МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27" г. ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ Чăваш Республикинчи Шупашкар хулин "Пĕтĕмĕшле пĕлӳ паракан 27-мĕш вăтам шкул" муниципалитетăн вĕренӳ бюджет учрежденийĕ

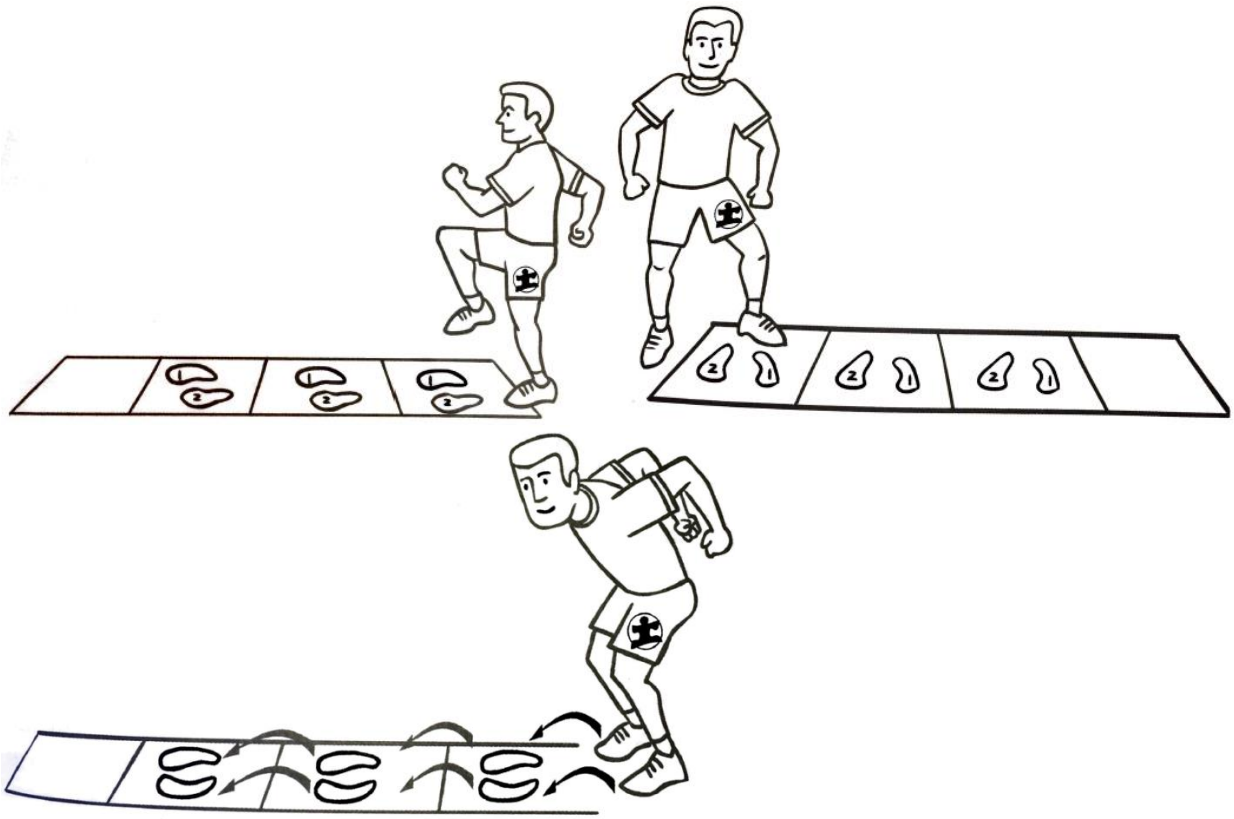
Средства развития координационных способностей ребенка с РАС

Газиева Надежда Александровна
Учитель физической культуры

Средства развития координационных способностей ребенка с РАС

Упражнения на координационной лестнице.
ЦЕЛЬ: улучшить зрительно-моторную координацию «глаз-нога».
Ниже представлены упражнения: «вперёд», «боком», «прыжки».

Координационные лестницы с квадратами примерно 30х30 см можно создать при помощи цветной клейкой ленты или начертив мелом.

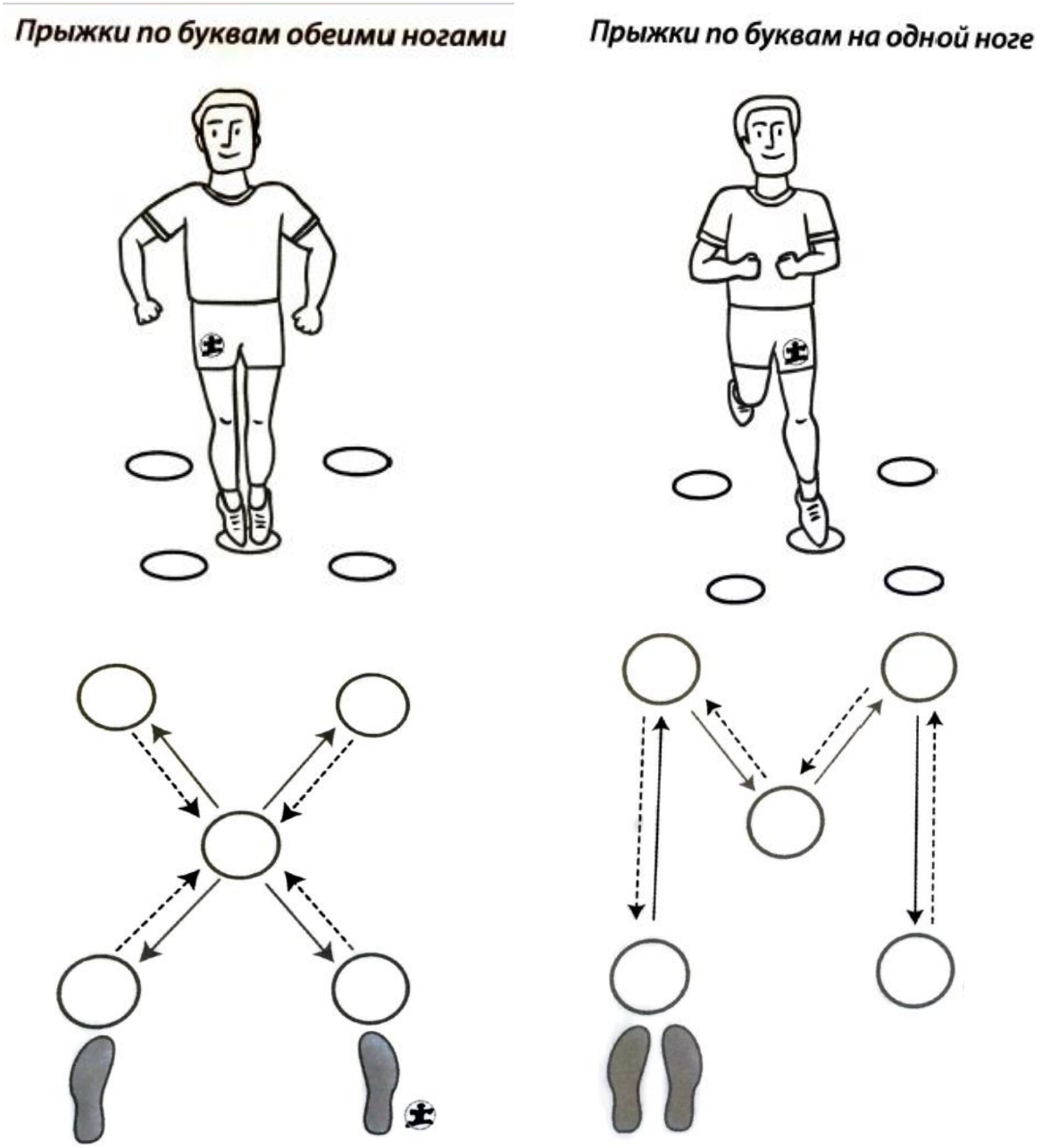


Движение боком не только даёт нагрузку мышцам голеностопа, но и активизирует работу мозга.
Чтобы помочь ребёнку понять, что надо двигаться боком, во время упражнения повернитесь к нему лицом и держите его за руки.
Так как детям с аутизмом не просто освоить прыжки, вместо следов в квадраты можно положить прямоугольники двух цветов или изображения чего-то интересного, например, изображения персонажей из любимых фильмов ребёнка, в том числе коварных злодеев, и попросить ребёнка прыгнуть на них.

Прыжки по буквам

ЦЕЛЬ: улучшить крупную моторику, развить мышцы голеностопа и бёдер, изучая при этом буквы алфавита.

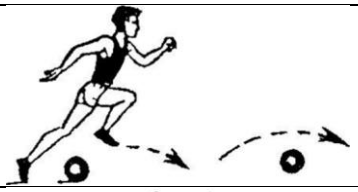
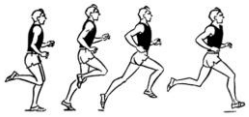
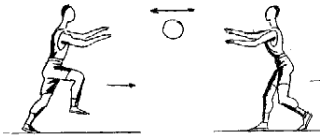
Обозначьте на полу или асфальте пять точек с помощью клейкой ленты, мела или краски. Точки должны быть расположены на расстоянии 30-60 см друг от друга примерно так, как показано ниже.

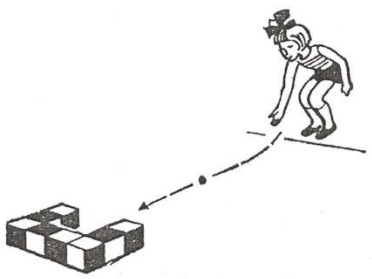
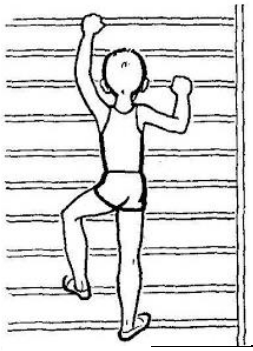
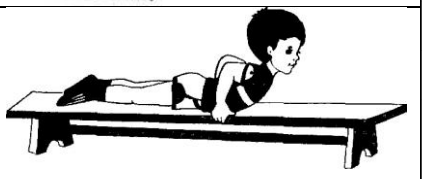


Всегда начинайте с прыжков обеими ногами. Встаём на ту точку, с которой надо начинать «писать» букву. Как писать букву Х смотрите рисунок.

После того как ребёнок пропрыгает букву, попросите его написать эту букву на доске. Отличное задание для мелкой моторики.

Если ребёнок не прыгает, а переступает с одной точки на другую, это уже замечательно. Его мозг учится воспринимать буквы в другом виде. Прыжки пока могут подождать.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения	Примечание
1	Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы»	Бег с прыжками через мячи расположенные друг от друге на расстоянии 4—5 шагов.	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом	Короткий шаг — 50—55, 55—60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I—II и III— IV классов); средний — 80—90, 90—100см; длинный—100—110, 110—120см.	
3	Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз.	И.п.: мяч в руках внизу. Ходьба на месте (поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1–2 – мяч на грудь и т.д. При движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).	
4	Прокатывание мяча	И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1–3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же вокруг правой ноги. Выполняя задание, ноги в коленях не сгибать.	
5	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками на уровне груди.	
6	Передача мяча в парах	Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	

7	Прокатывание мяча на точность	Прокатывание мяча на точность между кубиками.	
8	Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами	Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами, с поочередным перехватыванием руками за следующую рейку.	
9	Лазанье вверх и вниз разноименным способом	Лазанье вверх и вниз разноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку и поставить левую ногу на правую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить правую ногу через одну рейку.	
10	Лазанье по скамейке	Лазанье по скамейке, стоящей на полу, лежа на животе, захватывая руками края скамейки.