

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

педагог дополнительного образования
Дутчак Валерия Иосифовна

Симферополь
2020 г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ И
УКРЕПЛЕНИЯ РЕСУРСОВ ЗДОРОВЬЯ

**ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

ДОСТУПНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ
СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

- **МОТОРИКА** — ДВИЖЕНИЯ, ИМЕЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ И СОПРОВОЖДАЮЩИЕСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕЙСТВИЙ
- **КРУПНАЯ МОТОРИКА** — ОСНОВА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА (ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ, НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ, ПОЛЗАНИЯ, ПОДСКОКИ, ЛОВЛЯ И БРОСКИ МЯЧЕЙ И Т.Д.)

Основные задачи физического развития:

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

ОБУЧЕНИЕ МОТОРНОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ И Т.Д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

- ПРЫЖКИ: на месте, с возвышенности;
- БЕГ: по прямой линии, по кругу;
- ХОДЬБА: по кругу, с перешагиваниями, с ориентирами и без;
- УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧЕ-ФИТБОЛЕ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ:

- РАЛИЧНЫЕ ВИСЫ
- КАТАНИЯ НА КАЧЕЛЯХ
- КУВЫРКИ, ПОВОРОТЫ, НАКЛОНЫ
- ТРЕНАЖЕРЫ-БАЛАНСИРЫ
- ХОДЬБА ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ
- УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ-ФИТБОЛАМИ

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ НОВЫМ НАВЫКАМ, СВЯЗАННЫХ С ДВИЖЕНИЕМ

- ПЛАВАНИЕ
- ВЕЛОТРЕНАЖЕР
- ШВЕДСКАЯ СТЕНКА
- УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ, ЛАБИРИНТОВ, ТОННЕЛЕЙ
- ПРИСЕДАНИЯ, ВЫПАДЫ

РАЗВИТИЕ ОДНОВРЕМЕННОСТИ ДВИЖЕНИЙ

- ПОЛЗАНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ
- ИГРЫ В «КЛАССИКИ»
- ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ
- БРОСКИ МЯЧА В ОБРУЧ
- БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ
- ИГРЫ С РАКЕТКАМИ И МЯЧАМИ
- ИГРЫ С МЫЛЬНЫМИ ПУЗЫРЯМИ
- ИГРЫ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ