

Рекомендации как научить ребёнка с РАС правильно бегать

Бег - циклическое упражнение, состоящее из отдельных повторяющихся циклов, образующих слитный поток движений, отличается от ходьбы наличием «фазы полета». Включает в работу основные группы мышц и внутренние органы. Когда ребёнок умеет бегать - тренировки приобретают совсем иной вид и вы можете тренировать выносливость, скоростные качества и ловкость в полном объёме.

Бег - пожалуй, один из самых сложно тренируемых видов движения в плане технического исполнения для детей с РАС. Бег создаёт высокую нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную систему человека и суставы, а неправильный бег - тем более. Необходимо учитывать нарушения у ребёнка и определять, нужен ли ему бег на данном этапе. Например, для детей с ожирением или тех детей, которые ходят на носочках и бегают так же, бег лучше ограничить.

Причин неправильной техники бега может быть много: неправильное распределение мышечного тонуса, непрекращающиеся самостимуляции, проблемы с самоконтролем, лишний вес и др.

Поэтому, мы можем встретить такие особенности детей с аутизмом:

1. Отсутствие ритма, единого темпа передвижений.
2. Нет согласованности движений рук и ног.
3. Ладони не сжаты в кулаки, руки размахиваются в разные стороны.
4. Голова не фиксирована, отклоняется от оси, «болтается» в разные стороны или может быть фиксирована в неестественном положении.
5. Подпрыгивания вместо циклических попеременных движений ног.
6. Шарканье, отсутствие «фазы полёта».
7. Бег с частых переходом на шаг, сложности с продолжительным бегом.
8. Бег на носочках.
9. Отсутствие удержания ровной траектории движения.

Как учить бегу детей с РАС?

1. Определить причины нарушений техники, понять, что мешает ребёнку и отталкиваться от этого (находить индивидуальные средства коррекции для каждого).
2. Определять дозировку с учётом ЧСС ребёнка.
3. Подбирать инструкцию-ключик, с помощью которой вы сможете регулировать технику.
4. Разбить движение на блоки и определить первостепенные задачи, что вы хотите от ребёнка - собранные ладони в кулак и прижатые к туловищу или же опору на пятку или высокое поднимание бедра, и начинать учить ребёнка инструкциям и действиям, необходимым на данном этапе.
5. Задавать ритм бега.
6. Начинать бегать короткими отрезками, с физической подсказкой, за учителем, с чередованием с ходьбой.
7. Для детей с СДВГ (обычно они отлично бегают) учим бегать по ориентирам, из точки А в точку Б и т.п.
8. Механически корректировать бег мало, комплексная тренировка координационных и скоростно-силовых способностей со временем будет оказывать положительный результат и на технику бега.