

## *Рекомендации специалистов (какие есть проблемы развития у ребёнка с РАС, как научить его общаться, как развить моторику)*



*Поведенческие проблемы и нарушения обучения при аутизме связаны с тем, как ребёнок получает, обрабатывает и реагирует на информацию от органов чувств.* При аутизме происходит нарушение обработки сенсорной информации – это концепция, разработанная эрготерапевтом А. Джин Айрес в 1960-х годах.

**Сенсорная информация (ощущения)** – это информация об окружающем мире, которая поступает от: органов зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, от вестибулярного аппарата (равновесие) и от проприорецепторов (суставно-мышечное чувство). Человек с аутизмом может воспринимать эти сенсорные сигналы как неприятно сильные (свет слишком яркий, звук слишком громкий или резкий), либо как слишком слабые или просто непонятные. *Есть гипотеза, что обработка сенсорных сигналов при аутизме требует такой огромной концентрации, что ребёнок всё хуже и хуже осознает окружающую обстановку, постоянно отвлекается или не может сосредоточиться и часто испытывает раздражение.*

### **Что происходит у людей с РАС на уровне ощущений?**

Взрослые люди с аутизмом часто сообщали о том, что у них «измененная» чувствительность к звукам, прикосновениям, зрительным образам, вкусам, запахам и движениям. Одна из авторов вспоминала, что в детстве, когда она смотрела на других людей, она видела лишь разрозненные части тела, а не людей целиком. Многие люди с аутизмом писали, что звуки или зрительная информация на заднем фоне слишком сильно их отвлекают, и они не могут их отфильтровать. Например, звук мела по доске так отвлекает ребёнка, что информация учителя ему недоступна.

С другой стороны, измененные ощущения очень часто становятся источником огромнейшего наслаждения для многих детей с аутизмом. Они часто получают удовольствие от ситуаций и предметов, которых другие

люди даже не замечают. Например, крутящаяся юла сильнее привлекает ребёнка с РАС, чем кукла.

### **Как работает у аутистов осязание:**

Осязание очень важно для психического развития, так как помогает нам ощущать окружающий мир (этот предмет горячий или холодный?) и реагировать соответствующим образом. Также осязание помогает нам чувствовать боль. Дети с РАС могут:

- сильно сжимать людей в объятиях (ради ощущения сильного давления на кожу);

- иметь высокий болевой порог и в силу этого нанести себе повреждения. Специалисты отмечают более 100 видов само агрессивного поведения, бывали случаи, что дети прокусывали себе пальцы;

- получать приятные ощущения от тяжелых предметов (например, тяжелого одеяла или матраса), находящихся над ними.

- прикосновения могут причинять боль и дискомфорт, ребёнок избегает прикосновений других людей, что негативно влияет на взаимоотношения с окружающими;

- испытывать неприятные ощущения, если на кистях или стопах что-то находится.

- возникать проблемы с мытьем и расчесыванием головы, потому что кожа головы очень чувствительна.

- часто отдавать предпочтения строго определенным предметам одежды из определённых тканей.

### **Изменения во вкусе:**

Рецепторы в языке рассказывают нам о том, какое всё на вкус – сладкое, кислое, острое и т.д. у детей с РАС часто возникает:

- склонность к очень острой еде.

- они могут, есть несъедобные предметы – землю, траву, пластилин (синдром Пика);

- могут лизать предметы, чтобы лучше понимать, из чего они сделаны.

- испытывают дискомфорт от твердой пищи: например, могут, есть только пюре, мороженое или другие мягкие продукты.

### **Что происходит с восприятием запаха (обонянием):**

Рецепторы в носу рассказывают нам о запахах, которые нас окружают в данный момент. Дети с РАС:

- могут вообще не чувствовать запахов и не воспринимать резких ароматов (даже запах собственного тела);

- запахи могут быть для них слишком интенсивными. Такие дети могут испытывать неприязнь к людям, носящим определенный аромат духов, шампуня и т.д.

### **Равновесие (вестибулярный аппарат) у людей с РАС изменяется так:**

Наш вестибулярный аппарат, находящийся во внутреннем ухе, помогает поддерживать равновесие и положение в пространстве и понимать, куда и как быстро перемещается наше тело. Дети с РАС испытывают следующие проблемы:

- им необходимо качаться, кружиться или поворачиваться, чтобы ощутить что-то;

- им трудно остановиться во время каких-либо действий;

- таких детей легко «укачивает» в транспорте;

- они испытывают сложности при выполнении заданий, в которых голова не находится в вертикальном положении или ноги оторваны от земли.

### **Проблемы с крупной и мелкой моторикой:**

Подобные трудности могут выражаться в общей неуклюжести, странной осанке и походке, трудностях при ходьбе или других движениях, с захватом мелких предметов, проблемы с рисованием, письмом, застёгивание пуговиц, завязывание шнурков и т.д.

### **Как люди с РАС успокаиваются (стратегии саморегуляции):**

У большинства детей с РАС есть способы успокоиться или справиться со своими симптомами аутизма. Часто встречаются **ритуалы, ритмичные занятия или повторяющееся поведение**. Они кажутся практически универсальными для детей с РАС и могут включать:

- ритмичные однообразные движения, например, раскачивание туловищем,

- тряску кистями рук,

- мычание под нос,

- быстрое хождение взад и вперед и другие движения без определенной цели.

Такие повторяющиеся движения успокаивают и помогают справиться с гиперчувствительностью. Взрослые аутисты говорят, что такие движения помогают им думать или сосредоточиться.

Для некоторых детей с РАС стратегии саморегуляции включают жесткий распорядок дня и ежедневную рутину. Например, это может быть сортировка вещей и хранение их в строго определенном месте. Такое навязчивое стремление к рутине и порядку, похоже, помогает людям с аутизмом справиться с сильной тревожностью, в том числе с трудностями ориентации во времени и пространстве.

Дети с РАС часто требуют от взрослых соблюдения устоявшейся рутины, и в любой новой обстановке быстро вырабатывают новые ритуалы. *Для облегчения жизни аутичного ребёнка специалисты часто советуют использовать визуальное расписание.* Изменения в привычном порядке могут очень сильно их расстраивать, так что желательно всегда заранее подробно описывать или сообщать им о предстоящих изменениях. В некоторых случаях рутины человека с аутизмом могут стать настолько ригидными, что напоминают обсессивно-компульсивное расстройство.

### **В сфере внимания происходят такие изменения:**

С самого раннего возраста у детей с РАС отмечается негативная реакция или вообще отсутствие какой-либо реакции при попытках привлечения внимания ребенка к предметам окружающей действительности. Многие люди с аутизмом говорят, что им трудно уделять внимание более чем одному ощущению в один момент времени. Например, если они что-то слушают, то они могут быть не способны одновременно воспринимать то, что они видят.

*Характерной чертой является сильнейшая психическая пресыщаемость.* Внимание ребенка с РДА устойчиво в течение буквально нескольких минут, а иногда и секунд. В некоторых случаях пресыщение может быть настолько сильным, что ребенок не просто выключается из ситуации, а проявляет выраженную агрессию и пытается уничтожить то, чем он только что с удовольствием занимался.

Одним из важных признаков аутизма у маленького ребенка — отсутствие разделенного внимания. Это общее внимание двух людей к одному и тому же объекту или синхронизация внимания между двумя или более людьми.

Например, Петя гуляет вместе с папой и видит самолет в небе. Он смотрит на своего папу и показывает на самолет, его папа тоже смотрит на самолет, после чего Петя и папа смотрят друг другу в глаза и улыбаются друг другу. Люди участвуют в разделенном внимании только ради того, чтобы поделиться каким-то событием или предметом с другим человеком (то есть, это поведение подкрепляется социально!)

Разделенное внимание — это значимый и важный навык в развитии ребенка. *Исследования связывают разделенное внимание с последующим развитием, включая способность к символическому мышлению, речи и общим социально-познавательным процессам.* Разделенное внимание — это необходимый базовый навык.

### **Восприятие времени и пространства у людей с РАС:**

Наблюдаются серьезные проблемы в ориентации во времени и пространстве, которые мешают людям с РАС понять, что произойдет потом. *Как и в случае с сенсорными проблемами, их восприятие времени и пространства могло быть сниженным или фрагментированным.* В результате, они могут не понимать «что происходит» в самой обычной ситуации, а также испытывали сильнейшую тревожность в случае изменения планов или перехода от одного занятия к другому.

Ребенку с аутизмом трудно освоить такой навык как ожидание, они испытывают трудности с абстрактным мышлением, и они могут не понимать концепцию времени. Слова «Еще только пять минут» или «Мы сделаем это позже» могут ничего не значить для таких детей.

Расстройства аутистического спектра также *связаны с ригидностью интересов и потребностью следовать своему внутреннему распорядку, что заставляет ребенка стремиться к удовлетворению своих желаний СЕЙЧАС и только сейчас ...* Многие агрессивное и нежелательное поведение связано с неспособностью ребенка ждать. Необходимо научить ребенка с аутизмом ожиданию, так как этот навык относится базовым, то есть, он необходим для обучения другим, более продвинутым навыкам. Детям приходится ждать, потому что взрослым приходится ждать. По мере взросления ребенка и его взаимодействия с обществом ему придется ждать в классе, в парке, в магазине, вне дома и так далее

### **Уровень интеллекта у людей с РАС:**

Интеллект у детей с РАС может быть самым разным, от очень низкого до очень высокого. Уровень интеллекта не зависит от степени выраженности симптомов аутизма.

Необходимо сказать о *конкретности* мышления. Дети с аутизмом часто мыслят очень конкретно, а не абстрактно. Их восприятие мира может быть крайне ограниченным, интенсивным и детализированным. Это может привести к трудностям с пониманием сложной речи. *Людям с аутизмом проще обучаться на демонстрациях, визуальных примерах или диаграммах, чем по устным инструкциям.*

Что касается языка, то люди с аутизмом часто интерпретируют выражения речи буквально. Такие фразы как «Держи рот на замке», «Высосал из пальца», «На воре шапка горит» могут поставить их в тупик. Буквальное понимание или незнание о скрытом смысле может вызвать негативные чувства к другим людям, так как человек с аутизмом может воспринимать необязательное соглашение как твердое обещание или считать, что житейский совет является непреложным правилом.

Некоторые люди с аутизмом обладают развитой способностью сосредоточиться на деталях и замечать последовательности. Они могут с легкостью заметить, что книги на полке лежат не по порядку, что предметы на столе лежат по-другому или что не все данные в таблице сходятся. *Эта особенность делает некоторых людей с аутизмом очень способными в работе, ориентированной на детали.*

Очень часто люди с аутизмом имеют фиксацию на любимой теме или занятии (эта особенность является частью диагностических критериев). Некоторых детей привлекают упорядоченное написание цифр, букв, им нравятся компьютеры, телефоны и др. Также у детей с аутизмом может быть фиксация на ритме слов, счете или списках предметов. У неговорящих детей могут быть фиксации на ощупывании определенных поверхностей, повторении сложных ритуалов или раскачивании взад и вперед.

### **Зависимость от подсказок и трудности с обобщением:**

Рутины высоко ценятся детьми с аутизмом, и часто они завязаны на определенные элементы окружающей обстановки. Когда такие элементы-подсказки исчезают из привычной ситуации, то рутина полностью разваливается, что может привести к замешательству, тревожности и недовольству. Также следует помнить, что не стоит учить ребёнка с аутизмом навыку в одной обстановке, а потом просить повторить этот навык в совершенно другой. Обобщение навыка для разных ситуаций вызывает сложности у людей с аутизмом, и нужно по возможности обучать его в близкой обстановке, используя такие же подсказки, как и в естественной среде.

Таким образом, дети с РАС могут испытывать сенсорную перегрузку в любой момент времени. Она может быть представлена в различных формах, например, истерики или вспышки агрессии. Важно помнить, что подобное поведение не является баловством или капризами. И возникает оно, как правило, в ответ на триггер-факторы, т. е. маркеры.

Наиболее распространенное нежелательное поведение, связанное с сенсорной перегрузкой:

- Хлопанье в ладоши
- Прыжки
- Раскачивание из стороны в сторону
- Крики
- Удары головой
- Толчки
- Удары кулаками
- Бегание
- Щипки
- Раскачивание вперед-назад
- Повторение фразы снова и снова
- Разбрасывание предметов
- Отказ от участия в какой-либо деятельности
- Истерики
- Прятание

Понимание того, как происходит процесс обработки сенсорной информации у детей аутистического спектра позволит нам лучше понять, как ребёнок с РАС воспринимают окружающий мир.

Рекомендации Карповой С.А., педагога-психолога (информация с сайта: [uszn.volganet.ru](http://uszn.volganet.ru)).

*Чтобы родители смогли установить контакт со своим ребенком, необходимо понаблюдать за его поведением:*



**1. Выясните, что нравится и что не нравится вашему ребенку. Если знать, что любит ребенок, можно предположить, что будет побуждать его к общению.**

- Какая самая любимая игрушка вашего ребенка?
- Какая любимая еда вашего ребенка?
- От каких физических движений ваш ребенок получает удовольствие?
- С кем ребенок больше всего любит быть вместе?

Некоторые дети дают ясные подсказки о том, что они любят, а что - нет. Например, ребенок всегда играет с одной и той же игрушкой или постоянно тянет взрослого к входной двери. В таких случаях легко понять, что он любит. Но, иногда, только пристальное наблюдение за ребенком поможет выяснить его предпочтения. Например, он любит прыгать вверх и вниз,



бегать вперед и назад, ползать под мебелью гораздо больше, чем вы себе представляли. **То, что любят ваши дети, бывает непросто понять.**

Действия ребенка показывают, как он воспринимает мир – через движение, прикосновение, звук, зрение или запах.

Многие дети с РАС **необычно реагируют на окружающий мир.** У них может быть, как повышенная, так и пониженная чувствительность к определенным сигналам окружающего его мира. Это происходит потому, что они ощущают его иначе, чем мы с вами. Такой ребенок может иметь **повышенную чувствительность к определенным ощущениям**, поэтому некоторые раздражители являются для него сильными стимуляторами. Если у вашего ребенка повышенная чувствительность, то он может испытывать болезненное состояние под действием некоторых раздражителей и будет пытаться избежать их. Например, у ребёнка может быть повышенная чувствительность к звуку работающего пылесоса, поэтому он закрывает уши, чтобы не слышать шум.

В то же время, у вашего ребенка может быть **пониженная чувствительность к определенным ощущениям**, и он стремится к ним потому, что требуется значительный раздражитель, чтобы стимулировать его. Дети, которые имеют пониженную чувствительность к движениям, проявляют особенную активность, бегая вперед-назад, качаясь или прыгая, поскольку стремятся получить необходимые им ощущения. С другой стороны, есть дети, у которых пониженная чувствительность к ощущениям, но при этом они остаются пассивными. Они плохо реагируют на окружающий мир потому, что не получают от него достаточно стимуляции. Возможно, что ваш ребенок имеет смешанные реакции на ощущения – он может иметь повышенную чувствительность к одним ощущениям, и пониженную к другим. У многих детей с РАС пониженная чувствительность к речи, и они не реагируют на нее, несмотря на то, что звуки могут раздражать их.

Если у вашего ребенка проблемы с восприятием звуков речи, то ему сложно обращать внимание на то, что вы ему говорите.

**2. Найдите взаимосвязь между предпочтениями ваших детей и их действиями, так вы узнаете сенсорные предпочтения ребенка.** Знаки, звуки, запахи, чувства и движения, которые ребенок любит или не любит, называются **сенсорными предпочтениями**. Знание сенсорных предпочтений поможет понять его поведение. Это подскажет, как начать помогать вашему ребенку учиться общению.

Когда ребенок получает информацию в соответствии со своими сенсорными предпочтениями, он сможет удерживать внимание дольше и выучить больше.

Определив сенсорные предпочтения ребенка, можно понять, какие занятия вызовут у него больший интерес. Это также поможет обучить ребенка с РАС общению.

*Выясните сенсорные предпочтения Вашего ребенка. Выпишите себе их на листочек бумаги.*

Ниже приведены примеры сенсорных предпочтений:

### *Движение:*

1. У моего ребенка пониженная чувствительность к движению и он ищет ощущение движения в следующих действиях:

- прыгает, раскачивается, крутится вокруг себя,
- играет в грубые игры (например, кидает что-либо),
- бежит туда-сюда и др.

2. Мой ребенок демонстрирует повышенную чувствительность к движению следующим образом:

- боится эскалатора, испытывает страх перед качелями и ледяной горкой;
- его укачивает в машине и другое.

3. У моего ребенка трудности с организацией движения:

- он неловкий, ударяется о предметы,
- использует игрушки не по назначению,
- постоянно играет с одной и той же игрушкой,
- не может повторить за мной движение,
- выполняет движение только один раз (съезжает с ледяной горки один раз),
- бесцельно двигается, часто ложится на пол,
- не может задуть свечи,
- понимает меня, но не говорит,
- ему трудно подобрать нужное слово, прежде чем сказать его,
- неправильно произносит те слова, которые может говорить,
- у него необычный голос и другое.

4. Мой ребенок имеет пониженную чувствительность к прикосновениям и пытается их получить следующим образом:

- хочет длительных объятий,
- заворачивается в одеяла,
- забивается в узкие места (например, за диван),

- предпочитает носить тесную (жмущую) одежду,
- лежит, прижимаясь к полу,
- сталкивается с людьми,
- хлопает в ладоши,
- держит в руках разные предметы,
- тянет все в рот,
- скрипит зубами,
- редко плачет, когда больно ударяется и т.д.

5. Мой ребенок демонстрирует свою повышенную чувствительность к прикосновениям следующим образом:

- он не любит братья руками за предметы, которые прилипают (например, пластилин, краска, грязь),
- ему нравится или не нравится одежда в зависимости от ткани, из которой она сшита,
- он не любит носить шапки и перчатки,
- он не любит, когда ему моют голову или стригут волосы,
- он не любит хрустящую еду и еду, которую нужно жевать и т.д.

### **Слух:**

1. У моего ребенка пониженная чувствительность к звукам:

- кажется, что он не слышит, что ему что-либо говорят,
- он любит музыку и определенные звуки,
- он любит игрушки, которые издают определенные звуки,
- ему нравится, когда я с ним оживленно разговариваю и т.д.

2. Мой ребенок имеет повышенную чувствительность к звукам и избегает их:

- он закрывает свои уши,
- он плачет, когда я использую бытовую технику (посудомоечную машину, пылесос, сушильную машину),
- ему нравится, когда я спокойно (мягко) разговариваю,
- он может слышать едва различимые звуки и т.д.

### **Зрение:**

1. Мой ребенок имеет пониженную чувствительность к зрительным ощущениям и стремится их получить следующим образом:

- включает и выключает свет,
- наблюдает за повторяющимися движениями (переворачивает страницы книг, открывает и закрывает дверь, двигает пальцами перед своим лицом),
- выстраивает предметы в одну линейку,
- смотрит на предметы искоса,

- рассматривает предметы под необычным углом зрения и т.д.

2. Мой ребенок имеет повышенную чувствительность к зрительным ощущениям и может избегать некоторых ощущений:

- он любит темноту,
- он часто моргает,
- он избегает солнца и т.д.

### *Обоняние и вкус:*

1. У моего ребенка пониженная чувствительность к некоторым запахам и вкусам и он ищет эти ощущения следующим образом:

- он изучает предметы, облизывая и нюхая их,
- он любит сильно приправленную специями еду (например, очень соленую) и т.д.

2. У моего ребенка повышенная чувствительность к некоторым запахам и вкусам и он избегает этих ощущений:

- ему нравится перетертая пища,
- он очень чувствителен к некоторым запахам (например, запах парфюмерии) и др.

*Рекомендации с использованием материалов The Hanen Centre, More Than Words*

## Как развить моторику (движения) у детей с РАС?



Специалисты выделяют **два вида моторики**. *Мелкая моторика* включает в себя точные мелкие движения пальцев рук. Работа над мелкой моторикой состоит в обучении детей брать что-то щепоткой, держать карандаш или вставлять нитку в иглолку... *Общая (крупная) моторика* касается человеческого организма в целом, то есть и его расположения в пространстве, в том числе его местоположения относительно другого человека- это движения ног, рук, тела, головы.

Тело – зеркало психических процессов, воздействуя на тело, совершенствуя движения, мы воздействуем на познавательные процессы, сенсорное развитие, психологическое состояние ребенка.

**Цель психомоторной практики** – содействовать раскрытию экспрессивности ребенка, дать ему положительный телесный опыт.

### **Задачи:**

- развитие двигательной активности ребенка, интеграция вестибулярных, кинестетических и тактильных ощущений;
- развитие способности контролировать свои собственные движения во время взаимодействия с миром предметов, времени и пространства;
- стимулировать в ребенке развитие адекватного восприятия пространства предметов, людей, учитывая при этом его индивидуальные особенности.

### **Упражнения**

Все упражнения делаются в медленном темпе, и это позволяет детям действительно осознать то, что они делают. Они могли бы сделать какое-то упражнение гораздо быстрее, но только выполнение в медленном темпе помогает ребенку учиться осознавать то, что он делает, учиться самоконтролю и саморегуляции. Часто дети могут выполнять все эти движения естественно, не задумываясь, но когда мы просим их сделать то же самое движение и действие медленно, это вызывает у них значительные затруднения.

## 1. Ориентировка в пространстве и схеме своего тела

- вырежьте из бумаги следы ног. Можно придумывать игры с выстраиванием этих следов и дальше усложнять эти упражнения. Можно определять точки начала пути, остановки, и вводить какие-нибудь интересные детали. Ходить только по красным следам, прыгать по следам, ходить по ним на четвереньках;
- упражнения по преодолению препятствий: пролезть под каким-либо предметом или перелезть через него, пройти по «дорожке», нарисованной мелом, подняться на возвышение, спрыгнуть с него в колечко. При этом мы активно поддерживаем ребенка словами – обозначаем в какую сторону он движется (прямо, вперед, назад, вверх, вниз);
- заверните ребенка в одеяло, немного придавите его сверху своим телом так, чтобы руки и плечи были свободны (многим детям эта игра очень нравится, но дети с повышенной чувствительностью могут испугаться, поэтому регулируйте силу давления), предложите ребенку выбраться из тоннеля – ребенку придется приложить усилия, чтобы выползти, а значит он начнет лучше чувствовать свое тело, лучше координировать движения;
- «лодочка» - сядьте с ребенком друг напротив друга, возьмитесь за руки, попросите ребенка лечь на пол (проследите, чтобы он положил голову на пол, т.к. некоторые дети из-за вестибулярных нарушений избегают это делать). Перетягивайте друг друга: потяните ребенка, чтобы он сел, а вы легли, теперь ребенок должен вас поднять, следите за тем, чтобы он делал мышечные усилия, чтобы вас поднять;
- прохлопывания: ребенок лежит, под ритмичную музыку прохлопывайте последовательно тело ребенка (симметрично плечи, руки, туловище, ноги) или обдавливания (также, но не хлопаем, а сдавливаем, регулируя силу нажатия в зависимости от реакции ребенка – детям со сниженной чувствительностью нужны более интенсивные ощущения). Эти упражнения нравятся детям, успокаивают их, стабилизируют нервную систему, позволяют научиться через тело чувствовать ритм музыки, почувствовать границы собственного тела, а значит, и границы мира.

## 2. Равновесие

- ходьба по бордюру, скамейке или по бревну (разложите на скамейке маленькие игрушки, чтобы ребенок мог идти по ней и, приседая, собирать эти игрушки в ведерко);

- «Улиточка» - ребенок становится на четвереньки, на спину ему кладется небольшая подушечка, колечко от пирамидки – ребенок ползает, стараясь не уронить предмет;
- кладем на голову листочек бумаги и ходим под музыку, маршируем, стараясь не уронить его;
- кладем на пол шнур, веревку так, чтобы получилась волнистая линия – ребенок должен пройти по этой линии, наступая на нее (можно выполнять с завязанными глазами);
- прыгаем с кочки на кочку (например, с коврика на коврик, с подушки на подушку или из колечка в колечко), стараясь не оступиться; поставьте вверх дном несколько детских ведерок, попросите ребенка пройти по ним, переступая с ведерка на ведерко, придерживайте его за руку, если он боится упасть;
- «Крокодил» - ребенок стоит на руках, держим его за ноги – ребенок проходит небольшое расстояние, например до лежащего впереди матраса на руках, потом падает на матрас: «на прогулку выходил наш любимый крокодил, топ и топ и топ и топ, шлеп и шлеп и шлеп и шлеп, крокодил ходил-ходил, шагал-шагал, устал – бух!»;
- качайте ребенка в покрывале, качайте на качелях (если ребенок не умеет, учите раскачиваться самостоятельно), каруселях, катайтесь с горки, качайте на мяче (фитбол) лежа на животе, на спине, стоя;
- учите падать! Человек, который боится упасть никогда не научится хорошо ходить и сохранять равновесие. Учите ребенка падать на бок (зимой в сугроб, дома

### **3. Координация движений:**

- на мягком - на матрасе, диване).
- топаем ногами и колотим воздух (координация рук и ног, разрядка эмоционального напряжения);
- кидаем мяч в корзину (сачок, ведро) – кидаем сидя, стоя в ведро, стоящее на полу, держим ведро/корзину перед ребенком, выше ребенка (расстояние в зависимости от возможностей ребенка – не слишком близко, чтобы не пропал интерес из-за легкости задания и не слишком далеко, чтобы он не чувствовал себя неуспешным);
- комкаем и кидаем: предложите ребенку скомкать листок бумаги как можно плотнее и кинуть в корзину;
- у ребенка в руках корзина, большая шляпа – кидаем ему небольшие мячики, он должен поймать их шляпой (корзиной);

- несем шарик в ложке – перенести шарик в ложке, не уронив его, достаем шарик ложкой из ведерка, перекладываем в другую ложку;
- бросаем друг другу мяч и учимся ловить его. Некоторым детям это довольно сложно — многие не могут расстаться с мячом, и первым этапом в работе будет научить их просто передавать мяч другому и лишь затем бросать его (или катить) немного дальше;
- «велосипед» - лежа на спине, «крутим педали» под музыку, если у ребенка не получается, двигаем его ногами, чтобы наработалась двигательная программа. Можно сгибать ногу ребенка и просить его толкать вашу руку ногой;
- подвесьте или держите колокольчик, так, чтобы ребенку нужно было подпрыгнуть и, вытянув руку вверх, ударить по колокольчику (это упражнение требует координации одновременно ног – прыжок, глаз – оценить расстояние до колокольчика и рук – попасть рукой по колокольчику).

*При подготовке рекомендаций была использована литература: Улла Кислинг «Сенсорная интеграция в диалоге», Патрик Сансон «Психопедагогика и аутизм. Опыт работы с детьми и взрослыми».*