

## **Статья: «Лучшие виды спорта для детей с аутизмом».**

Какой вид спорта лучше всего подходит детям с расстройствами аутичного спектра (РАС)?

Как и с обычными детьми, это такое направление, где ваш ребенок может достигнуть успехов.

Отметим, что аутизм создает трудности в социальном взаимодействии и в навыках коммуникации, а также часто приводит к нарушениям крупной моторики. Такие командные игры как футбол, баскетбол и хоккей, которые без затруднений осваиваются обычными детьми, для детей с РАС будут особенно сложны. Устремите свои поиски в сторону индивидуальных видов спорта: это именно то, что надо.

### **Аутизм и плавание.**

Плавание – это один из лучших видов спорта для всех без исключения людей, включая особенных детей. Такие дети, которым сложно понять, зачем в футболе нужно отдавать пас, отлично осваивают игры на воде и основные стили плавания. Ребенок с РАС может даже стать членом команды по плаванию, особенно, если соревнования предусматривают индивидуальные выступления ее участников.

### **Аутизм и верховая езда.**

Верховая езда – недешевый вид спорта. Однако именно она очень подходящее занятие для детей с РАС. Многие малыши с аутизмом ездят верхом в рамках терапевтического курса (называемого «иппотерапия»). Некоторые дети с РАС обнаруживают, что им проще поддерживать общение с животными, а не с людьми. Именно поэтому среди людей с РАС есть непревзойденные наездники.

### **Аутизм и легкая атлетика.**

Легкая атлетика подходит прежде всего потому, что большая часть ее программ предусматривают одиночные выступления. Если у ребенка с РАС нет проблем с крупной моторикой, регулярные занятия бегом, прыжки и ходьба помогут ему стать сильнее и выносливее – и, возможно, достичь успехов на уровне профессионалов.

### **Аутизм и боулинг.**

Это довольно шумная игра, но многим детям с РАС она очень нравится. Возможно, всё дело в повторениях и рутинности – катишь пару шаров и садишься на скамейку. Может быть, зрелище сбитых кегель выглядит особенно притягательно и завораживающе. Какими бы ни были причины, боулинг отлично подходит для многих детей с РАС – и что особенно хорошо, они могут играть в него с нейротипичными сверстниками.

### **Аутизм и пеший туризм.**

Зачастую люди с аутизмом наслаждаются тишиной природы, которая дает им отдых от шума и стрессов, вызываемых повседневной жизнью в городе. Пешие прогулки по разнообразным ландшафтам позволяют освободиться от постоянного гнета социального окружения и необходимости вступать в контакт с другими. Им также может подойти рыбалка – она требует тишины и умения отрешиться от окружающего мира.

### **Аутизм и велоспорт.**

Умение держать равновесие – обычно не самый развитый навык у детей с РАС. Но если он успешно освоен, то велосипед может стать великолепным средством в деле приобщения ребенка к большому и разному внешнему миру. Как и боулинг, велосипед может стать серьезным развивающим увлечением, ведь им можно наслаждаться как одному, так и в группе.

### **Аутизм и пеший туризм.**

Зачастую люди с аутизмом наслаждаются тишиной природы, которая дает им отдых от шума и стрессов, вызываемых повседневной жизнью в городе. Пешие прогулки по разнообразным ландшафтам позволяют освободиться от постоянного гнета социального окружения и необходимости вступать в контакт с другими. Им также может подойти рыбалка – она требует тишины и умения отрешиться от окружающего мира.

### **Аутизм и велоспорт.**

Умение держать равновесие – обычно не самый развитый навык у детей с РАС. Но если он успешно освоен, то велосипед может стать великолепным средством в деле приобщения ребенка к большому и разному внешнему миру. Как и боулинг, велосипед может стать серьезным развивающим увлечением, ведь им можно наслаждаться как одному, так и в группе.

### **Аутизм и боевые искусства.**

Хотя боевые искусства – это не вполне обычный спорт, они дают выход эмоциям и физической энергии. В них сочетаются приятные для людей с РАС элементы предсказуемости и алгоритмизации и коммуникационные задачи, связанными с физическим взаимодействием с другими людьми. Для многих детей с аутизмом боевые искусства – отличный способ стать крепче физически и одновременно повысить самооценку.

Аутизм и удовольствие от командной игры  
Если вы хотите приобщить своего ребенка с РАС к командным видам спорта, лучше всего ориентироваться на то, нравится ли ему быть вместе с другими и получает ли он удовольствие от игры.

Вне зависимости от того, бросает ли он мяч в корзину, учится скользить по льду или перекатывает мяч туда-сюда, ДЕЛАЯ ЭТО ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ, ваш ребенок развивает и физические навыки, и умение успешно общаться с окружающими его людьми. Не давите на ребенка и не ждите от него астрономических успехов. Уже само участие в столь сложных социальных мероприятиях является достижением достойным похвалы!