



Советы
инструктору по
физической
культуре

- Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.



- Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и двигательных навыков прикладных;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.



- 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.

- Развитие движений ребенка зависит от его деятельности, мотивов, побуждающих его действовать. При совершенствовании его физического развития изменяется не только характер двигательных умений ребенка, но и то, как он их приобретает. При этом учитываются педагогические и медицинские аспекты коррекционного воздействия: подвижные игры, упражнения и игровые задания, массаж, лечебная физкультура, закаливание, плавание.
- Физические упражнения должны доставлять ребенку мышечную и эмоциональную радость. Поэтому они проводятся в форме увлекательных игр и упражнений, удовлетворяя его потребность в двигательной активности. Физические упражнения и задания направлены на совершенствование ходьбы, бега, прыжков, ползания, метания, а также на развитие и совершенствование ручной и мелкой моторики.



- На начальном этапе коррекционно-педагогической работы у детей закрепляются навыки целенаправленной ходьбы по прямой дорожке. Для этого создаются ситуации, в которых они учатся ходить по прямой дорожке от одного взрослого к другому (например, игра «Иди ко мне») или от одного предмета к другому, когда ребенка ставят около шведской стенки, а напротив ставят стул, на котором лежит мяч. Ребенку предлагают пройти по дорожке и взять мяч. Взрослые радуются вместе с ребенком, хлопают в ладони, говорят: «Молодец - взял мяч». Далее детей учат ходить по прямой дорожке самостоятельно, удерживая в руке предмет. Для этой цели на полу в большой комнате вкладывают дорожки из шнуров, широкой доски или большого куска обоев. При этом детей подбадривают, поощряют, дают указания: иди за игрушкой, догоняй мяч и т.д.
- Специалист должен учить детей ходить и по неровной, и по мягкой поверхности, эти упражнения проводят в игровой форме. Детей обучают подниматься вверх по лестенке с поддержкой взрослого, затем самостоятельно, держась за перила, а потом спускаться вниз. Для совершенствования этого умения вначале используются невысокие горки, а затем и обычные лестницы.

- Научив ребенка ходить, можно приступать к обучению бегу. Для этого с ним играют в следующие игры: «Догони меня», «Догони мяч», «Поймай мышку» «Поймай бабочку», «Догони зайку» и т. д.
- На занятиях по физической культуре большое внимание уделяется развитию крупной и мелкой моторики. Детей учат выполнять некоторые движения руками и пальцами рук по подражанию.
- В целях дальнейшего совершенствования ручной моторики необходимо учить детей выполнять целенаправленные действия, например, метание. Если ребенок затрудняется, взрослый выполняет это задание вместе с ребенком





- Кроме того, на занятиях по физическому развитию с детьми проводятся упражнения с предметами для развития целенаправленных движений и равновесия. Например, упражнения с флажками: движения рук вверх-вниз; помахивание флажком вверху над головой одной рукой; упражнения с мячом: отталкивание двумя руками большего мяча.
- Главное в занятиях по физическому воспитанию — сформировать у детей интерес к овладению основными движениями, способность подражать движением и действиям взрослого.

