Физическая активность помогает детям с аутизмом оставаться здоровыми и не набирать вес, но, чтобы быть активными, им может понадобиться поддержка. Эти советы могут помочь.

Регулярная физическая активность важна для всех детей. Но физическая нагрузка в рамках повседневной рутины детей с расстройством аутистического спектра (РАС) имеет критическое значение. Эти дети часто предпочитают активности, которые не требуют больших физических усилий, а это повышает риск избыточного веса.

Зачем детям с аутизмом нужна физическая нагрузка

Последние исследования показали, что почти половина всех детей с аутизмом имеет лишний вес или страдает от ожирения. Это подвергает риску их здоровье, вызывая такие проблемы, как диабет и высокое кровяное давление. Дети с аутизмом могут набирать вес потому, что:

* у них меньше возможностей для активных игр со сверстниками;
* им больше интересны малоподвижные занятия;
* они предпочитают вредную пищу овощам и фруктам.

**Как можно мотивировать вашего ребенка**

Даже несмотря на эти преграды, вы можете помочь вашему ребенку с аутизмом быть более активным. Попробуйте следовать этим советам.

* Узнайте, какие активности нравятся вашему ребенку, например прыжки на батуте, плавание или катание на велосипеде. Старайтесь увеличить время для занятия этими активностями.
* Определите, сколько времени ребенок уделяет этим активностям, и ставьте небольшие цели для увеличения этого времени. Начните с нескольких дополнительных минут для каждой активности или в течение недели добавляйте еще одну возможность поучаствовать в физической деятельности.
* Ограничьте экранное время. Планшеты, компьютеры и телевизор могут быть полезны для обучения в небольших количествах, но они не должны отнимать время, выделенное для физической активности.

Если ваш ребенок пока не занимается спортом, вы можете дать ему возможности пробовать что-то новое. Если ребенку не интересны такие активности, даже простая прогулка с родителем по району, в парке или торговом центре может принести много пользы.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни детей с аутизмом. Если вас беспокоит вес вашего ребенка или состояние его здоровья, обратитесь к педиатру. Специалист по регулированию веса может дать рекомендации по повышению активности и удержанию нормального веса.

Мы осознаем, что каждый ребенок уникален, и для кого-то содержание данной статьи может не сработать. Это общая информация, которая не является специализированной медицинской рекомендацией. Мы надеемся, что эти советы послужат отправной точкой в поиске лучшего подхода к помощи детям с аутизмом. Всегда обращайтесь к медицинским специалистам, если у вас возникают вопросы или сомнения о здоровье вашего ребенка. В случае серьезной обеспокоенности или чрезвычайной ситуации звоните по телефону экстренных служб или незамедлительно обратитесь в ближайшее отделение скорой помощи.