

8 ИДЕЙ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ



Досуг для детей с расстройством аутистического спектра (РАС), в том числе тяжёлых форм, — это не просто способ занять время, а насущная необходимость.

Исследования подтверждают, что правильно организованный досуг помогает **развивать навыки коммуникации, снижает уровень тревожности и формирует более социально приемлемое поведение.**

- **Структура и предсказуемость** — залог успешного досуга. Старайтесь, чтобы у ребёнка был понятный порядок действий.
- **Меньше слов** — больше визуальных подсказок. Дети с РАС часто лучше понимают картинки и жесты.
- **Не заставляйте.** Если что-то не идёт — пробуйте адаптировать задание или предложить другое.
- **Любое взаимодействие** — это развитие. Даже если ребёнок просто повторяет за вами хлопки в ладоши — это уже маленький, но важный шаг.

СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ С ВОДОЙ И СЫПУЧИМИ МАТЕРИАЛАМИ

Почему это работает?

Тактильные ощущения помогают ребёнку лучше воспринимать **себя в пространстве**, развивают мелкую моторику и снижают тревожность.

Как организовать?

- Налейте в ёмкость воду, добавьте ложечки, воронки, маленькие игрушки. Можно сделать пенную ванночку.
- Насыпьте в контейнер песок, манку или фасоль, дайте ребёнку пересыпать, зарывать игрушки, искать «сокровища».
- Если ребёнку не нравятся некоторые текстуры — не настаивайте, пусть привыкает постепенно.



ИГРЫ С КРУПНЫМИ ПАЗЛАМИ И СОРТИРОВКОЙ

Почему это работает?

По данным АВА-практиков, задачи на сортировку, сопоставление и последовательность развивают когнитивные навыки, тренируют внимание и **усидчивость**. Пазлы с крупными деталями или сортеры (фигурки, которые нужно вставлять в соответствующие отверстия) особенно подходят детям с тяжёлыми формами РАС, так как имеют понятный визуальный результат.

Как организовать?

- Начните с пазлов из 2–4 деталей, потом усложняйте.
- Дайте ребёнку сортировать крупные предметы по цвету, форме, размеру.
- Показывайте пример и комментируйте свои действия: «Смотри, это круг, он подходит сюда. Да. Вот сюда. Молодец».

ПРОСТЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Почему это работает?

Кулинария стимулирует разные **сенсорные** каналы (осязание, обоняние, вкус, зрение), развивает **моторику**, формирует навыки самообслуживания. А еще это социализация, ведь можно участвовать в семейных делах.

Как организовать?

- Пусть ребёнок помогает смешивать йогурт с фруктами, делать бутерброды, мять тесто.
- Используйте картинки-инструкции: сначала помыли яблоко, потом порезали, потом положили в миску.
- Важно хвалить даже за маленькие шаги — это повышает интерес.



ПРОГУЛКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ «ОХОТЫ ЗА ПРЕДМЕТАМИ»

Почему это работает?

Физическая активность на улице снижает стресс и способствует развитию моторных навыков. «Охота за предметами» (поиск листьев, камешков) придаёт прогулке структуру-цель и позволяет **концентрироваться** на процессе поиска.

Как организовать?

- Составьте вместе с ребёнком «карточки-цели» (картинка листочка, камня, шишки).
- На прогулке покажите, что нужно найти, и по возможности помогайте указывать (жестом, словом, карточкой).
- Когда ребёнок находит предмет, хвалите и показывайте, куда его положить (в корзинку или пакет).



ВИЗУАЛЬНЫЕ РАСПИСАНИЯ И КАРТОЧКИ PECS (СИСТЕМА ОБМЕНА ИЗОБРАЖЕНИЯМИ)

Почему это работает?

Многие дети с РАС лучше воспринимают информацию визуально. Картинки помогают им понимать, что их ждёт дальше, а значит, **снижают тревожность** и улучшают социальное поведение.

Как организовать?

- Сделайте простое расписание из картинок или фото: завтрак, прогулка, игра, книга, сон.
- Если ребёнок пока не говорит, используйте карточки с изображениями («хочу пить», «гулять», «играть», «в туалет»).
- Регулярно показывайте их, помогая ребёнку понять, как выражать желания.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Почему это работает?

Музыкотерапевтические исследования подтверждают, что прослушивание музыки и ритмические действия помогают улучшить **концентрацию внимания**, развивать слуховое восприятие и стимулировать моторику. Плюс повторяющиеся ритмы и простые песенки **структурируют занятие** и создают «знакомую среду», что эффективно снижает тревогу.

Как организовать?

- Дайте ребёнку бубен, барабан, маракасы — пусть пробует разные ритмы.
- Сыграйте в простую игру: «Стучим два раза — два раза хлопаем в ладоши».
- Включайте короткие мелодии и повторяйте движения под музыку — это помогает синхронизировать движения и эмоции.



СОВМЕСТНЫЙ ПРОСМОТР (ИЛИ ПРОЛИСТЫВАНИЕ) КНИГ С ОБЪЁМНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ

Почему это работает?

Книги с яркими картинками и возможностью трогать/рассматривать объёмные детали могут увлечь даже тех детей, которые **обычно избегают чтения**. Процесс развивает визуальное восприятие, формирует **интерес к коммуникации**: ребёнок учится указывать на изображение, произносить звуки или слова.

Как организовать?

- Выбирайте книги с тактильными вставками (шёрстка зверей, фольга, «окошки»).
- Сопровождайте чтение простыми комментариями: «Смотри, пушистый кролик, потрогай его за ушко».
- Если ребёнку сложно усидеть, разрешайте «листвание» вперёд-назад, давайте время на самостоятельное исследование.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И ДЫХАНИЕ

Почему это работает?

Практики расслабления и дыхательные упражнения помогают ребёнку снизить уровень тревожности, их можно будет использовать как элемент **саморегуляции**.

Как организовать?

- Предложите сесть, сделать глубокий вдох-выдох. Можно дуть на воображаемый «шарик».
- Покажите карточку с нарисованным вдохом-выдохом, если слова не работают.
- Делайте упражнения регулярно, чтобы ребёнок привык к технике.

