**«Физическое развитие детей с расстройствами аутистического спектра»**

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. У многих детей на занятиях физкультуры проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У детей отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль над двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

На занятиях физической культуры ребёнок не только может получить знания, умения и навыки, а также быть ориентированным на их практическое применение, но в наибольшей степени получает навыки коммуникации, социализации.

Форма организации занятий должна учитывать специфику ребёнка в том плане, что такой ребёнок не может длительно концентрировать внимание, быстро утомляется, а потому продолжительность занятия во многом зависит от самочувствия и активности, демонстрируемых ребёнком.

Что касается содержания занятий, то основной сложностью здесь является создание такого занятия, которое включало бы широкий спектр разнообразных упражнений, нацеленных в первую очередь на общефизическое развитие. При этом, для каждого из упражнений должна быть возможность для его усложнения при сохранении общей привычной формы. Это связано с тем, что для ребёнка с аутизмом очень важны постоянство, выполнение некой стабильной последовательности действий. Такой последовательностью на занятиях физической культуры становится серия упражнений. Упражнения, привычные по форме, но с постепенно усложняющимся содержанием становятся для ребёнка значительно меньшим стрессом, чем совершенно новые упражнения.

Важно также, чтобы каждое отдельное упражнение, каждый блок движений имел цель, и эта цель была понятна ребёнку. Обязательна медленная, последовательная демонстрация отдельных движений с обозначением их целей. Однако следует при этом помнить, что цели надо ставить очень чётко, они должны быть реальными, и быть правильно понятыми ребёнком.

Несомненно, основой на занятиях физической культуры для детей является развитие крупной и мелкой моторики. Под моторикой мы понимаем движения, выполняющие определённые задачи, сопровождающиеся последовательностью действий. Крупная моторика — это такие действия, как ходьба, бег, прыжки, переворачивания, наклоны, ползание и прочие. Развитие крупной моторики ребёнка с аутизмом проходит по общему принципу, становясь основой развития ребенка, на неё накладываются более тонкие и сложные движения мелкой моторики

Наибольшие сложности в физическом развитии связаны обычно с нарушением ориентации в пространстве, равновесия, сложностью одновременных движений обоими сторонами тела (обеими руками, ногами). Рассмотрим некоторые возможности для развития этих аспектов.

Ориентации человека в пространстве способствует проприоцептивная система(группа сигналов, посылаемых в центральную нервную систему специальными терминалами), обеспечивающая нам мышечно-суставное чувство, на основе которого определяется положение тела в пространстве и взаиморасположение его частей. Дети с РАС часто имеют недоразвитие этой системы, а потому их важно обучать упражнениям на развитие координации и ориентации в пространстве. Примеры таких упражнений: прыжки на батуте, спортивном мате, большом мяче-фитболе, ползание по тоннелю, гимнастической скамейке, наклонной доске.

Развитию согласованности движений разных сторон тела и их координации может способствовать ползание на четвереньках, перепрыгивание предметов, броски и ловля мяча обеими руками, что развивает двухстороннюю интеграцию. Развитию синхронности движений рук и моторной координации способствуют удары ракеткой по мячу, игры с мыльными пузырями, броски и ловля мяча, игры с воздушными шарами.

Мы уже отмечали, что возможности коммуникации, социализации, предоставляемые на занятиях физической культуры, огромны. Бытовая неприспособленность — характерный показатель для детей с РАС. Первоначально обязательным оказывается присутствие и помощь взрослого на занятиях физической культуры, а затем, с усвоением детьми совокупности упражнений и привыканием их к педагогу, дети могут проявить большую самостоятельность.

Занятия физической культуры дают широкие возможности для социализации, работы детей в группе. Ребёнок с аутизмом во многих случаях крайне негативно воспринимает прикосновения к себе других людей (в том числе, и педагога). В этом случае приучать ребёнка к прикосновениям следует, подходя к нему сзади — такие касания дети в меньшей степени рассматривают как агрессию. Постепенно ребёнок привыкает к прикосновениям, осознаёт их необходимость на занятиях физической культуры (поддержать, чтобы ты не упал, взять за руку, чтобы смог сохранить равновесие и т. п.). Объяснения необходимости прикосновений должны присутствовать, а также быть чёткими и подробными.

Особо значимы для ребёнка упражнения, позволяющие работать в группе. Полезно для этих целей перетягивание каната. В этом случае, несмотря на то, победила или проиграла его команда, ребёнок может почувствовать себя её частью. Желательным в этом случае является формирование ситуации успеха.

Поощрение, похвала — обязательный элемент на занятиях физической культуры. Дети с РАС сразу не способны достичь результата, поэтому педагогу необходимо искать любые возможности для похвалы (за то, что просто выполнил упражнение, даже за то, что приступил к выполнению, услышав педагога). Только тогда в перспективе возможны результаты. Также важно, чтобы ребёнок не осознавал собственной неуспешности. Например, при пояснении цели упражнения, следует заметить, что его, скорее всего, потребуется выполнить много-много раз, чтобы всё получилось хорошо.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с РАС. Поэтому таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения. Наряду со специальными занятиями по психомоторной коррекции и развитию двигательной сферы детям с РАС рекомендуются занятия адаптивным спортом.