

МБДОУ Детский сад №111 «Белоснежка»



Консультация для родителей

*«Зимний отдых для
детей с
расстройствами
аутистического
спектра»*

Воспитатели: Мистюрина Н.В.
Соломко А.С.

г. Курган
2025г.



Зимний отдых для детей с расстройством аутистического спектра (РАС) требует особого подхода, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Важно организовать досуг так, чтобы он был не только безопасным, но и способствовал развитию, укреплению здоровья и социальной адаптации.



1. Безопасность как приоритет

При организации **зимнего отдыха для детей с РАС** главное внимание следует уделить безопасности. Для прогулок на улице важно подобрать правильную одежду, она должна быть теплой, водоотталкивающей и удобной, чтобы не ограничивать движения.

Рекомендуется выбирать ортопедическую обувь с нескользящей подошвой, чтобы избежать падений и травм.

Прогулки: **Зимние** прогулки должны быть тщательно спланированы, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на ребенка. Для детей с гиперчувствительностью к холоду следует избегать продолжительных прогулок в морозную погоду, ограничив время на улице.



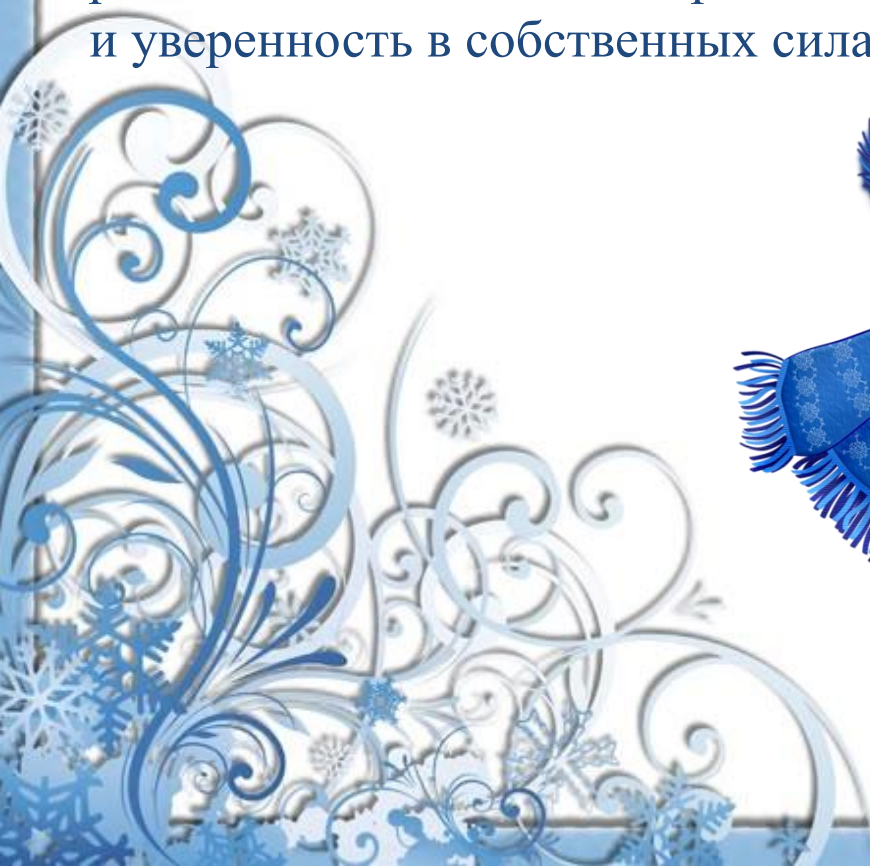
2. Активные зимние игры на свежем воздухе

Для детей с РАС существует множество адаптированных активных зимних игр и упражнений, которые могут быть полезными и развлекательными.

Катание на санках и ледяных горках: помогает развивать координацию, улучшает кровообращение и укрепляет мышцы.

Прогулки на свежем воздухе: Даже короткие прогулки на свежем воздухе могут принести пользу. Прогулки на свежем воздухе при условии, что они не будут слишком длительными, помогают укрепить иммунитет и развить выносливость.

Фигурное катание на льду: можно организовать занятия на специальном катке с безопасными барьерами, которые помогают ребенку держать равновесие. Это помогает развивать координацию и уверенность в собственных силах.



3. Зимние творческие занятия в помещении

Зимний отдых не ограничивается только активными играми на улице. Важно организовать для **детей с РАС** занятия в помещении, которые способствуют развитию моторики и интеллектуальных способностей. **Чтение зимних сказок** : **Зимний отдых** можно разнообразить чтением книг, особенно **зимней тематики**. Это поможет развивать внимание, память, а также улучшать речевые навыки, если у ребенка есть проблемы с речью. **Родители** или педагоги могут предложить детям книгу о зиме, с активным обсуждением прочитанного и инсценировками.

