

## *Рекомендации по построению полосы препятствий для детей с РАС*

Полоса препятствий (или координационный маршрут) - развивает моторное планирование, включает чередование упражнений, движений, изменение направлений, скорости выполнения, использование разного инвентаря.

В зависимости от направленности и сложности выбранных упражнений в моторном маршруте, вы можете мощно воздействовать на организм ребёнка и всего 2-3 упражнениями.

Чтобы грамотно составить полосу препятствий важно определить:

1. Цель, задачи, направленность ПП, темп (силовая или координационная, скоростная или в низком темпе и др.)
2. Физические качества и навыки.
3. Сложность и последовательность упражнений.
4. Определить время прохождения дистанции с учётом возможностей ребёнка.
5. Количество упражнений.
6. Часть занятия, в которой ПП будет использоваться.
7. Инвентарь



*ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»*