

5 ВИДОВ АКТИВНОСТИ В СТЕНАХ ДОМА ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА С РАС

Сегодня мы расскажем, чем занять ребёнка с РАС, чтобы одновременно с интересной деятельностью развивать сразу несколько важных сфер.

Внедряя наши подсказки в ежедневную практику, на месте скучающего ребёнка, склонного к капризам, вы увидите довольного малыша, который освоил что-то новое и в меру устал — для хорошей концентрации на пассивных занятиях и для глубокого ночного сна.

1. Физкультурный уголок: улучшение кровообращения и координации + развитие внимания + совмещение с речевыми играми

Любое, даже самое маленькое, место с минимумом снаряжения — всегда лучше, чем полное отсутствие возможностей для физкультуры в стенах квартиры.

Более того! Вы можете обойтись и без снаряжения, приспособив для физкультурных игр самую обычную мебель. Дополнительный бонус такой стратегии — демонстрация ребёнку новых способов использования привычных объектов.

Например, **прятки игрушек под шкафами и доставание их оттуда:**

- Закатывайте под шкаф мячики — с последующим поиском, где они
- Или мотивируйте ребёнка к просьбе «Достань!», которая обращена к вам
- Или покажите ребёнку как самостоятельно выуживать мячик, закатившийся в дальний уголок.

Другой всегда доступный вариант: стул + немного места вокруг. Варианты игры многочисленны:

- Отжимания вниз лицом и обратные, которые задействуют весь плечевой пояс. Его сила во многом определяет почерк и готовность много сидеть и писать при обучении в школе.

- Для маленьких детей залезание на стул и спуск с него – прекрасное упражнение не только на физическую силу, но и на [равновесие](#). К этому упражнению легко присоединить игру в слова «высоко – низко».

Кстати, о речи — в частности при изучении предлогов. Такие занятия очень выгодно совмещать с физической активностью. Нередкая проблема детей с РАС — это понимание предлогов «на/над» и «под». И здесь нам на помощь снова приходит самый обычный стул:

- Кладём игрушку сверху и под стулом и просим ребёнка повторить наши действия, сопровождая словами.
- Аналогично — приглашаем кроху пролезть под стулом, или достать любимую игрушку из-под него.

2. Глубокое дыхание: увеличение содержания кислорода в крови = улучшение питания мозга

Длительное пребывание дома часто приводит к поверхностному дыханию. Глубокое дыхание сгладит негативное влияние недостатка кислорода в крови. Это означает, что мозг ребёнка будет лучше снабжаться кислородом.

В доме любого ребёнка с РАС, тем более невербального или малоговорящего, всегда должны быть **музыкальные инструменты, требующие дыхательных усилий для извлечения звука**. Выбирайте:

- дудочка
- свисток
- губная гармошка
- труба
- кларнет.

Для развития дыхания к вашим услугам и другие дешёвые, но не менее эффективные игры:

- Мыльные пузыри (их можно ловить и лопать, что дополнительно включает сенсорную и [проприоцептивную тренировку](#)).
- Ватные шарики и игры с ними по типу футбола, когда надо задуть их в коробочки – по краям подноса.
- Повешенные картинки, прикрытые плоским дождиком, которые можно увидеть, раздувая дождик по сторонам.
- И прочие многочисленные игры на речевое дыхание, идеи которых ждут вас на просторах Интернет — с примерами для всех возрастов.

3. Работа руками: гармоничное развитие плечевого пояса + проприоцепция + равновесие

Умение осуществлять руками трудные силовые действия – один из главных тестов на уровень развития крупной моторики и проприоцепции (чувство тела или кинестетическую осознанность, то есть способность мозга воспринимать относительное положение и движение различных частей тела). Благодаря проприоцепции вы точно знаете, где в пространстве располагаются ваши руки, когда вы ими двигаете, даже если ваши глаза закрыты. Также плечевой пояс и мышцы спины испытывает двойную нагрузку при долгом сидении за школьной партой.

В вашем распоряжении многие виды игровой активности – с уклоном в развитие проприоцепции или силовую тренировку рук, плечевого пояса и спины:

- Лазанье по вертикальной лестнице (дома используйте устойчивую стремянку – под контролем взрослого!)
- Небольшие массажные мячи для сжимания
- Игра с раскидайчиком (мячик на резиночке) или йо-йо (мячик на верёвочке).

А в конце тяжёлых упражнений следует регулярно привлекать ребёнка к мытью посуды и приготовлению еды. Особенно приветствуется лепка из теста и вымешиванием тугих смесей руками. Здесь добавляется сенсорный компонент и непринуждённая атмосфера для бытовой коммуникации.

4. Танцы: идеальная физическая нагрузка + хорошее настроение + имитация

Танцы – это великолепное занятие для развития координации и повышения настроения. Вы можете добавить весёлый элемент общения и обучения:

- Для начала танцуйте по кругу, переходя из комнаты в комнату
- Затем предложите ребёнку игру «сделай так», например, повторять за вами движения из схематичных танцев наподобие Макарены.

5. Развитие координации

У вас есть пара-тройка мячиков для жонглирования? Смятый ком бумаги? Теннисный мячик? **Играйте с ними в бросалки-ловилки!**

Координация движений руки с визуальными образами (рука-глаза) стимулирует совместную работу мозга и тела. Такая игра помогает формированию в мозгу цепочек нейронов, которые могут возбуждаться и тормозиться еще долгое время после игры. Если хотите усложнить игру, попробуйте:

- тяжелый мячик
- мячик неправильной формы
- бросать и хватать мячик неведущей рукой
- хлопать между бросками.

Подводя итоги нашим советам, мы можем ограничиться всего одним словом: **ДВИГАЙТЕСЬ!**

Вдохновляйте ребёнка двигаться вместе с вами и постепенно усложняйте предлагаемые способы. В результате качественных и регулярных физкультурных занятий повышается уровень эндорфина в крови и готовность к концентрации внимания. А это значит, ребёнок сможет гармонично перейти к самостоятельной игре или к ценным обучающим занятиям, уже сидя за столом рядом с вами.

По материалам сайта <http://www.corhelp.ru/razvitiie-i-obuchenie/5-vidov-aktivnosti-v-stenah-doma-dlya-kompleksnogo-razvitiya/>