

Марина Соловьева

**Организация дистанционного
обучения адаптивной
физической культуры для
детей с расстройством
аутистического спектра. Помощь
родителям и специалистам**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 087
ББК 74
С60

Соловьева М. В.

Организация дистанционного обучения адаптивной физической культуры для детей с расстройством аутистического спектра. Помощь родителям и специалистам / М. В. Соловьева — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 49 с.

ISBN 978-5-532-04579-8

Данная книга является руководством к эффективной организации и проведению дистанционных занятий по адаптивной физической культуре для детей с расстройствами аутистического спектра. Информация будет полезна как для родителей детей с аутизмом, так и для специалистов, работающих с детьми с особенностями развития.

Введение

Из методических рекомендаций Министерства Просвещения Российской Федерации по проведению дистанционного обучения:

1. Недопустимо все уроки проводить в форме онлайн-занятий.
2. Занятия с использованием электронных устройств должно строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей.
3. Дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение ребенка в онлайн-работу.
4. Необходимо помимо онлайн-обучения активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности.

В этой книге предложены варианты дистанционного обучения адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра по форматам, указанным постановлением Министерства Просвещения РФ. Представлены методические и практические рекомендации к построению как самостоятельных домашних тренировок, так и к проведению онлайн занятий по адаптивной физической культуре для родителей детей с РАС и педагогов физического воспитания.

Мы поговорим о том, с чем столкнулись педагоги и родители в период пандемии коронавируса, перейдя на дистанционный формат обучения – какие перед ними появились задачи и сложности. Представим пути решения новых задач и проблем и расскажем, как успешно запустить дистанционное обучение и как не растерять учителям свой педагогический скил (это сленговое заимствование английского слова «skill», которое обычно переводится как «умение что-либо делать»), детям – навыки, а родителям – веру в себя и в ребенка и стать главным его помощником.

Часть 1. Педагогу

Как перевести адаптивную физкультуру в дистанционный режим обучения

Итак, первое с чем столкнулся педагог физической культуры при переходе на дистанционный формат работы – это адаптация материалов. При этом будем помнить, что один учитель физкультуры обычно работает со множеством классов детей разных возрастов и вариантов программ обучения. И, как мы знаем, нет два похожих человека с РАС («Если вы знаете одного человека с аутизмом, это значит, что вы знаете только одного человека с аутизмом»), что говорит нам об индивидуальном подходе к тренингу каждого ребенка. Но, не будем забегать вперед.

Что оказалось необходимым сделать первоначально? Перенести все упражнения в электронный формат, сделав его доступным и понятным для учеников.

Какие средства можно использовать?

Видеомоделирование – самостоятельная съемка упражнений или поиск ссылок в интернете.

Визуальная поддержка в виде карточек с упражнениями.

Создание социальной истории с внедрением физкультурных занятий в ежедневное расписание ребенка.

Что делаем сопутствующе?

Создаем родительский чат с каждым классом для более удобного общения напрямую, а не через классного руководителя (тем самым немного облегчите с него нагрузку, он так же находится в особенном состоянии сейчас).

Предлагаем родителям варианты работы в дистанте – отправка им материалов для самостоятельного обучения дома или же участие в онлайн тренировках. Узнаем, не настаиваем на чем-то одном, создаем списки.

А теперь, у родителей, которые выбрали самостоятельное обучение, спрашиваем самое важное – в каком формате им было бы удобнее получать задания и их использовать.

Примечание! С чем может столкнуться учитель на данном этапе – с полным игнорированием его со стороны родителей, ведь физкультура, по их мнению, (но это пока) – не предмет вовсе. И мы их не осуждаем, возможно, они просто не знают о той пользе и огромном значении адаптивной физкультуры для детей с аутизмом, о которой вы, тренеры, постоянно читаете и слышите на специализированных семинарах и обсуждаете между собой. Кстати, хороший повод задуматься, не начать ли все-таки нести свои знания в массы и просвещать родителей о теме АФК, хотя бы внутри своей школы. Небольшие выступления раз в два месяца с сообщениями о пользе упражнений и раздачей домашних комплексов, например, во многом облегчила бы ситуацию на данный момент.

Но, имеем что имеем, и наша первостепенная цель сейчас – немного поработать психологами, доступно и мягко объяснить, почему нужно продолжить заниматься физкультурой дома, почему наш предмет является жизненно-необходимым и напрямую связан с развитием социально-бытовых навыков, которые особенно важны в режиме самоизоляции.

Покажите родителям в качестве доказательств короткую выдержку из статьи «The Effects of Exercise Dose on Stereotypical Behavior in Children with Autism» о влиянии физических упражнений на проявление самостимуляций и поведенческих особенностей, расскажите, что для того, чтобы ребенок дольше удерживал внимание и успешно решал примеры и крепко удерживал ручку или зубную щетку нужно не забывать делать ежедневную зарядку, а чтобы вовремя заснуть – сделать растяжку и массаж, и для использования таких физкультурных приемов-выручалок обязательно нужно быть на связи с учителем, контролировать тренер в WhatsApp будет каждого индивидуально, так же как и в спортивном зале.

Можно рассказать, что всего лишь одно упражнение, например, отжимания, оказывают глубокую сенсорную стимуляцию на ребенка, способствуя активизации системы, отвечающей за ощущение

ние своего тела и ориентирование в пространстве – проприоцепцию, а также развивает тонус и силу мышц, которые позволяют чувствовать ребенку себя успешным и спокойным.

Объяснили – вооружены. Но не перегружайте родителей слишком большим потоком информации, все хорошо в меру. Для достоверности ваших слов покажите родителям несколько наглядных примеров – видеоролики позитивных и интересных занятий из YouTube, видео с динамикой спортивных успехов ребенка «До/После» (надеюсь, у вас такие есть, а вообще должны быть обязательно), отправьте несколько интересных адаптивно-спортивных аккаунтов из Instagram или Facebook, и не забудьте добавить в конце, что вы можете составлять не только детские комплексы упражнений, но еще и умеете давать правильные советы по питанию и тренировкам для взрослых и поможете выйти из карантина оздоровленной и подтянутой всей семье.

С родителями договорились, возвращаемся с используемым средством.

Как можем переформатировать упражнения?

1. Использовать метод видеомоделирования

Может затратить много времени на съемку, монтаж и подбор музыкального сопровождения. Для педагога физической культуры это может быть еще одним стрессом, так как видеооператором он никогда не был и становиться им не собирался, а сейчас вынужден искать новые приложения для обработки медиафайлов и осваивать их в экстренном порядке. Это правда может быть не просто, особенно когда в интернете такая большая конкуренция с красивыми видео, и вы хотите быть не хуже своих коллег.

Но, наглядный метод показа упражнений, пожалуй, наиболее эффективный для домашнего тренинга, даже если ребенок еще не может самостоятельно повторять действия, как на видео. Родителю будет точно понятно, что делать и как, смотря на вас в движении и слушая комментарии, например, нежели читать длинный текст с подробным длинным описанием исходных положений упражнений, направлений движений рук или ног.

Но, при этом, даже снятое видео сопровождайте короткой и понятной инструкцией на обычном, «не физкультурном», так скажем, языке. Помним – техника безопасности выполнения упражнений на первом месте как в спортивном зале, так и в интернете/дома.

Особенности видеомоделирования

1. Правильное освещение – вас должно быть хорошо видно, без засвечиваний на экране и других технических погрешностей.

2. Внешний вид. Как и в спортивном зале, вы должны опрятно выглядеть, при этом лучше выбирать светлые тона одежды, волосы собраны.

3. Скорость выполнения упражнений. Помните, подобрать идеальный комплекс упражнений с правильной скоростью для ВСЕХ учеников не получится. Постарайтесь адаптировать комплексы и разбить их на части, добавив инструкции к выполнению.

Чтобы не снимать видео по-отдельности для каждого ребенка, напишите инструкции к выполнению, разбив их по уровню развития имитационных способностей или по уровню физической подготовки, например.

Например, если в зарядке у вас есть упражнение «Прыжки ноги вместе – ноги врозь», и вы не хотите снимать три разных видео с прыжками и без, просто добавьте инструкций – «Если ребенок не умеет прыгать ноги-врозь, прыгайте просто на месте или делайте шаги врозь/вместе, добавив на пол ориентиров для шагов – наклеив скотч вместо следочков» или же «Если ребенок не умеет прыгать, выполняйте приседания или маршируйте на месте, это позволит развивать силу мышц ног, которая поможет в развитии прыжка в будущем».

Видео не должно быть слишком медленное или слишком быстрое. Оно должно быть комфортно к восприятию и привлекать внимание.

Найдите средний темп, на котором ребенок сможет удерживать внимание и повторять задания.

Музыкальное сопровождение. Мы знаем, что дети с аутизмом могут легко терять интерес к чему-либо и быть очень восприимчивы к цветам и звукам, так что наша задача создать не слишком громкий и отвлекающий музыкальный фон с довольно веселой и позитивной музыкой, которая не надоест быстро и под которую ребенок захочет выполнять ваши задания снова и снова.

Резюмируем. Хорошо продуманные связки с упражнениями, максимально адаптированные под разные особенности развития детей, красивый внешний вид тренера, хороший темп выполнения, за которым точно успеют родители и дети, правильная музыка – и, вуаля, ваши видео готовы!

2. Карточки с упражнениями

Здесь немного проще, чем со съемкой видео, конечно, но тоже придется постараться.

Мы можем сделать фото упражнений или найти готовые картинки в интернете, что затрачивает не слишком много времени и сил, но помните, отправляю карточку с упражнением родителю, вам нужно подробно объяснить, что делать и как, в какой позиции начинать упражнение, как сохранять нужную позу и как правильно вернуться в исходную. А также, в какой последовательности использовать карточки и, возможно даже, какого размера их лучше распечатывать и на что клеить, и какие при этом материалы использовать.

И тут мы выступаем немного специалистами прикладного анализа поведения и рассказываем схему построения тренировки с использованием элементов АВА-методики, если вы по такой работаете, например. Объясняем, как пользоваться табло «сначала – потом», таймером или табло обратного отсчета, визуальным расписанием, правилом чередования «сначала нелюбимое упражнение, потом любимое», при этом оглашаете весь список этих упражнений ребенка и рассказываете особенности выполнения тех или иных заданий. Уверены, у вас есть арсенал упражнений-волшебных ключиков, которые могут использоваться как поощрение.

Все подготовили, а как и сколько отправлять материалов?

1. Обговорите формат отправления заданий и получения от родителей обратной связи

Например, в понедельник учитель высылает комплекс упражнений на неделю, в пятницу ждет обратной связи в формате видео детей. Или обратная связь поступает в свободном для родителей формате в любой день и в любом виде – видео, фото или просто отчет о проделанной работе текстом. Не забудьте обозначить время, в которое вы находитесь на связи друг для друга. Возможно, в 7 утра или 12 ночи кто-нибудь все же не хочет общаться и слышать оповещения WhatsApp.

Узнавайте у родителей, какие сложности при выполнении им встретились, что хотелось бы изменить, какие обозначились пожелания или вопросы. Только гармонично работая в тандеме «специалист + родитель», обучение ребенка может быть по-настоящему эффективно.

2. Не перегружаем заданиями родителей.

Им нужно вникнуть в видео или фото, прочитать инструкции к выполнению и понять, как это все связать вместе и применить на практике. Если вы отправите несколько комплексов сразу и еще посоветуете самостоятельно компоновать их – вряд ли получится что-нибудь годное.

Отправляем материалы дозированно. Схема такая:

– отправляем, например, один комплекс в день на предстоящую неделю из 5 упражнений (не больше);

– объясняем, в какое время дня и как его лучше делать;

– говорим четко и понятно (это правда важно) – «Делаем комплекс "Фитнес – Зарядка" в понедельник, среду и пятницу после чистки зубов. Карточку "Фитнес – Зарядка" для добавления в визуальное расписание режима дня прилагаю».

– если хотите добавить еще комплекс – дождитесь наступления следующего дня, а лучше недели и отправьте новые задания тогда, когда получите обратную связь о выполнении предыдущего

комплекса и поймете, что большинство успешно внедрили занятия физкультурой в ежедневное расписание и дети выполняют ваши упражнения. Описание к списку новых упражнений будет такое же: «Делаем комплекс (например) "Силачи" во вторник и четверг перед обедом. Карточку "Силачи" для добавления в визуальное расписание режима для прилагаю. Утреннюю "Фитнес – Зарядку" продолжаем делать в том же режиме – по понедельникам, средам и пятницам. Постепенно количество комплексов будет увеличиваться, и уже "Зарядка" и "Силачи" станут выполняться в один день – утром и в обед, и ваша цель – сделать физически активным ребенка дома 30 минут, будет достигнута.

Резюмируем. Дозируем количество заданий и не спешим отправлять все сразу, не пугаем и не перегружаем родителей – структурируем процесс подачи материала исходя из полученной от них обратной связи. Будьте в коннекте!

Но и не будем забывать, что и в первом, и во втором способе, даже после проведения подробных инструктажей к видео и фото к выполнению заданий, и в самостоятельном тренинге, и при проведении онлайн тренировок, мы сталкиваемся с необходимостью обучения родителей правильной помощи своему ребенку, помощи в организации спортивного уголка дома и, главное, поиска мотивации к занятиям.

Почему это так важно и что мы предлагаем родителям:

1. Объясняем, что очень легко нанести травму ребенку, даже когда стараешься помочь ему. Учим технически правильно помогать выполнять упражнения и вовремя уходить от полной физической подсказки или же, наоборот, уметь вовремя ее оказывать.
2. Помочь родителям адаптировать место для тренировок.
3. Адаптировать инвентарь.
4. Объяснить, какие мы используем вспомогательные средства на физкультуре и как, и выбрать самые необходимые.
5. Как замотивировать ребенка к занятиям.