



«Технология организации занятий адаптивной физкультурой для детей с РАС “Аут Фитнес”»



Учитель физической культуры высшей категории ФРЦ МГППУ

Автор и руководитель проекта «Aut Fitness»

Магистр РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

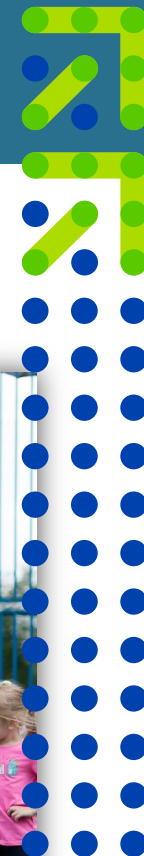
Соловьева Марина Викторовна

Москва, 2023





АФК и гену РАС



Физическое развитие



Коррекция поведения



Коммуникативные навыки



Социально-бытовые навыки

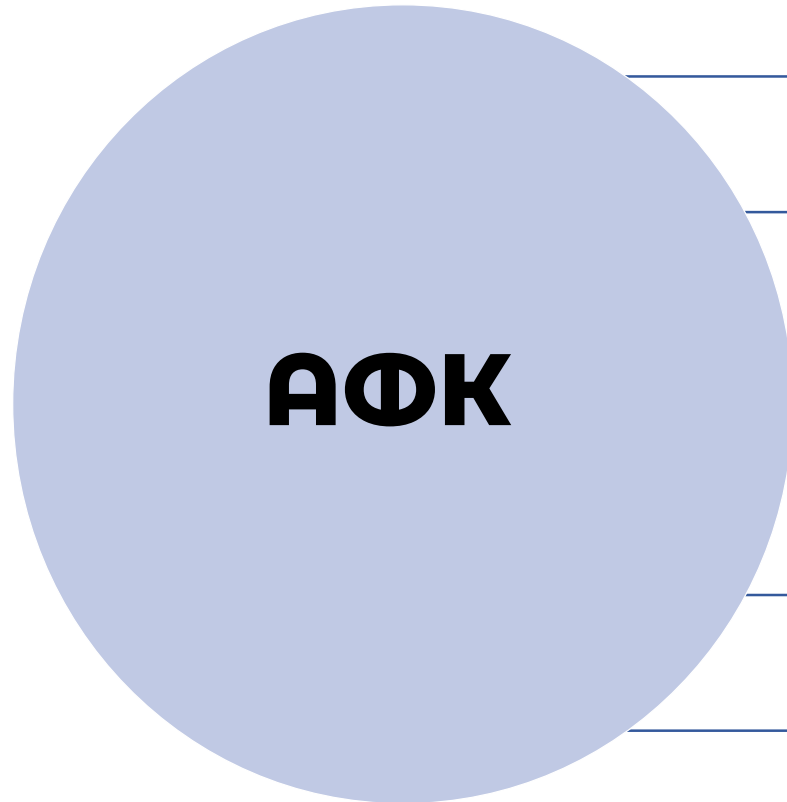


Интеллектуальное развитие



Социализация семьи





АФК

Педагогика, а не медицина

Социализация

Работа
с
психикой

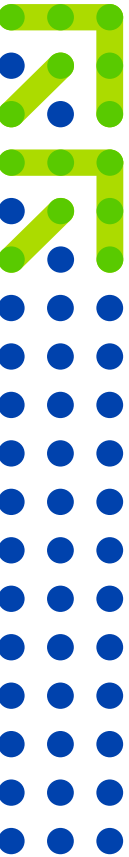
Коррекция и
компенсация, а не
восстановление

Адаптация
упражнений,
пространства

Специальные
методы и средства
обучения

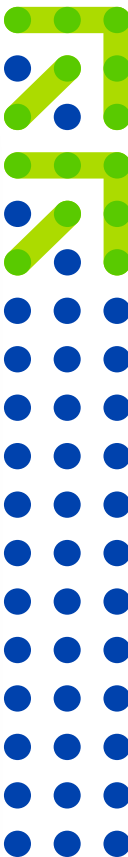
Выбор упражнений, опираясь
на сильные стороны ученика

Отталкиваться от ограничений и
противопоказаний при выборе
упражнений





Пирамида обучения Williams & Schellenberger



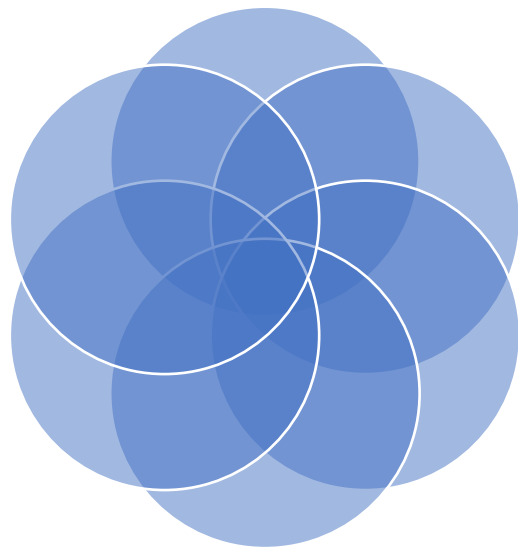


Нарушения моторной сферы детей с РАС



Физическое развитие

Соматические нарушения организма



Координационные способности

Нарушения ОДА

Отставание в развитии физических качеств

Нарушения в основных движениях



*Стереотипии, самостимуляции



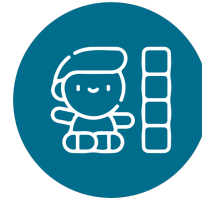
Технология Aut Fitness – это



Работа с родителями



Диагностика детей



Построение тренировочной программы



Безопасные упражнения



Разные методики работы с телом



Индивидуальный подход



Коррекция поведения

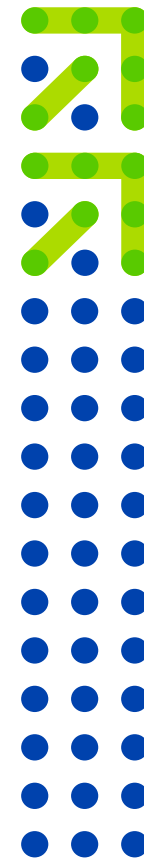


Особенный подход к детям



Целевая группа

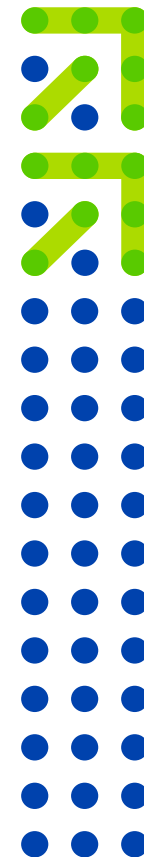
- ✓ Дети с расстройствами аутистического спектра (РАС), обучающиеся в начальной школе по вариантам программ обучения по ФГОС 8.2, 8.3, 8.4.
- ✓ Дети с РАС, имеющие коморбидные нарушения (ЗПР, интеллектуальная недостаточность, СДВГ, ЗРР).
- ✓ Возраст детей – 7-14 лет.
- ✓ Родители детей с РАС или опекуны





Цель программы

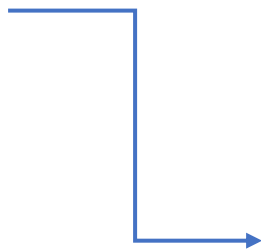
- ✓ стимулирование к выполнению инструкций;
- ✓ развитие имитационных способностей;
- ✓ формирование двигательных навыков;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ формирование коммуникативных навыков и способности взаимодействовать в коллективе;
- ✓ формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- ✓ обучение выполнению физических упражнений без помощи взрослых;
- ✓ коррекция нежелательного поведения.



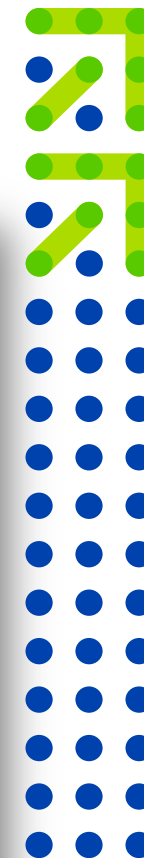


Работа с родителями

- ✓ Анкетирование
- ✓ Постоянное консультирование
- ✓ Обсуждение результатов диагностики и постановка целей и задач (в течение всего тренировочного процесса)
- ✓ Показ видео и фото с тренировок
- ✓ Мотивирование к занятиям дома
- ✓ Обучение родителей (очно, лекции)
- ✓ Открытые уроки
- ✓ Организация совместного спортивного досуга

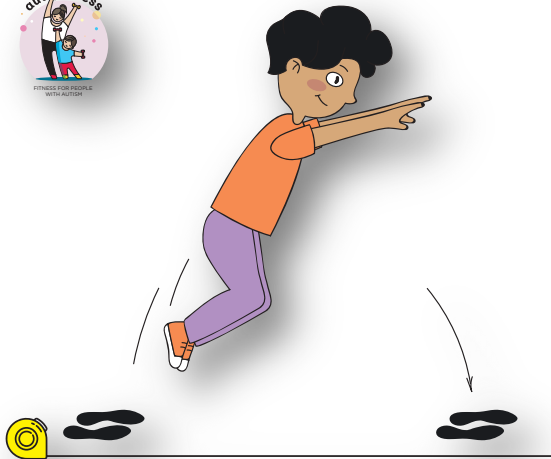


Вера в своего ребенка





Диагностика «ФизРАС»



прыгать вперед



Метод наблюдения
Визуальная оценка

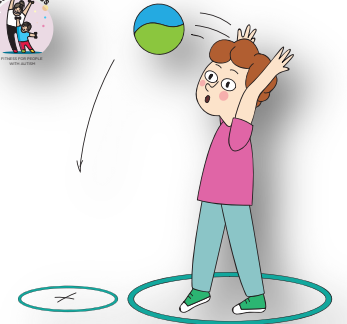


Тестирование:

- Моторные навыки
- Физические качества
- Количественные характеристики
- Качественные характеристики



Анкетирование родителей



бросать мяч в пол

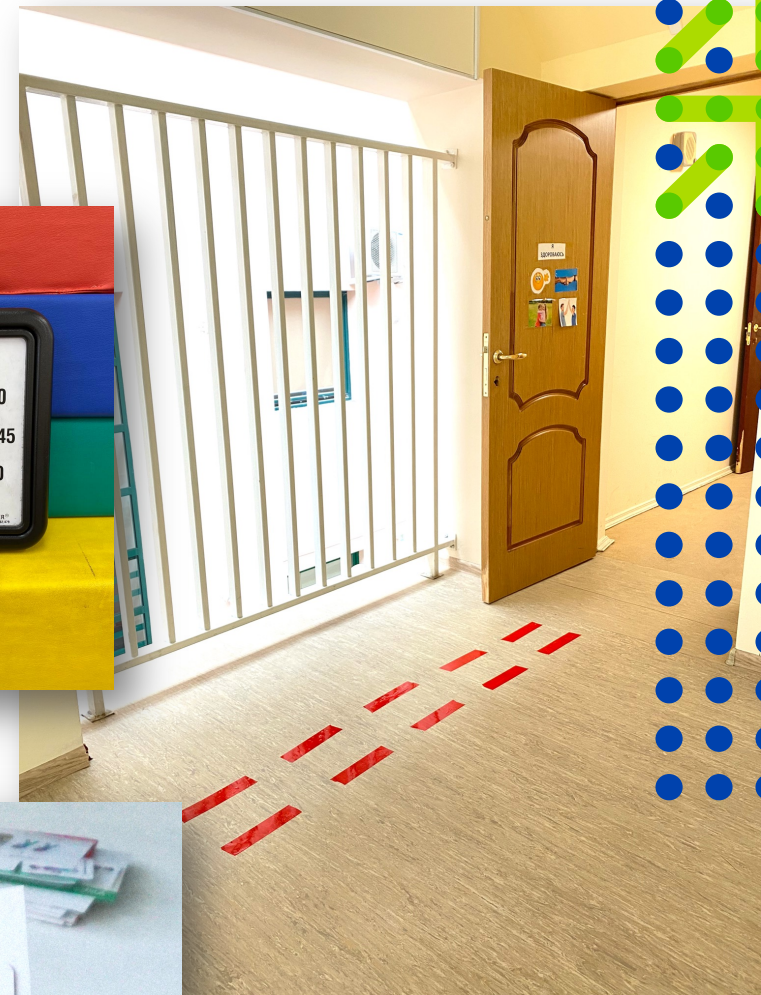
*Учитывать асинхронную развития





Коррекция поведения

- Структурирование пространства
- Сенсорное насыщение
- Визуальное расписание
- Таймер
- «Сначала упражнение – потом отдых»
- Упражнение-отдых
- Четкая структура урока
- Правила поведения
- Поощрения





Направленность тренировок

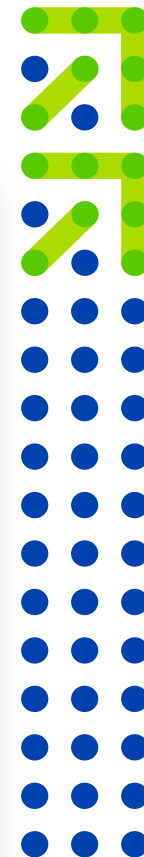
1

- ✓ Классический подход АФК
- ✓ Элементы сенсорной интеграции
- ✓ Нейрокоррекция
- ✓ Уровневая теория построения движений Н.А. Бернштейна
- ✓ Сенсомоторная коррекция

2

Коррекция и развитие:

1. Основных видов движений
2. Координационных способностей.
3. Физической подготовленности.
4. Осанки, стоп, соматических нарушений.
5. Сенсорное развитие.
6. Психических и сенсорно-перцептивных способностей.





Содержание программы. Упражнения

- ✓ Массаж, самомассаж
- ✓ Сенсорные разминки
- ✓ Гимнастика.
- ✓ Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- ✓ Адаптивная йога, стретчинг
- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Нейромоторные упражнения
- ✓ Перестроения в движении
- ✓ Джампинг
- ✓ Полосы препятствий
- ✓ Спортивные и подвижные игры



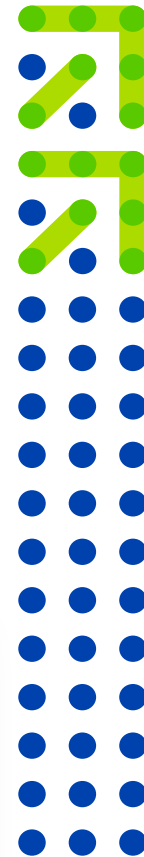


Построение программы

Блоки:



- ✓ Зоны ближайшего развития
- ✓ Коррекция поведения – постоянно
- ✓ 3-5 задач в каждом блоке



Как составить тренировочный план?

Что делать:

1. Анкетирование родителей
2. Диагностика ребенка: тестирование (если возможно), наблюдение
3. Подготовить арсенал упражнений → **пробовать** и выбирать подходящие (несколько занятий)
4. Составить тренировочный план на месяц
5. Фиксировать результаты до/после

Определить:

1. Цели и задачи (зона ближайшего развития)
2. Отстающие навыки
3. Ограничения при выборе упражнений
4. Дозировку (частота занятий, домашних заданий, плотность занятия)
5. Тренировочные методы

Учитывать:

Время на адаптацию

Восприятие информации

Уровень понимания речи, имитации

Скорость обработки информации

Мотивацию ребенка

Скорость истощаемости

Нарушения концентрации внимания



Нежелательное поведение

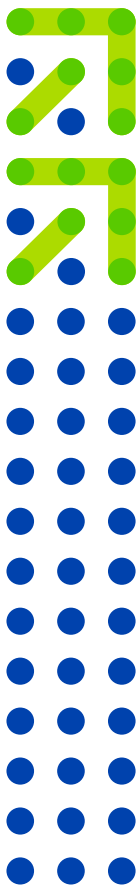


Двигательные нарушения





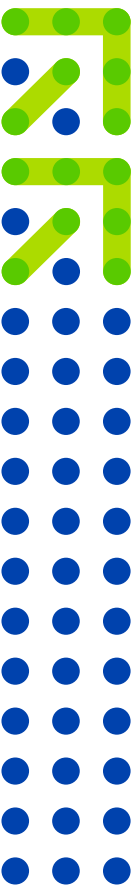
Специальные методы обучения АФК





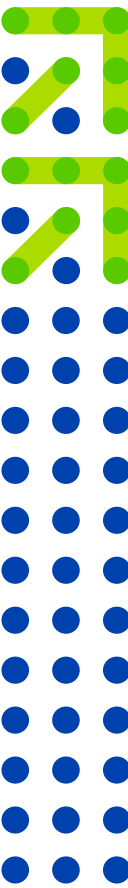
Bugeo 😊

- <https://www.youtube.com/watch?v=n02JpvOYVQU>





Заключение. Aut Fitness для детей с РАС - это



- ✓ Индивидуальный подход
- ✓ Гармоничное моторное развитие
- ✓ Коррекция моторных дефицитов
- ✓ Постоянная работа в тандеме с родителями
- ✓ Системность занятий
- ✓ Последовательность методики обучения
- ✓ Высокая эффективность
- ✓ Адаптивование программы
- ✓ Социальная адаптация
- ✓ Любовь к детям

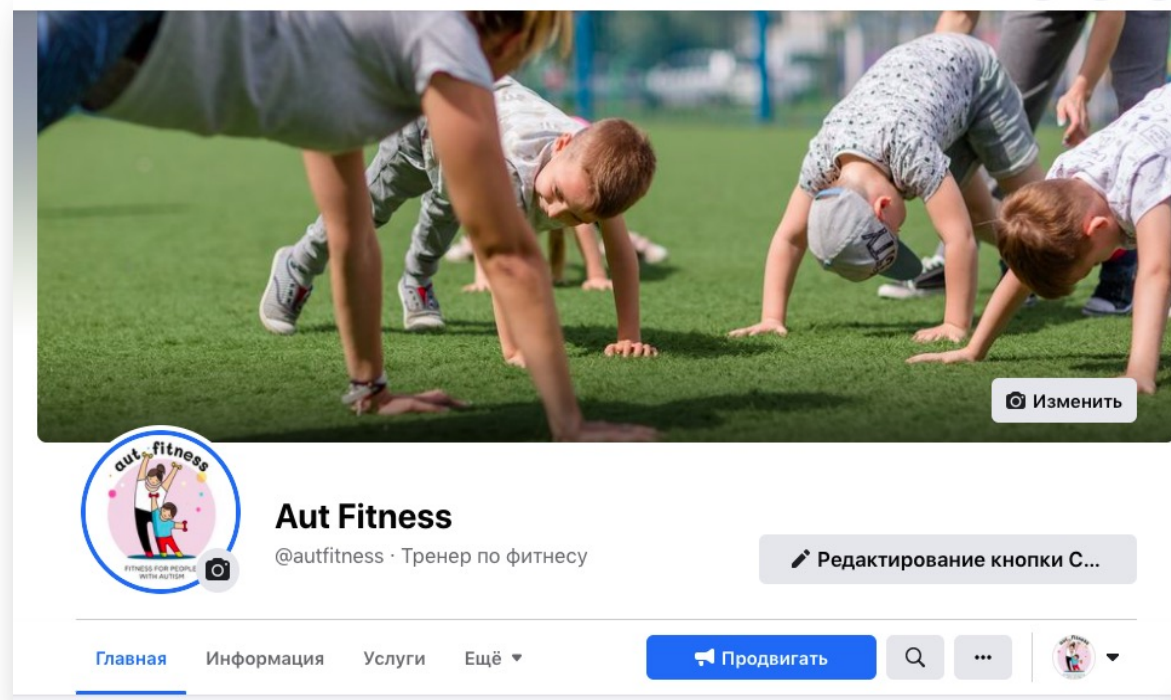




Aut Fitness – проект по адаптивной физкультуре для детей с ментальными нарушениями

- Сайт – autfitness.ru
- Youtube – Aut Fitness
- Telegram - @aut_fitness
- ВКонтакте – Aut Fitness: адаптивная физкультура и игры с РАС

Почта – autfitness@gmail.com



Обучение, супервизии, консультации, тренировки
Помощь родителям и специалистам



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



FITNESS FOR PEOPLE
WITH AUTISM



аутизм
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР

