КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА С АУТИЗМОМ К ЗАНЯТИЮ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Чтобы ребенок не протестовал против ЛФК 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 ребенок 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 ребенка. Если он любит прыгать – задействуйте в комплекс упражнений побольше прыжков, если любит танцевать – подключайте танцевальные движения и т. д.

Помогайте ребенку на каждом этапе его «спортивного пути», ободряйте его, ласково и ненавязчиво поправляйте неверные движения и с радостью поощряйте даже минимальные успехи.

НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ С МАЛОГО

Физические упражнения при аутизме лучше внедрять в повседневную жизнь постепенно. Например, можно начать преодолевать пешком всё большее расстояние по пути в школу или на терапевтические занятия, подольше гулять (с собакой или без нее), чаще посещать детскую площадку, делать «физкультурные» перерывы между обычными домашними делами и т. д.

Конечной целью этого постепенного внедрения должен быть один час в день, посвященный исключительно физической активности и воспринимаемый ребенком как привычная и приятная часть дневного расписания.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Ежедневно подавайте малышу примеры активного образа жизни, ведь именно родители являются главными образцами для подражания у всех детей – и аутичных, и нейротипичных. Кроме того, подумайте, можно ли каким-то образом задействовать и других людей из тех, с кем ребенок контактирует ежедневно или хотя бы раз в несколько дней. Возможно, они тоже смогли бы по мере сил поощрять малыша к занятиям физическими упражнениями.

ПРЕДЛАГАЙТЕ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ АКТИВНОСТИ

Чтобы ребенок смог выбрать физическую активность, которая действительно придется ему по душе – предложите выбор. Пусть малыш попробует как можно больше разных вариантов – например, настольный теннис, велосипед, «водная гимнастика» в бассейне или ванне, катание на лошади и т. д.

Желательно, чтобы физические занятия не были однотипными, а были направлены на развитие таких факторов, как:

- физическая форма (интенсивные физнагрузки – приседания, бег, прыжки и т. д.);
- социальное взаимодействие (игры и упражнения, в которых задействован другой человек или несколько людей);
- независимость (например, зарядка под видеоролик).

Если физическая активность будет включать в себя все три перечисленных пункта, эффект от нее будет максимально благотворным.

ВИЗУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И РАСПИСАНИЕ

Поскольку аутичные люди гораздо лучше понимают и усваивают визуальную информацию, чем какую-либо другую – продумайте возможность зрительной поддержки

в виде визуального расписания, карточек с изображением упражнений, наглядных демонстраций упражнений (самостоятельно или при помощи видео) и т. д.

ПООЩРЕНИЕ

Беспроигрышным способом приучить малыша к программе лечебной физкультуры станет правильно подобранное позитивное подкрепление – например, «честно заработанный» йогурт или другое любимое лакомство, либо просто эмоциональное поощрение (объятия, щекотание, потирание носиками или что-то еще, радующее ребенка).