**Как включить зарядку в ежедневную активность ребёнка с РАС?**

...«Делаем зарядку дома».. – опыт показывает, что иногда это звучит страшно и для родителя, и для ребёнка. Мы сразу представляем большой и долгий список упражнений и большие затраты времени на них.  
Но, нет, возможно, все не так страшно, как вам кажется!   
- Мы начинаем внедрять зарядку с минимальных усилий - одного упражнения и даже с одним повторением. Но, ежедневно, превращая это в рутину.  
- С каждым днём прибавляем количество повторений, с каждой неделей - упражнение. В течение месяца создаётся индивидуальный комплекс упражнений, задействующий все мышечные группы и комфортный для ребёнка.  
✅ Когда меняем упражнения? Когда ребёнок выполняет, например:  
                  - Без физической подсказки  
                  - Без визуальных опор  
                  - По вербальной инструкции  
- Когда мы понимаем, что ребёнок уже «на автомате» и самостоятельно выполняет упражнения и интерес, например, пропадает - увеличиваем сложность уже изученных упражнений (используя новый инвентарь, например) или добавляем новые задания. Не доводим до состояния зацикленности.  
     При этом:  
✅ Тренер подбирает упражнения индивидуально для каждого ребёнка 🙌  
✅ Ведётся домашний дневник проведения зарядки, который можно показывать тренеру и получать приз каждую пятницу, если занимался каждый день 😉  
✅ Оздоровление всей семьи - родители могут заниматься вместе с ребёнком, фитнес-упражнения доступны всем 😉  
Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Источник: преподаватель физической культуры ФРЦ по РАС МГППУ, Соловьева Марина Викторовна.  
 «Aut Fitness»