



Знакомьтесь, это Дэвид Геслак. Дэвид - дипломированный фитнес-тренер, специалист по продвижению здорового образа жизни и создатель Exercise Connection (<http://exercisecconnection.com/>). То, что предлагает Дэвид, это просто, реалистично, очень профессионально и очень эффективно.

Упражнения, которые предлагает Дэвид, предназначены для людей с аутизмом. Они помогают повысить уровень их жизни.

Исследования показывают, что это способ улучшения их внимания, неадаптивного поведения, социальных навыков и развития языка.

Семьи, в которых растут дети с аутизмом делают очень много, они постоянно пытаются сделать жизнь ребенка лучше, прибегая к различным средствам, включая поведенческие и моторные терапии, диету и другие когнитивные методы. Все эти усилия имеют жизненно важное значение в раннем детстве и способны проложить путь к лучшему будущему.

<http://www.exerciseconnection.com/exercise.html>

Структура занятий Дэвида

- ▣ Определение частей тела
- ▣ Упражнения на осанку
- ▣ Упражнения на моторную координацию
- ▣ Упражнения на укрепление мышц

Все упражнения вводятся поэтапно, усложняются, выполняются на обе стороны, в том числе вперед и назад*

Обязательные условия работы с детьми с РАС

- ▣ Социальная история**, видеомоделирование, моделирование;
- ▣ Визуальное расписание;
- ▣ Использование подсказок, карточек ПЭКС, протокола «сначала-потом»;
- ▣ Четкая, короткая инструкция, минимум слов, приглушенный свет;
- ▣ Закрепление инициативы и самостоятельности ученика за счет выбора:

-вида упражнений

-последовательности выполнения

-количества подходов

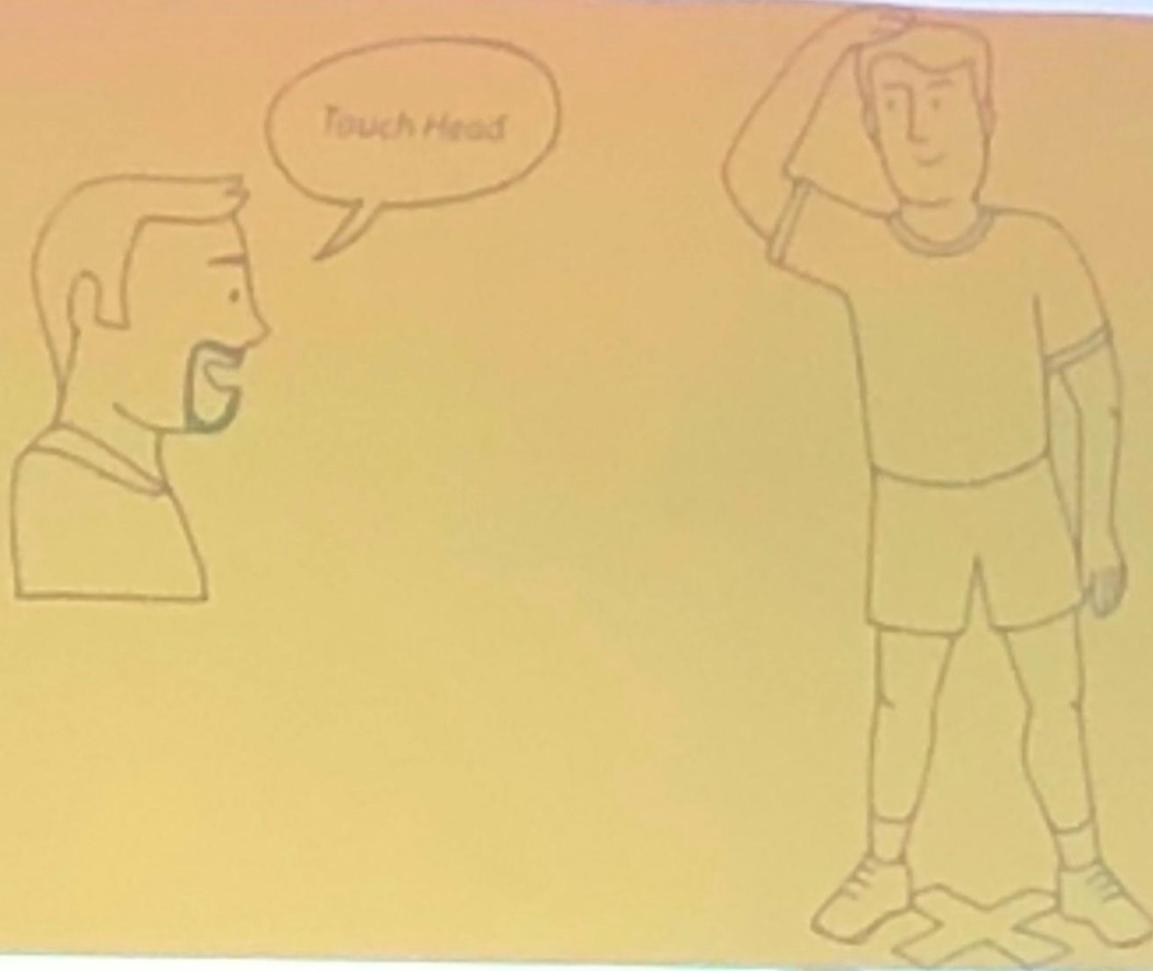
- ▣ Доброжелательные и доверительные отношения, яркие эмоции со стороны тренера;
- ▣ Выполнение упражнений и сотрудничество с тренером поощряются. Конечная цель – исключить поощрение и достичь самостоятельного выполнения и выработки личной мотивации

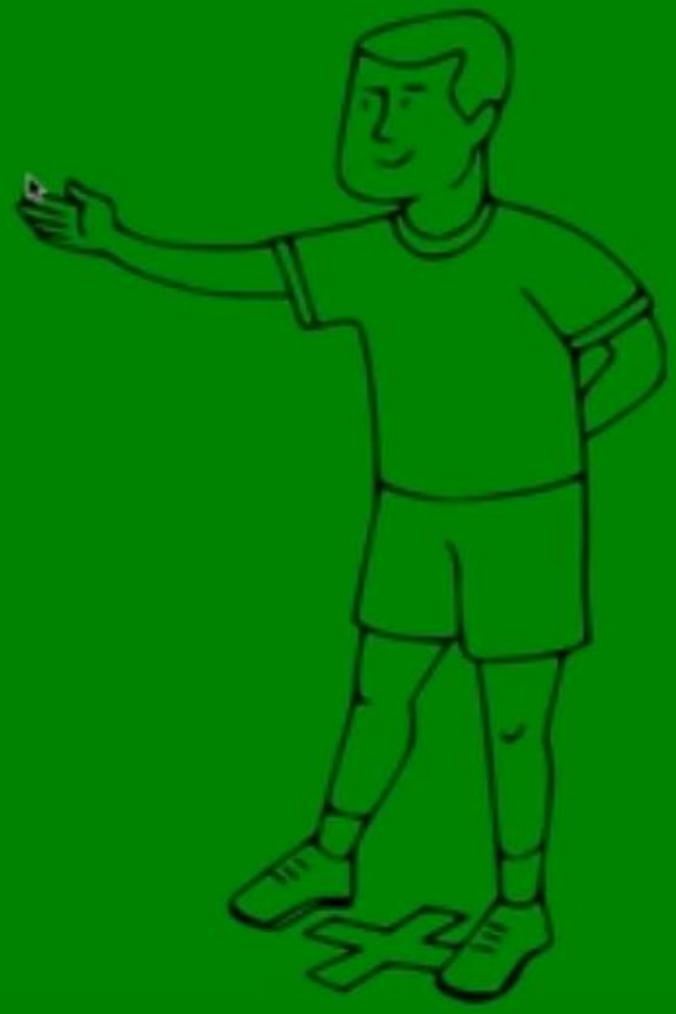
ТОП 10 упражнений для людей с аутизмом

- Упражнения на определение частей тела;
- Упражнения с мячом (на координацию);
- Перекрестный марш;
- Упражнение супермен;
- Собака мордочкой вниз;
- Растяжка на бревне (лежа на валике на полу);
- Прыжки на батуте;
- Поднятие ягодиц в положении лежа;
- Упражнения с гантелями в положении лежа;
- Обнять фитбол сверху (считается аналогом обнимательной машины, по словам Рейчел)

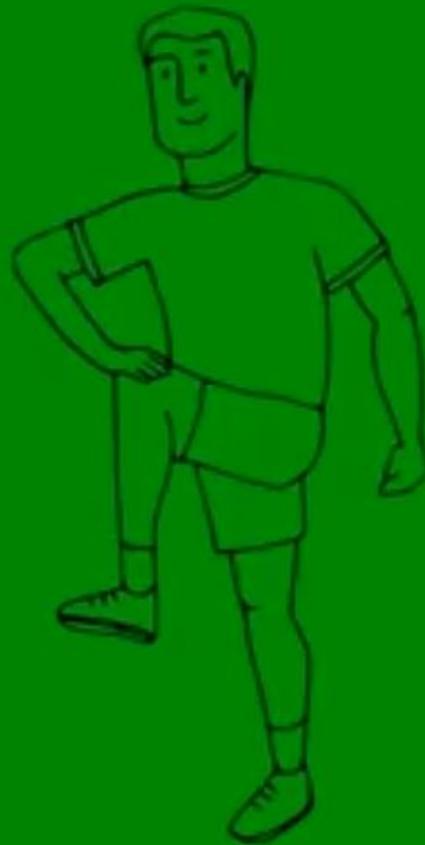
Autism Exercise – канал Дэвида Геслака на www.youtube.com

① Body Part Identification

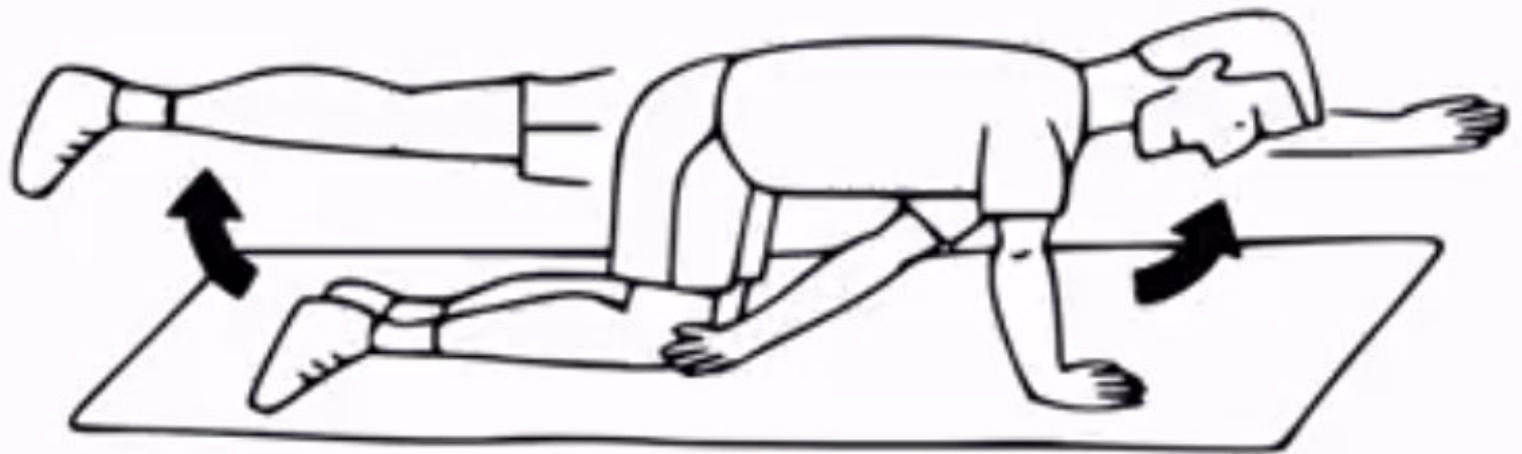




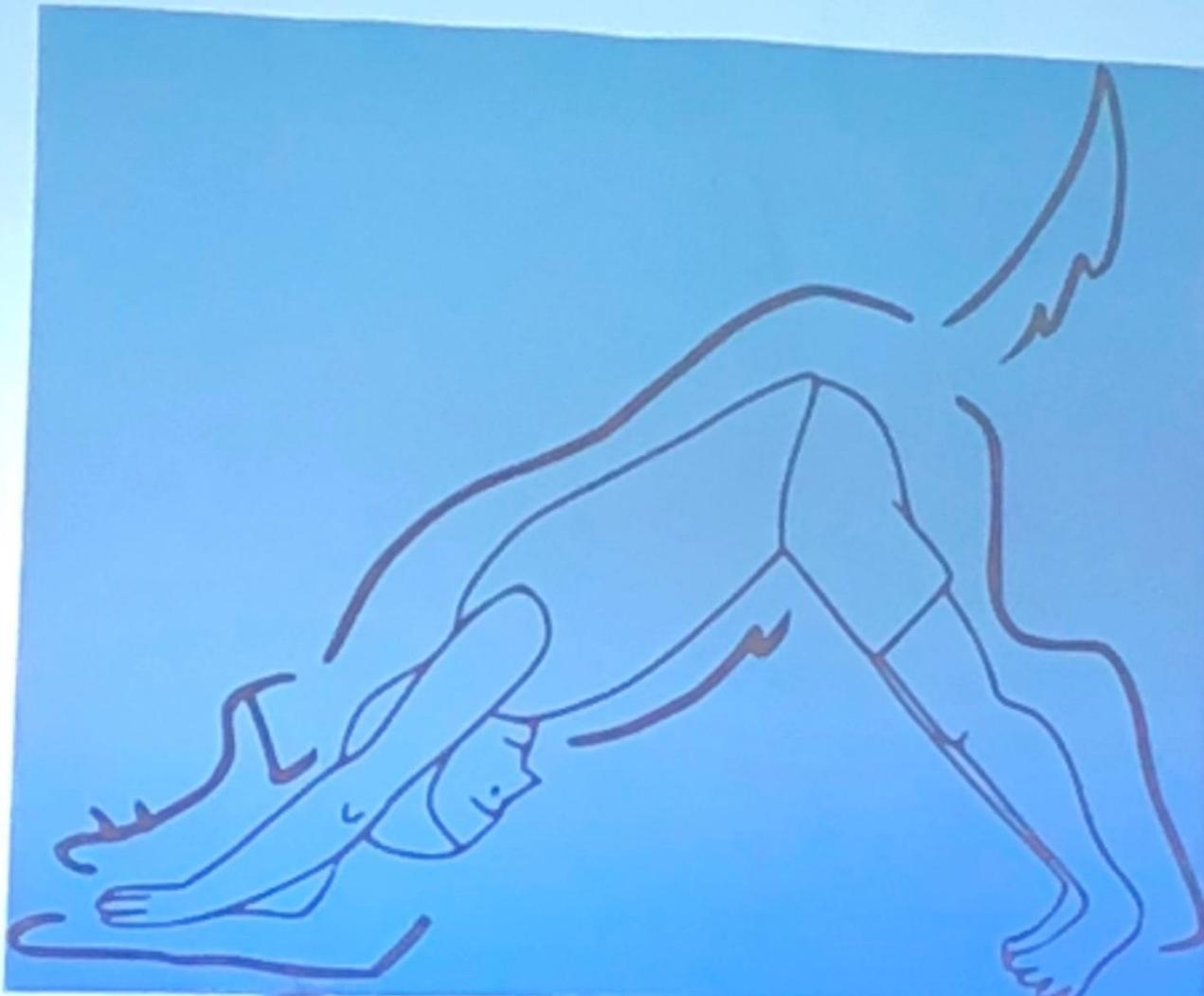
CROSSOVER MARCH



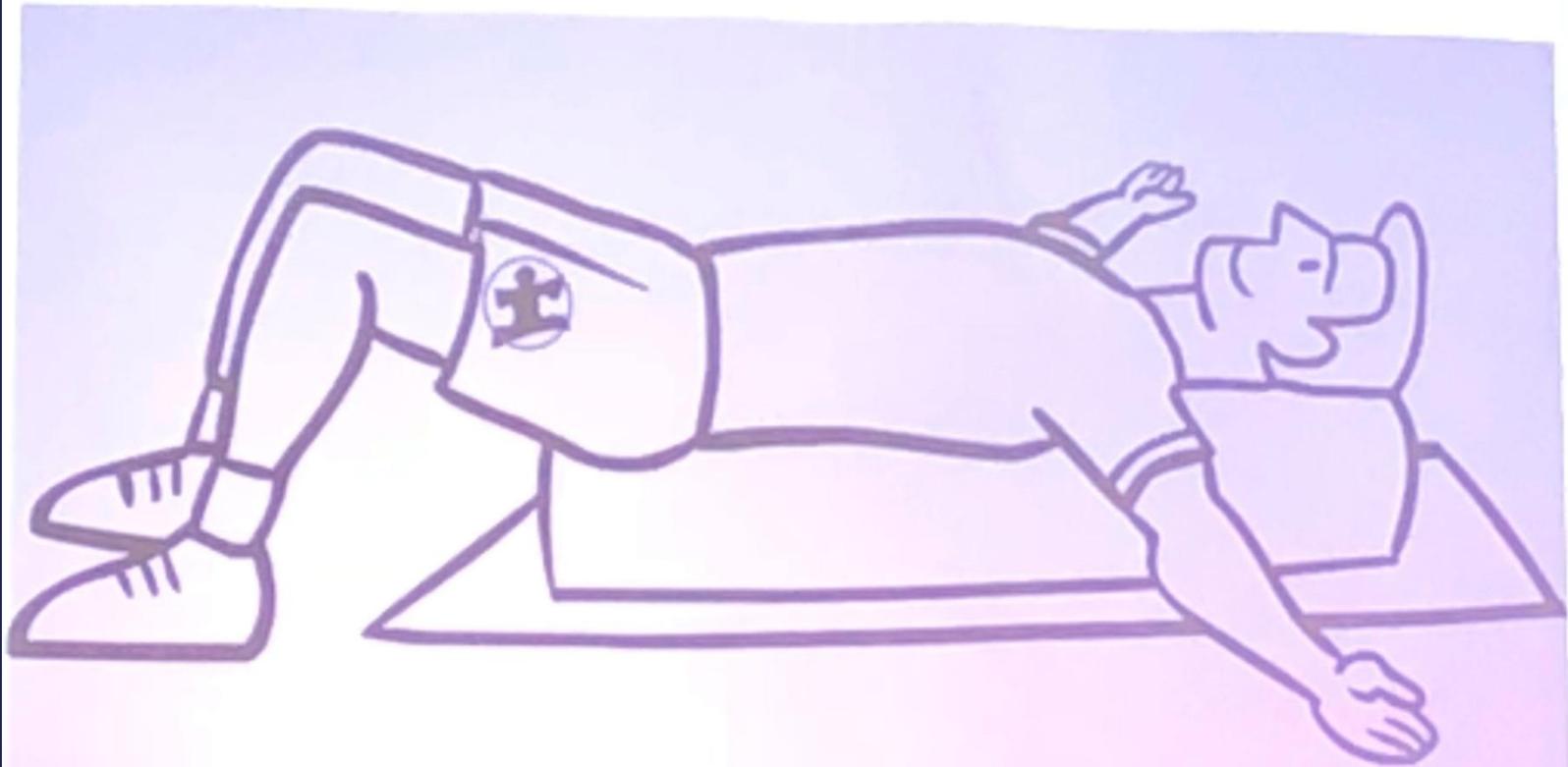
SUPERMAN'S



⑤ Downward Dog



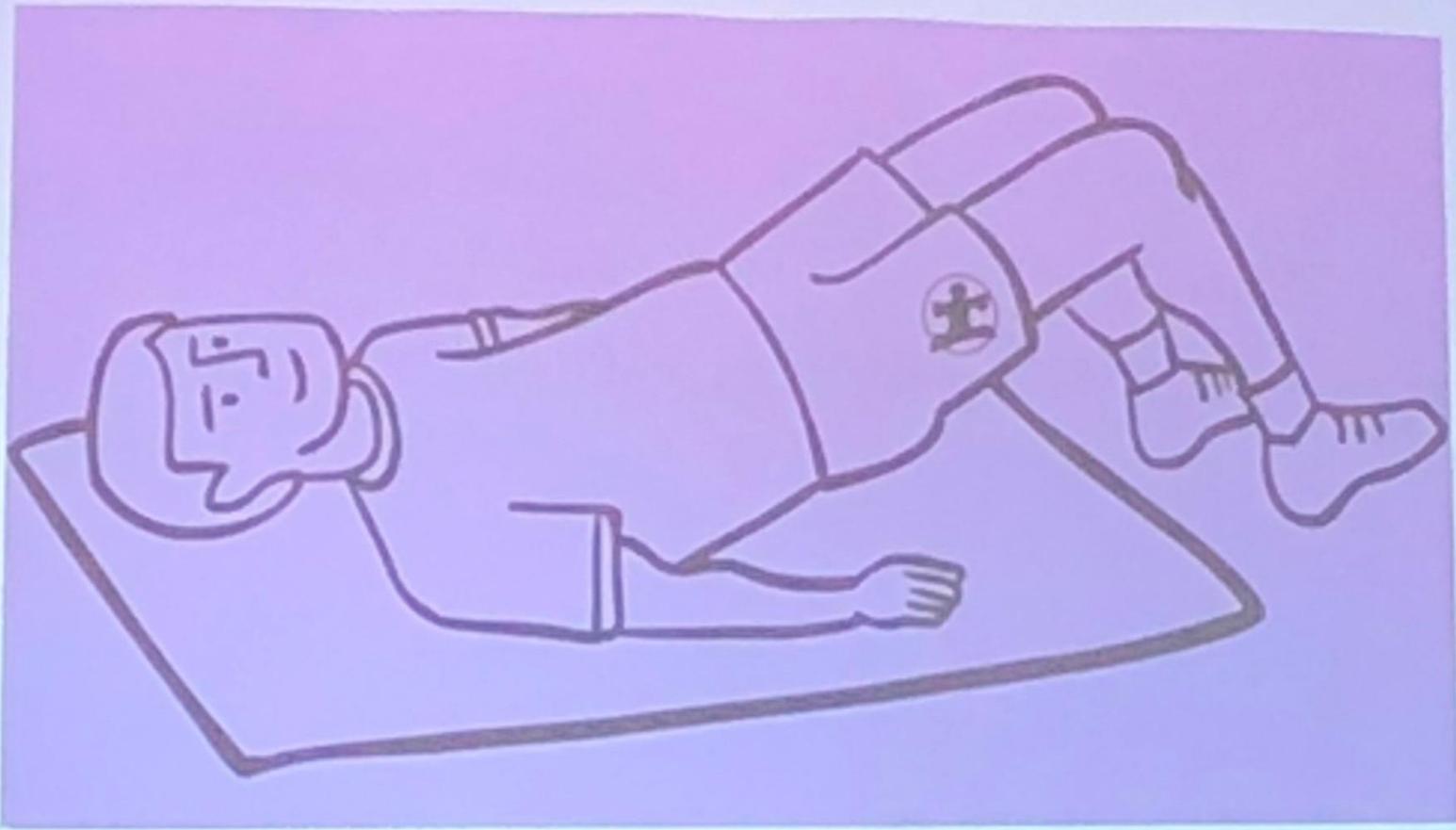
⑥ Log Stretch



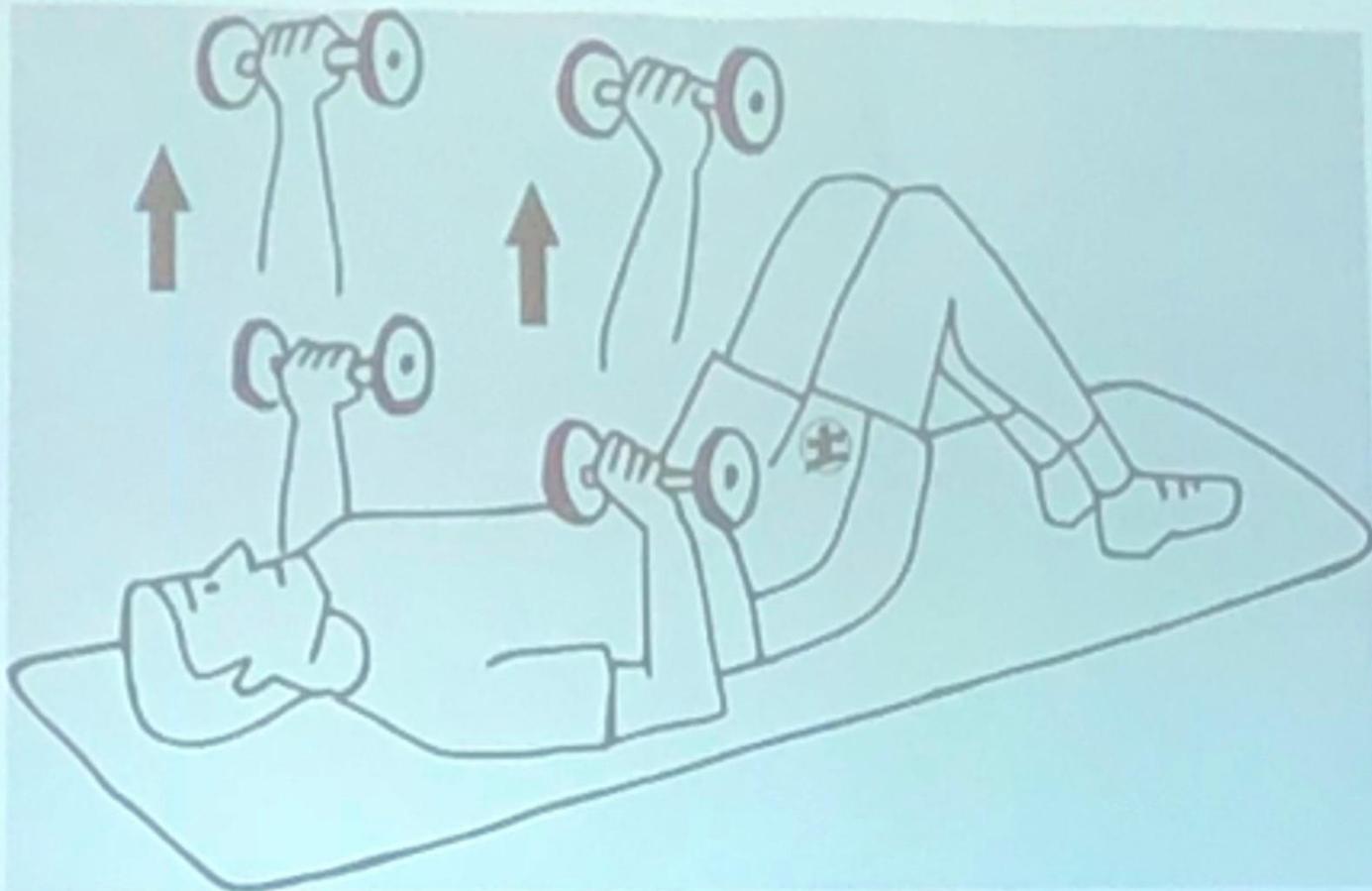
⑦ Trampoline



⑧ Hip Extensions



⑨ Dumbbell Chest Press



10 Stability Ball Hug



Упражнения выполняются как индивидуально, так и в малых группах

Пример группового протокола:

- групповая разминка (в кругу) ----10 минут
- групповые упражнения -----10 минут
- 4 станции (по моделям) -----20 минут
3-5 минут на станцию (1-3 схемы)
- групповое остывание -----5 минут
- уборка инвентаря -----5 минут

STATION EXAMPLE

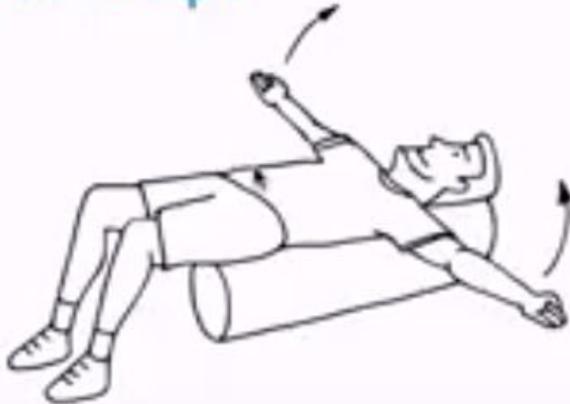
1. Superman's



2. Ladder Exercise



3. Claps

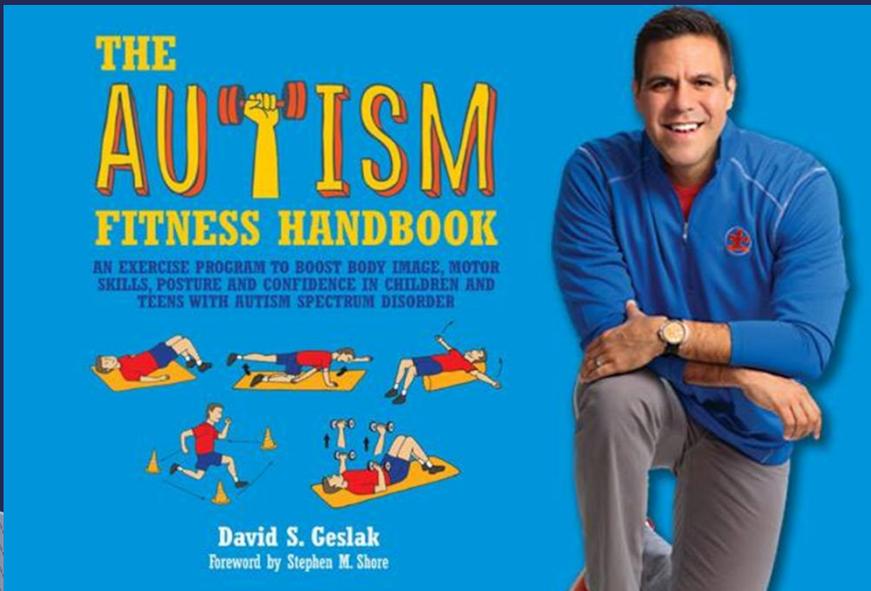


4. Downward Dog





Дэвид разработал огромное количество материалов для тренировок с особенными людьми, а также электронное приложение для планшета



-Индивидуальная структура упражнений не меняется Дэвидом НИКОГДА;

-В работе используются упражнения из ЛФК, йоги, а также весь инвентарь спортивного зала: велотренажеры, батуты, фитболы, гантели и т.д.

10 минут упражнений
позволяют на 60 минут
убрать эпизоды
вокализаций (эхолалий) и
стереотипий

* Так как вы знаете своего ребенка лучше всех, то сможете составить для него комплекс, включая разные телесные практики:

-ЛФК

-йога

-Семейная мягкая школа

-сенсорная интеграция

-упражнения по нейрокоррекции

**** Социальная история составляется:**

- от первого лица;
- в простой и доступной форме;
- с картинками;
- в настоящем времени;
- описывает то, что ребенок чувствует

P.S.

-Физические упражнения используются в комплексной работе с АВА терапевтом, логопедом, психологом;

-Дэвид настоятельно рекомендует использовать упражнения в разных академических дисциплинах