синтез информации; работу эмоционально-волевой сфере.

**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.

### **9. Мягкие модули.**

Мягкие модули помогают разнообразить и совершенствовать работу по физическому воспитанию детей и организации двигательной активности. Соразмерность 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, в подвижных играх, в полосе препятствий.

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 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.

### **Заключение.**

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

**Главная моя цель – вовлечение ребенка в индивидуальную и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.**

## **Адаптивная физкультура в домашних условиях для детей с аутизмом.**

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с отклонениями в здоровье, а с другой стороны, увеличивает возможность их адаптации к жизни в обществе. Психическое состояние человека напрямую связано с состоянием физическим, поэтому применение адаптивной физической культуры при расстройствах аутистического спектра крайне важно. Благодаря регулярным занятиям развиваются имитационные способности, навыки произвольной организации движений, улучшается концентрация внимания, учебное поведение и обучаемость детей дошкольного возраста с аутизмом, снижается тревожность, активизируется контактность с окружающим миром. Такая физкультура оказывает положительный эффект на способность контролировать многие типы нежелательного поведения, характерные для людей с аутизмом. За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности. Можно рассказать, что всего лишь одно упражнение, например, отжимания, оказывают глубокую сенсорную стимуляцию на ребенка, способствуя активизации системы, отвечающей за ощущение своего тела и ориентирование в пространстве, а также развивает тонус и силу мышц, которые позволяют чувствовать ребенку себя успешным и спокойным.

Занятия по адаптивной физической культуре дома необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо, и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия или полный отказ от них, при этом, для каждого из упражнений должна быть возможность для его усложнения при сохранении общей привычной формы, так как для ребенка с аутизмом очень важны постоянство, стабильная последовательность действий. Для ребенка необходим твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы входа и выхода из занятия, порядок выполнения упражнений на занятии. Следует в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени. Поощряйте за каждое правильно проведенное занятие чем-нибудь приятным, желаемым.

Серия последовательных упражнений на домашних занятиях способствует привыканию аутичного ребенка к ним, причем упражнения, привычные по форме, но с постепенно усложняющимся содержанием являются для такого ребенка значительно меньшим стрессом, чем совершенно новые упражнения. Приведем пример игр и упражнений, рекомендованных при аутизме.

**Игры с мячом.** Начните с простого перекатывания мяча, не нужно начинать сразу играть в «поймай мяч», так как к этому нужно идти постепенно. Затем можно усложнить задачу ребенку поймать мяч с отскока об пол или подбросив мяч вверх успеть хлопнуть в ладоши и т.д. Это поможет развитию навыков наблюдения за объектами.

Поиграйте в игру: «Поймай мячик». Взрослый катит маленький мяч ребенку, задача поймать мячик стаканчиком, сверху поставив его на движущуюся цель. Развивает внимание, скорость реакции, координацию глаз, рук. Как можно усложнить — увеличивать скорость броска мяча, ловить два мяча двумя руками, по команде говорить, какой рукой ловить мяч «Лови правой, лови левой».

**Равновесие** (для детей с аутизмом зачастую удержание равновесие является сложным процессом).

Ребенок повторяет упражнения, стоя напротив родителя. Например: стойка на одной ноге согнув ее в коленном суставе, руки на поясе, максимально удерживаем стойку. Можно усложнить задачу выполняя это упражнение с закрытыми глазами.

**Полоса препятствий** – уникальные упражнения для развития моторики. Курс при этом вовсе не обязательно должен быть сложным. Можно начать всего лишь с одного препятствия. К примеру: перешагивание через один или несколько предметов или проползти на четвереньках обогнув препятствие.

**Подвижные игры** – это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Игра «Птички». Взрослый показывает ребенку, как птицы взмахивают крыльями, и приглашает его «прилететь к нему». Если ребенок не выполняет движение (взмах руками), родитель помогает ему. Задание можно усложнить. Взрослый присаживается на корточки и стучит пальцем по полу, показывая ребенку. Как птички клюют зернышки. Задание можно повторить. Игра «Кто сильнее». В этой игре взрослый предлагает ребенку взяться за конец веревки и начинает тянуть за другой конец со словами: «Отдай! Отдай!». Ребенок включается в игру, тянет веревку на себя. Можно использовать также подушку или полотенце. Игра «Птичка и птенчики». «Я буду птица, а ты – мой птенчик», - говорит родитель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходи в него!». Ребенок входит в круг и присаживается на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», - говорит взрослый. Птенчик выпрыгивает из гнезда и летает по всей комнате, птица-мама летает вместе с ним. По сигналу «полетели, птенчики, домой» они оба бегут в круг. Игра повторяется несколько раз.

**Заключительное упражнение «Обними себя»** направленно на напряжение – расслабление и координацию движений. Исходное положение – основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно.

Дорогие родители детей с аутизмом! Вы не можете позволить себе такую роскошь, как бездеятельность, вашим детям необходимо движение. Эти рекомендации помогут вам сделать первые шаги в преодолении проблемы аутизма у вашего ребёнка!