

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАС

Как правило, у детей с расстройством аутистического спектра нарушена **крупная и мелкая моторика, координация движений. Плавность, точность и ритмичность движений прослеживаются не всегда, в телесном и окружающем пространстве дети с РАС ориентируются с трудом.**

Занятия необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо, и что он умеет выполнять. **Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия или полный отказ от них. Важно учитывать особенности ребенка, его интересы и уровень развития.**

В занятия необходимо включить: Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. **Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов.**

Возможно использование на занятии музыкального сопровождения, в зависимости от предпочтений ребенка.

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

медленно и четко выполнять движения, комментируя их;

начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);

- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- движения сопровождать **ритмичным стихотворением или счетом;**
- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, **поощрять даже малейшие успехи.**
Можно использовать также спортивный инвентарь, например, **гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.**
Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:
- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвигению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
- сопровождать выполняемые движения **ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;**
- формировать ощущение собственного тела, дозировать нагрузку;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- исправлять неправильные движения ребенка;
- в процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

- **соблюдать правило «от простого к сложному**

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 и перелезания:

- *лазание по лестнице;*
- *перелезание через скамью.*



Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят **индивидуальные**, а не командные виды спорта: они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде.

Особенно детям данной нозологической группы полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезно занятие конным спортом, верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми.

Легкая атлетика также очень подходит для занятий с детьми с аутизмом, прежде всего потому, что имеет индивидуальную форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее. Очень нравится детям данной нозологической группы *боулинг*, они даже могут играть в него с нейротипичными сверстниками.



Игры с движениями и тактильными ощущениями

- **Догоню – догоню, поймаю - поймаю**
Делаете вид, что пытаетесь поймать ребенка, а он убегает. Предложите ему вариант игры наоборот — пускай он попробует догнать вас. Однако этот вариант очень сложен для аутичного ребенка, т.к. требует от него большей активности и произвольности действий.
- **Змейка**
Возьмите ленточку (скакалку, веревку) и, делая колебательные движения рукой, отходите от ребенка, предлагая ему догнать змею: «Уползает, уползает змейка! Скорее догони!» Дайте ребенку возможность победно наступить на змейку ногой.
- **Самолетик**
Покружите ребенка в воздухе — «Полетели, полетели!», затем опустите на диван или на пол «Приземлились...»

Выполнила Кашапова Т.В.,
Инструктор-методист по АФК



Бюджетное учреждение Ханты - Мансийского округа - Югры
"Радужнинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями"

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями

