

# **«Организация инклюзивного образования с помощью адаптивной физической культуры для обучающихся с РАС»**

Авторы

Никольский Н.С., Колпакова О.В., Соловьева С.А.

## **Содержание**

- Аннотация
- Цели и задачи проекта
- Актуальность
- Адаптивная физическая культура
- Противоречия и проблемы
- Создание условий для реализации инклюзивного образования в школе.
- Опыт работы по адаптивной физической культуре
- Ожидаемые результаты

## **Аннотация**

В данной практике представлен практический опыт организации адаптивной физической культуры в инклюзивном образовании МАОУ СШ № 65. Школа реализует модель инклюзивной школы со смешанным контингентом обучающихся и стремится обеспечить доступность образования для всех категорий обучающихся, в том числе детей с ОВЗ и детей с инвалидностью.

Вы познакомитесь:

- с опытом работы учителя физической культуры;
- с особенностями организации занятий по АФК для обучающихся с ОВЗ и детей –инвалидов
- с необходимыми условиями для реализации инклюзивных подходов в условиях школы.

## **Цели и задачи практики:**

### **Цели:**

- развитие детей с ОВЗ и инвалидностью, их посильная реабилитация и социализация средствами адаптивной физической культуры.
- реализация личностного потенциала с направленностью на социальную адаптацию и интеграцию в обществе.
- максимальное развитие детей с ОВЗ и инвалидностью с учетом их физических способностей в соответствии с их потребностями и возможностями

### **Задачи:**

- организация и реализация образовательного процесса инклюзивного обучения в рамках предмета «Физическая культура», средствами адаптивной физической культуры (АФК), развитие интереса к предмету;
- обеспечение дополнительных возможностей самоопределения в образовательной среде и успешности адаптации в конкретных условиях школы;
- представление обучающимся возможностей научиться действовать самостоятельно посредством занятий в специальной медицинской группе, занятиях ЛФК, индивидуальных занятиях, внеурочной деятельности;
- формирование творческой, гармонично развитой личности, стремящейся к повышению умственной и физической работоспособности; способной мыслить, анализировать и решать задачи, связанные с физическим развитием;

### **Актуальность**

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности. В результате этого возникла потребность в адаптивной физической культуре, в различных ее формах.

### **Адаптивная физкультура и адаптивный**

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов. Для многих детей-инвалидов и обучающихся с ОВЗ АФК является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, с помощью школы и семьи, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения. Прогноз для обучающихся с РАС 8.2,8.3 и детей-инвалидов, с которыми проводится адаптивная физкультура, положительный. У большинства значительно улучшаются физические показатели, развивается правильная психологическая оценка себя и окружающих, формируется общение и самореализация, как в школе, так и в семье.

### **Проблемы**

Несмотря на общие позитивные тенденции в развитии адаптивной физической культуры, следует выделить ряд существенных проблем:

- недостаточный охват лиц с ограниченными возможностями здоровья массовыми формами занятий адаптивной физической культурой, в первую очередь – регулярными занятиями;
- недостаточное развитие современных организационно-правовых форм развития адаптивной физической культуры: отделение АФК, детско-юношеская спортивно-адаптивная школа, спортивный клуб в образовательном учреждении;
- низкая вовлеченность коррекционных образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования в деятельность по привлечению детей

с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- отсутствие достаточного количества специалистов по адаптивной физической культуре, низкая мотивация выпускников спортивных учебных заведений для работы с ограниченными возможностями, неразвитость системы переподготовки и повышения квалификации специалистов-практиков;
- отсутствие типовых программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по видам спорта для различных нозологических и возрастных групп;
- слабое развитие материальной базы для физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в части доступности спортсооружений, обеспеченности специальными средствами доступности для занятий физической культурой и спортом маломобильных групп граждан, а также специальным спортивным инвентарем и оборудованием;
- отсутствие координации и недостаточная эффективность взаимодействия между органами исполнительной власти, а также общественными спортивными организациями в области физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья;

### **Создание условий для инклюзивного образования в школе.**

Количество детей, имеющих различные ограничения по здоровью (24% от общего кол-ва обучающихся), 11 детей с инвалидностью. Среди них дети, имеющие различные нарушения и патологию физического и психического развития, а также дети-инвалиды (РАС 8.2,8.3) – 17 обучающихся.

Для обучения созданы специальные условия, это базовые требования к реализации инклюзивной практики. Проблемы со здоровьем у детей различны, поэтому и условия для успешной учебы нужно создавать соответствующие.

Но самым важным в школе является особая система обучения, которая предлагает каждому ребенку с ОВЗ гибкий учебный график, учитывающий его возможности, способности и пожелания семьи. Каждому ребенку требуется индивидуальный подход в организации учебного процесса и создание специальных условий. Если ребенок обучается в смешанном режиме – гибкое расписание, включающее индивидуальные занятия и занятия в классе, также дополнительные. Таким образом, система включения и обучения детей с инвалидностью сложилась и перешла в режим функционирования.

### **Опыт работы по адаптивной физической культуре в школе.**

Изучив все аспекты данной проблемы, родилась идея развития адаптивной физической культуры в нашей школе.

В школе уже успешно работают 3 Ресурсных класса для обучающихся с РАС 8.2,8.3.

В связи с введением инклюзивного обучения, возникла необходимость разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами: индивидуальная и внеурочная форма обучения.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» и способы подачи информации, с целью более успешного освоения общеобразовательной программы детьми в рамках инклюзивного образования для каждого ребенка или группы детей разработаны индивидуальные адаптированные образовательные программы. Изменения в программах применяем так, чтобы они отражали индивидуальные потребности ребенка, причем очень важно также узнавать мнение самих обучающихся о том, в чем именно они нуждаются.

Вырабатываем свою систему работы с детьми с инвалидностью. Предлагаем общие подходы к предметному обучению. Важен также учет психологических особенностей ребенка с ОВЗ и инвалидностью. Некоторые дети на определенном этапе нуждаются только в индивидуальной работе, но важно их подключение к работе в группе или классе при наличии индивидуальной помощи.

В своей работе используем различные формы обучения. Основной формой является урок физической культуры, на котором обучающиеся знакомятся с основами знаний по физической культуре и спорту; индивидуальные занятия; урок лечебной физической культуры; ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением, мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час), внеурочные виды деятельности.

Таким образом, посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к полезным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием, как в школе, так и в семье. Поэтому уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

Для решения вопроса обучения детей с ОВЗ, а в частности, обучающихся с РАС приходится создавать свои индивидуальные программы по (АФК).

МАОУ СШ № 65, учитывая нозологии создала свои авторские программы, для работы с данными категориями детей. Выпустили пособие для работы с такой категорией детей, помогает улучшить работу в школе и семье.

Программы по физической культуре были одобрены специалистами в области физической культуры и применяются уже многими школами РФ.

Давайте более подробно рассмотрим вопрос работы с обучающимися с РАС в нашей школе.

**Основной целью физического воспитания в школе является укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.**

**Трудности при организации занятий с (РАС) :**

Практика показывает, что пониженная произвольность у аутистичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно,

без излишнего напряжения и скованности, — все это необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности, удовлетворения личных, бытовых и социальных потребностей. Чаще всего недостаточность именно этих характеристик лимитирует двигательную деятельность.

### **Роль (АФК) для детей аутистов.**

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является **не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности.** Для развития двигательной сферы детей с РАС важен осознанный **характер моторного обучения.** Ребенку с РАС сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с **речевыми инструкциями.** Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью **подчинить движения собственным речевым командам.**

**Поэтому основными целями обучения детей с РАС на уроках адаптивной физической культуры являются:**

1. развитие имитационных способностей (умения подражать);
2. стимулирование к выполнению инструкций;
3. формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
4. воспитание **коммуникационных** функций и способности взаимодействовать в коллективе.

**Для обучения детей с РАС движениям и с целью коррекции имеющихся у них нарушений двигательной сферы используется программа «Моторная азбука». Эта программа основывается на закономерностях формирования уровней построения движений.**

### **В программу входят следующие классы действий**

1. действия, требующие ориентировки в пространстве тела;
2. действия, обеспечивающие различные виды перемещений ребенка во внешнем пространственном поле — ползание, ходьба, бег, прыжки;
3. точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

**Кроме того, в ходе занятий адаптивной физической культурой ведется работа по формированию Я - концепции у детей с РАС.**

Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица (например, «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу»). Это помогает развивать у

детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я».

**Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:**

1. медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
2. описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
3. проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
4. начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз);
5. растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.;
6. одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
7. сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
8. помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

**Совместное взаимодействия;**

Система взаимодействия - логопеда и инструктора по адаптивной физической культуре по созданию условий для коррекции и компенсации речевого нарушения.

**Учитель физической культуры по АФК**

1. Автоматизирует поставленные учителем-логопедом звуки, закрепляет лексико-грамматические средства языка и другие навыки путём специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.
2. Использует упражнения для развития основных движений, общей и мелкой моторики.
3. Использует упражнения для выработки правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха.

**Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:**

1. начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
2. постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;

3. облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
4. формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
5. показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
6. сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
7. формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
8. не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве; собственного тела, дозировать нагрузку;
9. двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
10. поощрять даже малейшие успехи.

**Чтобы научить ребенка выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:**

1. сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;
2. выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;
3. использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например «зону для выполнения упражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;
4. давать ребенку по ходу движения (или действия) словесные объяснения;
5. создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например: «Этот мячик с колокольчиком внутри; попади в него другим мячиком — и он зазвенит»;
6. исправлять неправильные движения ребенка;
7. радоваться вместе с ребенком его успехам, помогать, ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

**Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:**

1. медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
2. описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;

3. проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
4. начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз);
5. растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др
6. одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
7. сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
8. помогать ребенку и одобрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

**В процессе обучения детей с РАС необходимо соблюдать определенные правила:**

1. предъявлять учебный материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);
2. соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение, и какое, именно движение выполняется в данный момент;
3. соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), **таким образом, постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений**;
4. соблюдать закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль над мышцами шеи, рук, затем — спины и ног;
5. соблюдать закон: развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним (ребенок учится сначала опираться на локти, затем на ладони; сначала стоять на коленях, потом на выпрямленных ногах и т. д.);
6. обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства — **нижнего** (лежа на спине, на животе), **среднего** (сидя), **верхнего** (стоя);
7. соотносить степень оказания помощи с той степенью развития, на которой в данный момент находится ребенок.

**Комплекс занятий для детей с РАС**



1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:

- перекачивание мяча к себе — от себя;
- ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение — отбивание мяча от пола.

2. Укрепление мышц ног и развитие их координации:

- ходьба на месте, усложнение — ходьба с продвижением вперед;
- -катание на велосипеде/ велотренажере;
- прыжки на месте на двух ногах, усложнение — прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад;
- прыжки на батуте.

3. Развитие чувства равновесия:

- стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение — увеличение времени;
- ходьба по линии, усложнение — ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.

4. Развитие навыков лазания:

- лазание по лестнице;
- лазание через скамью.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе АФК относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

### **Как приучить ребенка с РАС к занятию физкультурой**

Чтобы ваш подопечный не протестовал против АФК и с радостью занимался полезными упражнениями, обязательно соблюдайте следующие правила:

- занятия должны быть четко распланированы, чтобы за короткий период времени у ребенка сформировался «положительный стереотип». То есть ученик должен хорошо усвоить последовательность упражнений, их количество и длительность их выполнения, чтобы всегда знать, что его ждет в процессе — предсказуемость снимает тревогу;

- каждое из упражнений в идеале должно быть обыграно и привязано к личным пристрастиям и интересам ученика. Если он любит прыгать – задействуйте в комплекс упражнений больше прыжков, если любит танцевать – подключайте танцевальные движения и т. д.

### **Ожидаемые результаты**

- Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ и детей-инвалидов через коррекцию физического развития.
- Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.
- Частичная социализация и адаптация к социуму детей с полевым поведением.
- Расширение межсетевого взаимодействия с организациями города.

Основная идея нашей работы - сделать школу местом притяжения специалистов адаптивной физкультуры, на **площадке** которой можно обмениваться опытом, обсуждать новые направления, организовывать меж профессиональное взаимодействие между специалистами образования и медицины.

Здесь же проводить практические семинары и мастер-классы.

Нам важно, чтобы каждый ребенок получил равные возможности для своего образования и развития, и чтобы родители были уверены в том, что их ребенок учится, общается в атмосфере уважения и толерантности.

**Моменты занятий на уроках АФК с детьми (РАС).**



**Урок начинается с построения**



**Проводится коррекционная работа, где отрабатывают правильную осанку.**



**Идет обучение различной ходьбе, по линии, канату, обход предметов, по всему спортивному залу.**



**Дети участвуют в коррекционных подвижных играх.**



**Коррекционное упражнение для исправления дефектов плоскостопия.**



**Ученики РАС 8-3.4 отрабатывают технику метания мяча в цель с расстояния 3 метра.**



**Выполнение упражнений с предметами, что повышает их интерес к спортивным занятиям.**



**На уроках проводится контрольное тестирование (в начале года, в середине, конце года).**



**Коррекционные упражнения с большими мячами и эстафеты.**



**Все прыжковые упражнения вначале проводятся на батуте, а потом на полу.**



**Урок заканчивается построением и подведением итогов (при благоприятном настрое учащихся).**



