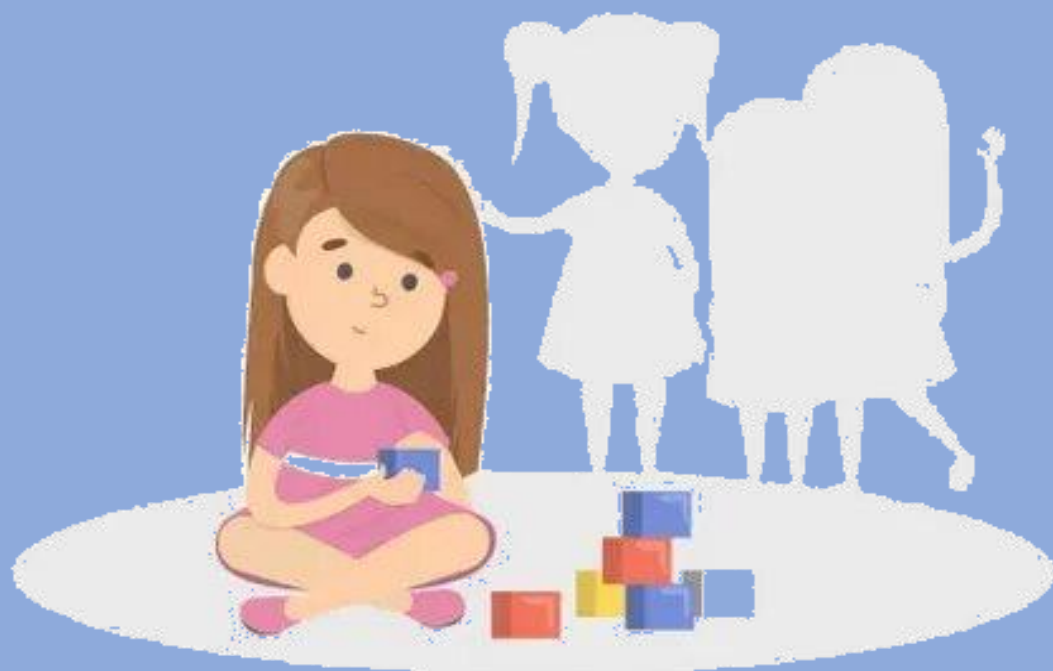


ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

ИЛИ КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС: ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВОЛШЕБНОЙ СТРАНЕ ДВИЖЕНИЙ





Родители и педагоги! Хотите превратить подвижные игры в увлекательное приключение для ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС)? Давайте вместе откроем дверь в волшебную страну движений, где каждый шаг — открытие, а каждое действие — радость! Дети с РАС часто воспринимают мир иначе — звуки могут казаться слишком громкими, прикосновения — неприятными, а новые правила — пугающими. Но игра способна стать мостом между этим миром и ребёнком: она учит, успокаивает и дарит радость.



Почему игры так важны?

Для детей с РАС подвижные игры — не просто развлечение. Это:

- способ научиться понимать своё тело и управлять им;
- возможность развить координацию и моторику;
- тренировка навыков взаимодействия с другими людьми;
- метод снижения тревожности через предсказуемые и повторяющиеся действия;
- путь к освоению новых социальных правил в безопасной обстановке.



Правила «волшебного игрового кодекса»

Перед тем как отправиться в приключение, запомните несколько важных правил:

1. **Начинайте с малого:** 5–10 минут игры — уже успех!
2. **Создавайте предсказуемость:** используйте визуальные подсказки (карточки, схемы).
3. **Учитывайте индивидуальные особенности:** если ребёнок избегает громких звуков — замените музыку жестами, если боится прикосновений — играйте на расстоянии.
4. **Будьте гибкими:** не заставляйте играть, если ребёнок не готов. Лучше вернуться к игре позже.
5. **Хвалите за участие:** акцент на процессе, а не на результате.



Картотека игр: 10 волшебных приключений

1. «Волшебные следы»

Цель: развитие пространственного восприятия и координации.

Что нужно: цветные наклейки или мелки.

Как играть:

1. На полу или асфальте нарисуйте/приклейте «следы» разных цветов в линию или зигзагом.
2. Объясните: «Ставим ножку только на следы!».
3. Начните вместе: «Красный след — шаг, синий след — прыжок!».
4. Постепенно усложняйте маршрут: добавьте повороты, препятствия (мягкие кубики).

Совет: используйте любимые цвета ребёнка.



2. «Замри как статуя»

Цель: тренировка самоконтроля и реакции на сигналы.

Что нужно: музыкальный плеер или бубен.

Как играть:

1. Включите музыку — ребёнок двигается как хочет.

2. Когда музыка останавливается, нужно замереть в позе.
3. Через 5–10 секунд снова включите музыку — можно двигаться.
4. Усложнение: замирать в определённой позе (звезда, дерево, лягушка).

Совет: сначала используйте короткие паузы, затем увеличивайте время «замирания».



3. «Охота за сокровищами»

Цель: развитие целенаправленного движения и внимания.

Что нужно: мягкие игрушки или цветные предметы, карта-схема (простая картинка с отметками).

Как играть:

1. Спрячьте 3–4 предмета в комнате.
2. Дайте ребёнку карту: на ней нарисованы места (под стул, у окна, за дверью).
3. Помогите найти первый предмет по подсказке, затем пусть ищет сам.
4. «Сокровище» можно обменять на наклейку или похвалу.

Совет: начните с очевидных мест, постепенно усложняя поиск.



5. «Облака и ветер»

Цель: снятие напряжения, освоение плавных движений.

Что нужно: спокойная музыка, лёгкие шарфы или платки.

Как играть:

1. Дайте ребёнку шарф: «Это облако! Оно плывёт по небу».
2. Под медленную музыку плавно махайте шарфом вверх-вниз.
3. По команде «Ветер!» ускоряйте движения, «облако» кружится.
4. Команда «Тишина!» — шарф опускается, ребёнок замирает.

Совет: игра отлично подходит для завершения активной части занятия.



5. «Туннель приключений»

Цель: преодоление тактильных барьеров, развитие смелости.

Что нужно: большой картонный туннель или дуги с тканью, мягкие подушки, игрушки.

Как играть:

1. Установите туннель: вход — «волшебный портал», выход — «сокровищница».
2. Проползите вместе первый раз, показывая, что внутри безопасно.
3. Внутри туннеля разместите игрушки: «Найди мишку!».
4. Усложнение: проползти с игрушкой в руках или с завязанными глазами (на короткое расстояние).

Совет: если ребёнок боится, начните с «открытого» туннеля (без ткани сверху).



5. «Светофор движений»

Цель: развитие реакции и понимания сигналов.

Что нужно: три цветных круга (красный, жёлтый, зелёный) или карточки.

Как играть:

- красный — замри;
- жёлтый — шагай на месте;
- зелёный — беги.

Показывайте круги по очереди, постепенно ускоряя темп.



6. «Весёлые пузыри»

Цель: развитие дыхания и зрительно-моторной координации.

Что нужно: мыльные пузыри.

Как играть: пускайте пузыри и предлагайте ребёнку:

- хлопать их ладошками;
- догонять;
- пытаться поймать без хлопка.

Совет: начните с крупных пузырей, затем используйте мелкие.



7. «Танец с платочками»

Цель: развитие координации и чувства ритма.

Что нужно: лёгкие платки или шарфы.

Как играть: включите спокойную музыку и покажите движения:

- махать платком вверх-вниз;
- кружиться, держа платок;
- делать «волну» платком.

Адаптация: если ребёнок не хочет танцевать — просто наблюдайте за движениями платка.



8. «Переправа через реку»

Цель: развитие равновесия и уверенности в движениях.

Что нужно: коврики или листы бумаги («камушки»).

Как играть: разложите «камушки» на расстоянии шага. Предложите перейти «реку», наступая только на них. Усложнение — нести игрушку в руках.

9. «Найди свой цвет»

Цель: развитие внимания и цветового восприятия.

Что нужно: разноцветные карточки или игрушки.

Как играть: разложите предметы разных цветов. Назовите цвет — ребёнок должен найти и принести предмет этого цвета.

Усложнение: искать два предмета одного цвета.



Советы по адаптации игр

• **Тактильная чувствительность.** Если ребёнок избегает прикосновений, замените «пятнашки» на игру с мячом: кидайте друг другу, не касаясь рук.

• **Звуковая гиперчувствительность.** Используйте беззвучные сигналы: карточки-иконки («беги», «прыгай», «замри») или жесты.

• **Сложности с очередями.** Вводите правила по очереди через визуальные маркеры: «Сначала красный кубик — играет Маша, потом синий — Саша».

• **Страх новых действий.** Покажите игру на игрушках: «Мишка бежит, зайка прыгает, кукла идёт». Затем предложите повторить.

• **Быстрая утомляемость.** Чередуйте активность с отдыхом: 3 минуты бега — 2 минуты «качания на облаке» (покачивания на фитболе).



Волшебные слова поддержки

Вместо «Молодец, ты выиграл!» говорите:

- «Ты так ловко перепрыгнул через ручей!» (конкретика);
- «Я вижу, ты очень старался найти сокровище» (акцент на процессе);
- «Давай попробуем ещё раз — у тебя уже получается лучше!» (мотивация);
- «Спасибо, что играл со мной» (благодарность).



Помните: главная победа — не в правилах, а в улыбке ребёнка. Пусть каждая игра станет шагом к уверенности, радости и новым открытиям! А если какая-то идея пришла по душе — смело адаптируйте её под интересы вашего маленького исследователя. ✨