

Физические упражнения, направленные на формирование проприоцепции у детей с расстройством аутистического спектра

МОУ «Детский сад № 220
Тракторозаводского района
Волгограда»

Физические упражнения для тренировки проприоцептивной чувствительности у детей с РАС

Различные варианты ползания и перекатов:

- на спине (головой вперёд и ногами вперёд);
- на животе по-пластунски (головой вперёд и ногами вперёд), с двумя руками и с одной рукой;
- боком (сжимаясь в группировку и выпрямляясь);
- боковыми перекатами (с прямыми руками и ногами в группировке);
- перекат назад в группировке.

Физические упражнения для тренировки проприоцептивной чувствительности у детей с РАС

Двигательные задания, акцентированно воздействующие на мышечные группы:

- комплекс ОРУ, в рамках которого сначала проминаются мышцы рук с речевым сопровождением («Это руки»), затем выполняются движения руками. Такой алгоритм соблюдается для всех частей тела (ноги, спина, живот, голова);
- комплекс ОРУ с утяжелителями на одной части тела (одной руке, одной ноге).

Физические упражнения для тренировки проприоцептивной чувствительности у детей с РАС

Двигательные задания, формирующие ощущения тела и его границ:

- чередование выполнения упражнений с лежанием под тяжёлым одеялом;
- чередование ползания через различные по размеру и силе давления тоннели;
- чередование выполнения упражнений для крупных мышечных групп на различных поверхностях (скамейке, BOSU);
- двигательные задания в условиях необходимости.

Упражнения силовой подготовки детей с РАС

Упражнения для плечевого пояса

подтягивания на скамейке, на ролл-доске,
жимы тяжёлой гимнастической палки,
перенос тяжестей (гантелей, мешочков с
песком, бутылок с водой), броски и ловля
тяжёлого мяча, ходьба на руках,
отжимания

Упражнения для мышц корпуса

подъёмы корпуса из положения лёжа на
спине и животе, подтягивания на скамейке,
упражнения на фитболе, работа на
тренажёрах

Упражнения для ног

нашагивания на степ, скамейку,
приседания (обычные и на BOSU), работа
на тренажёрах

Упражнения силовой подготовки детей с РАС



Упражнения силовой подготовки детей с РАС



Упражнения силовой подготовки детей с РАС



Спасибо за внимание!