

## **Адаптивная физическая культура online**

В настоящее время в дистанционный формат обучения перешли не только академические уроки, но и занятия физической культурой.

В условиях карантина важно сохранять физическую форму как детям, так и взрослым. Людям с РАС это особенно актуально, так как физическая активность помогает снять психоэмоциональное напряжение, активизировать правильную работу обмена веществ. Всего 10 минут корректно подобранной физической нагрузки могут снизить проявления нежелательного поведения. Обучение родителей проведению домашних тренировок с детьми с аутизмом – актуальная задача для педагогов по адаптивной физической культуре.

Для этого учитель физической культуры ФРЦ МГППУ Марина Викторовна Соловьева разрабатывает специальные комплексы для домашних тренировок детей с РАС и их родителей. Марина Викторовна ведет блоги по адаптивному фитнесу и физической культуре для людей с аутизмом «Aut Fitness» в Instagram, Facebook и на канале Youtube.

К каждому видео добавлена инструкция к выполнению. Также, родители и специалисты могут проконсультироваться лично, написав личное сообщение.

Ссылки на видео упражнений и инструкции можно найти по ссылкам, указанным далее.

### **Ссылки на ресурсы «Aut Fitness»:**

**Instagram** - @aut\_fitness [https://www.instagram.com/aut\\_fitness/](https://www.instagram.com/aut_fitness/)

**Facebook** – «Aut Fitness», быстрый поиск -

@autfitness <https://www.facebook.com/autfitness>

**Youtube** – канал «Aut Fitness» <https://www.youtube.com/channel/UCte3Rk-C15cO31zxMe2ZkGQ>

**Для проведения консультаций и тренировок он-лайн: E-mail –**  
autfitness@gmail.com