

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Рекомендации для педагогов и родителей детей младшего школьного
возраста с нарушением зрения

УДК

ББК

Методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения [Текст]: рекомендации для педагогов и родителей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения / сост. Н. Ф. Князькова, А.А. Лысова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос.уман.-пед. ун-та, 2021. – с.

Большинство тифлологов отмечают, что вынужденное снижение двигательной активности, низкое развитие мышечной силы, сопутствующие заболевания, различные нарушения опорно двигательного аппарата, носящие стойкий характер, типичны для детей с нарушениями зрения. Это в свою очередь, сказывается на развитии таких физических качеств выносливость, гибкость, ловкость, координация и точность движений.

На сегодняшний день роль адаптивной физической культуры как инструмента реабилитации детей с нарушением зрения признается во всем мире.

В данных рекомендациях описаны особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Наибольшую ценность имеет методические рекомендации по содержанию коррекционной работы для развития физических качеств у детей данной группы.

Рекомендации адресованы педагогам специализированных и общеобразовательных учреждений, специалистам службы сопровождения, родителям детей младшего школьного возраста с нарушением зрения и всем, кто интересуется вопросами развития физических качеств.

Рецензенты:

Л.А. Дружинина, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Южно-Уральского

государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Категории детей с нарушениями зрения и особенности их развития.....	
2. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.....	
3. Состояние развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.....	
4. Содержание коррекционной работы по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения.....	
4.1 Развитие скоростных качеств.....	
4.2 Развитие силовых качеств.....	
4.3 Развитие выносливости.....	
4.4 Развитие гибкости.....	
4.5 Развитие ловкости.....	
4.6 Развитие равновесия.....	
4.7Коррекционная санитарно-просветительская работа.....	
5. Карточка игр для развития физических качеств обучающихся с нарушениями зрения.....	
Заключение.....	
Список литературы.....	

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что при нарушении зрения у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабляются познавательные процессы, имеют место особенности формирования личности, происходят изменения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, ухудшается осанка. В специальной педагогике вопросам развития физических качеств детей с нарушениями зрения посвящены работы таких отечественных ученых как Демирчоглян Г. Г., Маллаев Д. М., Ростомашвили Л. Н., Сековец Л. С. и др.

Большинство тифлологов отмечают, что вынужденное снижение двигательной активности, низкое развитие мышечной силы, сопутствующие заболевания, различные нарушения опорно двигательного аппарата, носящие стойкий характер, типичны для детей с нарушениями зрения. Это в свою очередь, сказывается на развитии таких физических качеств выносливость, гибкость, ловкость, координация и точность движений.

На сегодняшний день роль адаптивной физической культуры как инструмента реабилитации детей с нарушением зрения признается во всем мире.

1. Категории детей с нарушениями зрения и особенности их психофизического развития

В настоящее время в зависимости от степени снижения остроты зрения на лучше видящем глазу с коррекцией очками или линзами выделяются следующие группы детей с нарушениями зрения:

1. Слепые (дети с полным отсутствием зрения и дети с остаточным зрением, при котором его острота равна 0,05 и ниже на лучше видящем глазу) с коррекцией;

2. Слабовидящие (дети с остротой зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу, а также с более высокой остротой зрения, но имеющие отдельные нарушения зрительных функций);

3. Дети с косоглазием и амблиопией.[2]

Наиболее распространенными нарушениями зрения у детей являются аномалии рефракции – преломляющей способности глаза (О.Л. Алексеев, и В.И. Белецкая, А.Н. Гнеушева, др.). К ним относятся миопия, гиперметропия, астигматизм. Также одной из распространенных глазных патологий являются косоглазие и развивающаяся на его фоне амблиопия. Косоглазие – отклонение зрительной линии одного из глаз от совместной точки фиксации [4]. При возникновении косоглазия в одном глазу вся зрительная нагрузка переносится на здоровый глаз, а больной глаз, перестав упражняться, постепенно перестает функционировать. Кроме понижения остроты зрения и развития амблиопии косящего глаза, происходит нарушение в целом бинокулярного зрения, что неблагоприятно сказывается на психофизическом развитии ребёнка.

В зависимости от отклонения выделяют сходящееся косоглазие, при котором глаза направлены к переносице, расходящееся косоглазие при котором глаза направлены к вискам (дивергирующее). Также выделяют

паралитическое косоглазие – косоглазие, обусловленное нарушением функций одной или нескольких глазодвигательных мышц и характеризующееся ограниченной подвижностью одного из глаз.

Содружественное косоглазие – косоглазие, обусловленное нарушением функции бинокулярного зрения и характеризующееся сохранением подвижности глаза. Косоглазие возникает вследствие понижения остроты зрения одного или обоих глаз из-за нарушения рефракции (преломляющей способности глаза), расстройства взаимодействия аккомодации (приспособление глаза к рассматриванию предметов на близком расстоянии). Косоглазие проявляется в нарушении бинокулярного видения, в основе которого лежит поражение различных отделов зрительного анализатора и его сенсорно-двигательных связей. Косоглазие не только приводит к расстройству бинокулярного видения, но и препятствует его формированию. Понимание причин, знание тех или иных отклонений и особенностей различных видов косоглазия важно для педагогов, т.к. позволяет видеть многие трудности ребенка, и правильно и своевременно организовать систему его коррекционного воспитания и обучения [2].

Косоглазие в большинстве случаев сопровождается амблиопией. Под амблиопией понимают понижение зрения, обусловленное функциональными расстройствами зрительного анализатора. Э.С. Аветисов в зависимости от степени понижения остроты зрения выделяет: амблиопию слабой (острота зрения 0,8-0,4), средней (острота зрения 0,3-0,2), высокой (острота зрения 0,1-0,05) и очень высокой (острота зрения 0,04 и ниже) степени. Амблиопия при содружественном косоглазии встречается более чем в 30 % случаев и является его следствием. Вместе с тем, она сама может быть причиной косоглазия. Это происходит в тех случаях, когда один глаз имеет значительное снижение остроты зрения (до 0,3 – 0,4 и ниже), при котором невозможно слияние изображения.

К заболеваниям, возникающим вследствие нарушений рефракции относятся миопия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость).

При дальнозоркости, которая является слабой рефракцией, лучи от отдаленных предметов недостаточно преломляются средами глаза и, соединяясь позади сетчатки, образуют на ней нелепое изображение предметов. Близорукость является сильной рефракцией глаза. Это обусловлено либо высокой преломляющей способностью отдельных сред глаза, либо увеличением переднезадней оси глаза. В результате лучи сильно преломляются средами глаза и соединяются впереди сетчатки. Изображение таких предметов на сетчатке будет неясным, контуры их будут видны нечетко.[4,5]

Различные нарушения зрения приводят к нарушениям зрительных функций. К зрительным функциям относят:

1. центральное зрение, являясь одной из ведущих функций глаза, обеспечивает различение формы мелких деталей и опознание предметов. Его характеристикой является острота зрения.

2. периферическое зрение – способность органа зрения охватывать достаточно большое поле из окружающего мира. Состояние периферического зрения характеризуется полем зрения – это пространство, которое воспринимается одним глазом при его неподвижном положении.

3. светоощущение – это способность зрения воспринимать свет и различать его яркость. Одной из особенностей световой чувствительности является световая и темновая адаптация.

4. цветоощущение (цветовое зрение) – восприятие цвета во всем его многообразии.

5. бинокулярное зрение – способность видеть двумя глазами одновременно, при этом рассматриваемый объект воспринимается как единое целое.

У детей с косоглазием и амблиопией в большей степени страдает бинокулярное зрение, которое часто осложняется снижением остроты центрального зрения. При нарушениях бинокулярного зрения проявляется монокулярный характер зрения – процесс видения одним глазом.

Л.И.Плаксина описала структуру нарушений, которые могут возникнуть при различных заболеваниях глаз:

- нарушение зрения, снижение остроты зрения, четкости видения, снижение скорости переработки информации, нарушение глазодвигательных функций, нарушение бинокулярного, стереоскопического зрения ведет к неполноте, неточности, фрагментарности, замедленности, обедненности зрительного восприятия, что вызывает обедненность представлений и образов предметов, снижение уровня чувствительного опыта, определяющего содержание образов мышления, речи и памяти, замедление хода развития ребенка, познавательных процессов. При этом имеют место нарушения двигательной сферы, трудности зрительно-двигательной ориентации, а также нарушения эмоционально-волевой сферы, которые проявляются в неуверенности, скованности, снижении познавательного интереса и др.

Кроме того, ряд учёных (А.Г. Литвак, Л.И. Солнцева и др.) выделили такую особенность развития детей с нарушениями зрения как диспропорциональность развития. Диспропорциональность развития ребенка с нарушениями зрения проявляется в том, что функции и стороны личности, которые меньше страдают от нарушения зрения (речь, мышление и т.д.), развиваются быстрее, хотя и своеобразно, другие более медленно (движения, овладения пространством и др.).

Исследования Л.И. Солнцевой, Л.С. Сековец и других ученых показали, что формирование двигательных функций у детей с нарушениями зрения происходит в соответствии с возрастными требованиями, но растягивается во времени, учитывая особенности детей с нарушениями зрения. Успешное развитие функций обеспечивается на полисенсорной основе, компенсаторной по своему характеру, когда в регуляции самоконтроля движений наряду со зрением учитываются все виды чувствительности. По мере овладения двигательными умениями полисенсорная основа суживается, становясь бисенсорной.[4]

Рассмотрим особенности развития детей с косоглазием и амблиопией

Для них характерен монокулярный характер зрения, что оказывает свое влияние на разные стороны развития ребенка. Ограниченное зрение ребенка ставит рамки для возможности выделять все признаки и свойства предметов: величину, объем, протяженность и расстояние между теми или иными предметами, его удаленность, дифференциацию направлений и др. Вследствие этого развитие пространственных представлений имеет своеобразные особенности у детей косоглазием и амблиопией. При косоглазии у детей значительно осложнена фиксация движущихся объектов, и взаимодействие с ними вызывает в детях чувство неуверенности в себе. При этом их ориентировка в пространстве имеет значительные отличия от нормально видящих детей как на уровне предметно-практической деятельности, так и на уровне овладения образами пространства. Неполнота, неточность, фрагментарность, замедленность зрительно-пространственной ориентировки предопределяет и общую обедненность предметных представлений и снижение уровня чувственного опыта детей. Снижение зрения оказывает влияние и на формирование понятий и понимания значений слов, склонность детей к чисто словесному знакомству с окружающим особенно опасно в младшем возрасте. Образные представления действительности первоначально играют основную роль в

формировании полноценных словесных значений, и эту роль выполняет предметное восприятие (Р.М. Боскис, Р.Е. Левина). Словесное знакомство с окружающим приводит лишь к видимости знания. По существу, дети понаслышке судят о многих предметах, словесно обозначают их, но явно их себе не представляют и мало знают о них. Возникает, так называемый вербализм представлений.

В работах А.Г. Литвака, В.А. Феоктистовой и др. говорится о том, что при дефекте зрения у детей могут сложиться условия для проявления негативных сторон личности, характеризующихся в снижении активности, самостоятельности, интереса к окружающей действительности. Значительные отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы, проявляются в самоизоляции, неучастии детей в различных видах деятельности, обусловленные зрительным дефектом и отношением к нему. Импульсивность и снижение активности взаимодействия с окружающими людьми приводит к парализации их волевых умений, пассивности и снижению интереса и желанию вступать в контакт с окружающим миром, тем самым снижаются возможности ориентировки.

2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

В современной тифлопедагогической практике во многих странах в зависимости от степени нарушения зрительной функции используют простое деление на слепых и лиц с ослабленным зрением, слабовидящих. Одним из условий качественного обучения, воспитания, развития, абилитации и реабилитации детей с нарушением зрения является точное понимание специалистами особенностей состояния зрительных функций и здоровья

каждого ребенка и их учет в системе всех видов психолого-педагогического сопровождения.

В рамках методических рекомендаций следует отметить специфическую особенность развития детей с ограниченными возможностями здоровья, к которой относятся нарушения двигательной сферы. У детей с недостатками зрения это выражается в нарушениях точности движений, их целенаправленности, координации, что уже связано с несформированностью образов окружающего пространства, своего тела, двигательных образов, и определяет трудности пространственного ориентирования и двигательного развития (Демирчоглян Г. Г., Маллаев Д. М., Ростомашвили Л. Н., Сековец Л. С.).

Медико-педагогические исследования физического развития детей с нарушениями зрения и наблюдения за их свободной деятельностью выявили особенности отставания физического развития детей по отношению к возрастной норме.

Нарушения зрения ограничивают моторное развитие детей в первые годы жизни, по сравнению с нормально видящими сверстниками. Слепые дети испытывают страх передвижения в незнакомом пространстве, что приводит к дефициту движения. Особенности моторного развития детей с нарушениями зрения являются меньшая подвижность, нечеткость координации движений, снижение темпа выполнения движений, уменьшение ловкости, нарушение ритмичности, появление неточности движений, трудности при ориентировке в пространстве, трудности при выполнении движений на равновесие.

Двигательная подготовленность детей 3 — 7 лет с нарушением зрения определяется уровнем овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, координацией движений, равновесия, ориентировкой в пространстве. Сековец Л.С. отмечает, что дети с нарушением зрения отстают в развитии движений от своих сверстников. При ходьбе и беге у них

наблюдается большое мышечное напряжение, голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, из-за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при ходьбе, при этом теряется направление. У детей с нарушением зрения из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Нарушения прямолинейности при ходьбе связаны с сужением поля обзора из-за выключения одного глаза из акта зрения в период окклюзии при косоглазии, снижении остроты зрения у слабовидящих. Для детей характерна волнообразность в ходьбе, движения то в одну сторону, то в другую. Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью. Рука со стороны окклюзии мало участвует в движении, в большинстве случаев прижата к туловищу.[4,5]. Нарушения ходьбы в ограниченном пространстве вызваны и снижением остроты зрения, т.к. слабовидящий ребенок не может проследить и воспроизвести движение без ошибок, которые проявляются в нарушениях координации рук и ног, несогласованности действий правой и левой руки. Этим же объясняется то, что рука прижата к туловищу или же вытянута вперед для того, чтобы определить направление движения во время ходьбы. Во всех видах ходьбы у детей обнаружена неправильная постановка стоп. Более чем у 20 % детей наблюдается параллельная постановка стоп, 40 % детей стопы ставят носками внутрь, тогда как у нормально видящих сверстников отклонения в постановке стоп отмечаются в 15 % случаев. Своеобразие ходьбы у детей иногда вызвано нарушением равномерности при ходьбе. Равномерность при ходьбе определяется длиной шага. Установлено, что с начала ходьбы шаг детей более равномерный, чем на последующих отрезках. Снижение прямолинейности, нарушение равновесия и координации, зрительное утомление вызывают снижение длины шага. У детей с нарушением зрения

длина шага при ходьбе во всех возрастных группах ниже нормы на 4 — 5 см. Длина шага у детей в норме равна: 2 года — 32 см, 4 года — 40 см, 5 лет — 47 см, 6 лет — 49 см, 7 лет — 53 см. (данные А. Саркисян). Качественные нарушения ходьбы (прямолинейность, длина шага, постановка стоп, равномерность) у детей с нарушением зрения влекут за собой снижение количественных показателей и оказывают неблагоприятное воздействие на формирование других локомоций.

Особенности двигательной подготовленности детей с нарушением зрения можно наблюдать в различных заданиях с бегом. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа, прямолинейности. Несформированность бега по указанным признакам зарегистрирована у 63,5 % детей с нарушением зрения. Скорость бега у детей с косоглазием и амблиопией в период окклюзии ниже нормы на 13-21 %. Выполнение прыжков детьми также затруднено. В прыжках в длину с места дети также имеют своеобразия. У них отмечается низкая техническая подготовка. Как правило, допускаются ошибки во всех фазах (толчке, полете, приземлении) выполнения движения.[4]

Характеризуя физическое развитие учащихся с нарушением зрения, многие авторы отмечают, что потеря или нарушения зрения в детском возрасте замедляют естественный ход физического развития. И хотя возрастная динамика в принципиальных чертах сохраняется, уровень развития значительно отстает от нормы. Большинство тифлологов отмечают, что вынужденное снижение двигательной активности, низкое развитие мышечной силы, сопутствующие заболевания, различные нарушения опорно-двигательного аппарата, носящие стойкий характер, типичны для детей с нарушениями зрения. Это в свою очередь, сказывается на развитии физических качеств данной категории детей.

Ограничение зрения сказывается на отставании детей в выносливости, гибкости, ловкости, координации и точности движений, в показателях физической подготовленности, развитии основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метаний). Существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее страдающего в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Значительно снижены функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, особенно после выполнения различных физических нагрузок. Частота пульса после стандартной физической нагрузки учащается на 64,7%, дыхания – на 51,7%, максимальное давление повышается на 31,4%, а восстановление этих показателей до исходного уровня происходит за 5-6 минут, у детей общеобразовательного вида восстановление организма происходит в среднем за 3 минуты [4]. Азарян Р. Н. отмечает, что недостаточное физическое развитие, слабость мышечного корсета приводят к появлению боковых искривлений позвоночника, лордозов, кифозов, развитию плоскостопия.

Таким образом, существуют следующие особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения:

- меньшая подвижность,
- нечеткость координации движений,
- снижение темпа выполнения движений,
- уменьшение ловкости,
- нарушение ритмичности,
- появление неточности движений,
- трудности при ориентировке в пространстве,
- трудности при выполнении движений на равновесие.

3. СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Исследование по определению уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения (2021) с использованием диагностической методики С. С. Прищепа, выявило, что у большинства участников эксперимента (детей младшего школьного возраста с нарушением зрения) развитие физических качеств отстает от возрастной нормы. Это проявляется в следующем:

1. Уровень развития скоростных качеств у 85% наблюдаемых детей ниже возрастной нормы. Соответствует уровню возрастного развития данный показатель только у 15% наблюдаемых детей.

2. Уровень развития силовых качеств у 60% участников эксперимента ниже возрастной нормы, а соответствует норме только у 40% детей.

3. Уровень развития выносливости и ловкости у всех 100% наблюдаемых детей ниже возрастной нормы,

4. Уровень развития гибкости и равновесия у 70% младших школьников с нарушениями зрения ниже возрастной нормы, соответствует уровню возрастного развития данный показатель только у 30% наблюдаемых детей.

Это подчеркивает необходимость осуществления коррекционной работы по развитию физических качеств.

Полученные данные подчеркивают необходимость проведения коррекционной работы по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Основными направлениями коррекционной работы с детьми будет работа, направленная на развитие таких физических качеств как: быстрота, сила, ловкость, координация, равновесие, выносливость.

4. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Перед проведением коррекционной работы по развитию физических качеств необходимо ознакомиться с медицинским диагнозом детей, наличием показаний и противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой, а так же к отдельным видам упражнений (прыжки, наклоны, повороты...). Все занятия проходят строго после консультации врача педиатра и физиотерапевта.

На занятиях по адаптивной физической культуре на детях должна быть специальная спортивная форма (легкая, дышащая, не стесняющая движения одежда), спортивная сменная обувь.

Перед проведением занятий помещение должно быть хорошо проветрено. В помещении должно быть тепло, сухо, достаточно освещения.

На протяжении всех занятий рекомендуется музыкальное сопровождение. В процессе коррекционной работы необходимо осуществлять санитарно-просветительскую работу с детьми.

Для достижения большего эффекта, занятия должны проводиться не только в образовательном учреждении, но и в домашних условиях. Необходимо использовать различные формы проведения занятий по адаптивной физической культуре: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, лечебное плавание, гидрокинезотерапия, механотерапия, трудотерапия, спортивные игры, туризм, терренкур.

4.1 Развитие скоростных качеств

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети

вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

При проведении коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста с нарушением зрения на первом занятии необходимо в соответствии с остаточным зрением продемонстрировать помещение зала адаптивной физической культуры, показать поближе, при необходимости дать ощупать границы и инвентарь. При построении детей, необходимо учитывать их светоощущение, детей с избыточной светочувствительностью необходимо было располагать в затемненной зоне зала, с нормальным светоощущением можно располагать в различных частях зала. Детей с низким остатком зрения необходимо располагать ближе к педагогу, тогда когда детей с большим остатком зрения можно расположить ближе к периферии. При проведении строевых упражнений, после демонстрации дистанции выполняемых упражнений, необходимо выстроить детей так, чтобы дети с более высоким остатком зрения находились впереди, тогда дети с меньшим остатком могли на них ориентироваться. Помимо этого дистанцию необходимо оборудовать тактильными панелями и массажными ковриками для лучшей ориентировки в пространстве детей.

Все упражнения сопровождаются словесными указаниями, демонстрацией упражнения и физической помощью педагога при допущении каких-либо ошибок.

Содержание коррекционной работы, по развитию скоростных качеств, включает в себя разминку, содержащую строевые упражнения, упражнения на внимательность и развитие скорости и реакции. В заключительной части занятия для развития скоростных качеств использовались различные динамические игры: «Сова», «Пол это лава», «Догонялки», адаптированные «Футбол», «Волейбол», игры с канатом.

4.2 Развитие силовых качеств

Развитие силовых качеств и силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Содержание коррекционной работы по развитию силовых качеств, включает в себя разминку, упражнения в парах, упражнения на сопротивление, упражнения с различным спортивным инвентарем: гантели, гимнастические палки, бодибары, утяжелители, набивные мячи, эспандеры, гимнастические резинки, тренажеры, упражнения с использованием веса собственного тела. В заключительной части занятия, используются игры на развитие силовых качеств: перетягивание каната (индивидуальный зачет и групповые соревнования), адаптированные эстафеты по подтягиванию, отжиманию, армреслингу.

Особенностью коррекционной работы по развитию силовых качеств в данной группе детей является наличие у некоторых детей серьезных противопоказаний к данному виду упражнений (отслойка сетчатки, высокое внутриглазное давление...). Все упражнения необходимо подбирать индивидуально, с большой осторожностью, избегая чрезмерной нагрузки, постепенно и под контролем специалиста усложняя упражнения. Для упражнений с гантелями и другими утяжелителями, сначала подбирается минимальная нагрузка, минимальный вес. Для упражнений в парах подбираются дети со сходными диагнозами и с примерно равным уровнем развития физических качеств.

4.3 Развитие выносливости

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Содержание коррекционной работы по развитию выносливости включает в себя комплексы разминочных упражнений, комплексы упражнений на развитие всех групп мышц с использованием различного спортивного инвентаря (гимнастические коврики, гимнастические палки, мячи, тренажеры), игры на свежем воздухе, футбол, волейбол, эстафеты, катание на самокатах.

Особенностью коррекционной работы по развитию выносливости в данной группе детей является низкая концентрация внимания на выполнении однообразных упражнений, что требовало частой смены исходных положений, типа выполняемых заданий, темпа выполнения. При выполнении данных упражнений так же необходимо избегать чрезмерной физической нагрузки, резких прыжков, поднятия тяжестей. В связи с нарушением зрения, не у всех детей можно применять катание на велосипеде, самокате... Упражнения выполняются либо после тщательной демонстрации дистанции с пробным прохождением с педагогом, либо совместно с педагогом, либо в парах с нормально видящими сверстниками. Границы дистанции обозначены цветными конусами и тактильными панелями для лучшей ориентировки в пространстве.

4.4 Развитие гибкости

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих упражнений.

Содержание коррекционной работы по развития гибкости включает в себя комплексы разминочных упражнений, комплексы упражнений на развитие всех групп мышц с использованием различного спортивного инвентаря (гимнастические коврики, гимнастические палки, мячи, физиороллы, фитболы, гимнастические ленты), упражнения в парах, а так же упражнения, выполняемые под музыку (ритмическая гимнастика).

Особенностью коррекционной работы по развитию гибкости в данной группе детей является наличие противопоказаний у многих детей к наклонам и поворотам, что требует более внимательного подбора упражнений, избегая наклоны головы вниз, запрокидывание головы. Упражнения выполняются на индивидуальных ковриках, что облегчало ориентировку в пространстве детей и помогало более четкой концентрации внимания на выполнении упражнений. Все упражнения необходимо выполнять в медленном темпе без рывков, под внимательным контролем специалиста за выполнением упражнения.

4.5 Развитие ловкости

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Содержание коррекционной работы по развитию левкости включает в себя систематическое разучивание новых упражнений, закрепление и доведение до автоматизма уже изученных упражнений, упражнений с использованием мячей, кеглей, игровые упражнений: «Футбол», «Волейбол», «Бадминтон».

Особенностью коррекционной работы по развитию ловкости в данной группе детей является изначально низкий уровень развития данного физического качества у всех детей, и как следствие, низкая самооценка,

неуверенность в себе, сопротивление при выполнении упражнений. Необходимо подбирать для детей посильные упражнения, создавать ситуацию успеха и стремления добиваться больших результатов. Для выполнения упражнений использовались большие яркие мячи, фитболы, фиороллы, яркие цветные конусы, упражнения в парах с нормально видящими сверстниками и упражнения командах. Используются эстафетные упражнения, где после просмотра дистанции, необходимо преодолеть ее самому и помочь партнерам по команде.

4.6 Развитие равновесия

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Содержание коррекционной работы по развитию равновесия, включает в себя упражнения на гимнастических скамейках, балансирующих платформах, упражнения с использованием фитболов, фиороллов, различные эстафеты, катание на самокатах.

Особенностью коррекционной работы по развитию выносливости в данной группе детей является профилактика травматизма. Необходимо показать ребенку упражнения, проконтролировать его выполнение и подстраховывать на всех этапах выполнения упражнения. Упражнения на балансирующих платформах, фитболах выполняются возле шведской стенки, для дополнительного контроля ребенка за своим положением тела в пространстве. Упражнения на гимнастических скамьях выполняются с использованием матов и словесного контроля инструктора по адаптивной физической культуре о начале и конце дистанции. При необходимости

педагог поддерживает ребенка за руку и сопровождал на протяжении всей дистанции.

4.7 Коррекционная санитарно-просветительская работа

Содержание коррекционной санитарно-просветительской работы включает в себя беседы с детьми в ходе проведения занятий, в которых детям доступно и понятно объяснялось значение выполнения того или иного упражнения, значение регулярных занятий физической культурой, значение утренней гигиенической гимнастики, занятий спортом. А так же формировалась валеологическая культура как совокупность знаний о здоровье и умений по его сохранению [1,2].

5. Карточка игр для развития физических качеств обучающихся с нарушениями зрения

Дефект зрения ограничивает моторное развитие ребенка. Ученые - тифлопедагоги подчеркивают, что подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение в развитии сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствовании движений, умения бегать, прыгать, метать и т.д. Маллаев Д.М. говорит, что специальных подвижных игр для детей с нарушением зрения нет, они играют в те же игры, что и нормально видящие дети. Однако при выборе игр следует учитывать возрастные особенности детей, физическую подготовленность, зрительные нарушения. При организации подвижной игры важно обратить внимание, чтобы дети не стояли к солнцу или к окну, так как яркий свет «слепит» детей, внимание их рассеивается. Необходимо обозначить условный сигнал, и используя его, начинать игру (свисток, хлопок, команда, удар в бубен и др.), о чем заранее дети предупреждаются. Во время

игры воспитатель контролирует деятельность участников игры, соблюдение ими правил игры. Целесообразно в процессе игры делать остановки с тем, чтобы снять напряжение, избежать переутомления, провести в это время анализ данной игры. Подвижные игры обладают большим потенциалом в моторном развитии детей дошкольного возраста и могут быть использованы как средство развития и коррекции недостатков двигательного развития детей с нарушениями зрения и формирования физических качеств. Предлагаем перечень подвижных игр для обучающихся с нарушениями зрения и методические рекомендации к их организации.

1. «Догони колокольчик»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10—12. Инвентарь: колокольчик.

Инструкция. Территорию для игры необходимо пометить осязательными ориентирами. Выбрать из группы детей две пары водящих. У одного из них в руках колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих. Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры. Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается. Если водящие пары разомкнули руки, убегающий игрок считается непойманным.

Вариант (игра для слабовидящих и зрячих): вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».

Методические указания

- Пары следует комплектовать так: незрячий — ребенок с остатком зрения; зрячий — незрячий;
- Участникам игры нельзя выходить за пределы территории;
- Всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т.п.).

2. «Коршун и наседка»

Цель: развитие быстроты, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — не более 10—12.

Инвентарь: два озвученных браслета или колокольчика, веревка или канат.

Инструкция. Из играющих назначаются «коршун» и «наседка», все остальные — «цыплята». «Цыплята» становятся в колонну в полушаге друг от друга и берутся одной рукой за общую веревку или за пояс впереди стоящего игрока. «Наседка» становится первой, «коршун» надевает на руку браслет (колокольчик) и встает лицом к «наседке» на расстоянии 1,5—2 метра.

По сигналу взрослого «коршун» старается обежать колонну игроков и поймать последнего «цыпленка». «Наседка» мешает «коршуну», преграждая ему путь. Последний «цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его рукой. Независимо от того, удалось «коршуну» поймать «цыпленка» или нет, через 40—50 секунд игра останавливается, и назначаются новые «коршун» и «наседка».

Методические указания

- Игрокам в роли цыплят нельзя убирать руку от веревки;

- Игра прекращается по заранее принятому сигналу;
- Игрокам в роли насадки запрещено хватать игроков в роли коршуна за руки;
- Нужно напоминать всем игрокам, чтобы они держались за канат и не кричали;
- Из-за большой интенсивности игры не следует делать ее продолжительной.

3. «Золотая рыбка»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—20.

Инвентарь: два браслета или другие звучащие предметы.

Инструкция. Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назначается водящий — «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок — «золотая рыбка».

Методические указания

- Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.
- Игроки в роли рыбаков не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.

- «Рыбки», спасаясь от «рыбаков», могут обегать «невод» или подлезать под руки «рыбаков».
- Разорвавший «невод» считается пойманным.
- Наиболее сильные игроки стоят в неводе крайними (с браслетом на руке), более слабых игроков следует ставить в середине невода.
- Игра характеризуется большой интенсивностью, поэтому непродолжительна.

2. Следующая группа игр – это игры с мячом.

Игры с мячом имеют популярность среди детей разного возраста. Такие игры развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Также игры с мячом положительно влияют на эмоциональную сферу детей, в игре в парах или в коллективе ребенок учится совместной деятельности. Целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

При подготовке места для проведения игры со слепыми и слабовидящими детьми следует учитывать специфику нарушений зрения. Необходимо предусмотреть безопасность этого места, чтобы это позволило детям не бояться передвижений по площадке. Границы для перемещения в

игре необходимо сделать осязаемыми, то есть рельефными. Для слабовидящих детей это могут быть линии, нарисованные цветными мелками или полоски цветной ткани.

Педагогу важно находиться на игровой площадке, и следить за безопасностью детей. Инвентарь важно подбирать прочный, качественный, с наличием звуковых сигналов, если это возможно. Все мячи, обручи и т.д. должны быть яркими, цветными. Также весь инвентарь должен быть безопасным.

1. «Догоняй мяч».

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков — 10—12.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3—4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания

- Бросать мячи нельзя, только передавать;
- Можно добавить количество мячей в игру;
- Не следует передавать мяч слишком высоко или слишком низко, держать на уровне пояса.

2. «Между двух огней»

Цель: совершенствование техники метания мяча, повышение мобильности, ловкости, улучшение координации движений.

Количество игроков — 7-10.

Инвентарь: два волейбольных, два озвученных мяча и браслеты.

Инструкция. Всех играющих необходимо поделить на три команды. Поперек площадки натягиваются две волейбольные сетки на расстоянии 5—6 метров одна от другой. Игроки одной команды надевают на руку браслеты и становятся между сеток (коридор); вторая и третья команды, получив мячи, становятся на противоположных сторонах площадки.

По сигналу водящего игроки, находящиеся вне коридора, начинают перекатывать мячи под сетками друг другу, стараясь попасть в ноги игроков, стоящих в коридоре, которые подпрыгивают, спасаясь от мячей. Если мяч попадает в ноги, игрок выбывает из игры (до смены команд ролями), а команде, игрок которой попал в него, начисляется очко выигрыша. После этого в коридор становится вторая команда, а первая занимает ее место. Когда все три команды побывают в коридоре, подсчитывается общее количество очков и выявляется команда, занявшая первое место.

Методические указания

- Игроки могут свободно передвигаться по коридору;
- Играющие вне коридора могут передвигаться на своей площадке и катить мяч с любого места;
- Мячи бросать нельзя, только перекатывать;
- Перед игрой мячи нужно хорошо накачать, добавить звуковой элемент;
- Судья объявляет счет после каждого попадания.

3. «Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.

Количество игроков – любое.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен «запятнать» мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6–8 мин.

Методические указания

- При сохранении интереса к игре, можно повторить через промежуток времени;
- Игра длится 6 -8 минут;
- Необходимо контролировать движения детей, так как игра очень интенсивная.

3 группа игр – это игры – эстафеты.

В процессе игр-эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и закрепляет уже имеющиеся. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации. Особое внимание уделяется использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на улице дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных

задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. При правильной организации педагогом игрой-эстафетой, дети учатся уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, учатся контролировать свои желания и капризы. Помимо этого, появляется возможность стимулировать творческую активность детей и направлять первые попытки их творческих поисков в подвижных играх.

Условия организации:

При подготовке места для проведения игры со слепыми и слабовидящими детьми следует учитывать специфику нарушений зрения. Необходимо предусмотреть безопасность этого места, чтобы это позволило детям не бояться передвижений по площадке. Границы для перемещения в игре необходимо сделать осязаемыми, то есть рельефными. Для слабовидящих детей это могут быть линии, нарисованные цветными мелками или полоски цветной ткани.

Педагогу важно находится на игровой площадке, и следить за безопасностью детей. Инвентарь важно подбирать прочный, качественный, с наличием звуковых сигналов, если это возможно. Все мячи, обручи и т.д. должны быть яркими, цветными. Также весь инвентарь должен быть безопасным.

1. «Секретное донесение»

Цель: развитие ловкости, быстроты, точности движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10 - 15

Инвентарь: пять обручей, два пакета, две стойки.

Инструкция. Игроки делятся на две команды. Первая команда встает в шеренгу и держит обручи вертикально, сделав, таким образом, тоннель.

Вторая команда встают перед ними в колонну друг за другом. У первого игрока в руках «пакет с секретным донесением». По команде ведущего игрок с пакетом пролезает через обручи, бежит до стойки и возвращается к своей команде. Пакет берет следующий игрок и делает тоже самое. Игрок, стоящий последним, передает пакет ведущему. Выигрывает та команда, которая раньше выполнит задание.

Методические указания

- Незрячие игроки вначале ориентируются по обручам, затем помощники ведущего подают звуковой сигнал, сопровождая незрячего до стойки и обратно. Замыкающим колонны нужно ставить ребенка с остаточным зрением.

2. «Посадка и сбор картофеля»

Цель: развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, точности движений.

Количество игроков — 10

Инвентарь: пять малых гимнастических обручей, 5 теннисных мячей, две корзины или два мешка.

Инструкция. Игроки делятся на две команды. Стартовая линия обозначается осязательными ориентирами. Играющие строятся командами на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются пять обручей. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с пятью теннисными мячами.

По команде ведущего первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Пятый игрок возвращается с пустой корзиной. Далее участники бегут по второму разу,

забирают из каждого обруча по мячу. Таким образом, сначала игроки «сажают картофель», а затем — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Методические указания

- Нахождение каждого обруча необходимо обозначить звуковым сигналом;
- Корзину или мешок следует передавать точно в руки;
- Ведущему нужно сообщить каждому игроку, в какой именно обруч он должен положить мяч;
- Можно добавить больше мячей, разных по цвету или материалу, дать дополнительное задание детям найти по цвету или на ощупь.

3. «Паук»

Цель: развитие ловкости, способности к коллективным действиям, чувства сплоченности команды.

Количество игроков - любое

Инвентарь: две веревки.

Инструкция. Игра проводится на площадке, на которой прочерчиваются два круга диаметром 1,5—2 метра на линии старта и два — на линии финиша. Команды становятся в стартовый круг. Каждую команду нужно обвязать веревкой, чтобы получилось два «паука». По команде «Марш!» оба «паука» начинают наперегонки перебираться к финишным кругам. «Паук», первым достигший финиша, выигрывает.

Методические указания

- Движения «Пауков» не слишком торопливые, возможно ползти;
- Желательно присутствие в команде кого-то из взрослых.

4. «Охотники и утки»

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Количество игроков: 10–14

Инвентарь: небольшие мячи.

Инструкция. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются «запятнать» «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее «запятнала» всех «уток».

Методические указания

- Необходимо контролировать движения детей, так как игра очень интенсивная;
- Средняя продолжительность 4 – 6 минут.

Дополнительно к этим подвижным играм мы предлагаем набор игр на развитие сенсорных систем, что важно для детей с нарушениями зрения. Под развитием сенсорных систем понимается развитие восприятия и формирования представлений о внешних свойствах предметов: форме, величине, запахе и т.д. Именно дошкольный возраст наиболее благоприятен для расширения представлений об окружающем мире.

1. Это игры на развитие слухового восприятия.

Умение не просто слышать, а прислушиваться, сосредотачиваться на звуке, выделять его характерные особенности – исключительно человеческая способность, благодаря которой происходит познание окружающей действительности. Для успешной социальной адаптации необходимо развивать слуховое восприятие, особенно важно это детям с нарушениями зрения. Развитие слухового восприятия идёт по двум направлениям: с одной стороны, развивается восприятие речевых звуков, т.е. формируется фонематический слух, а с другой стороны, развивается восприятие неречевых звуков, т.е. шумов. Для развития слухового внимания необходимо развивать чуткость детей к звукам окружающей действительности.

1. «Найди мячик»

Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.

Количество участников - взрослый и ребенок.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Педагог прячет озвученный мяч. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.

Методические указания

- В момент, пока педагог убирает мяч, ребенок стоит спиной, закрывает уши, чтобы не слышать, где был спрятан мяч. После того педагог открывает ребенку уши;
- Игру можно провести около 4 раз, при локализации звука справа, слева, спереди и сзади;
- Важно проследить за тем, чтобы у ребенка во время игры не было препятствий.

Коррекционная направленность.

Необходимо отметить игровое пространство цветными или рельефными ориентирами (в соответствии с нарушением зрения). Познакомить ребенка с игровой площадкой, с колокольчиком, послушать его звучание.

2. «Попади в мишень»

Цель: развитие слуховой памяти и меткости.

Количество участников – 4 и более.

Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

Инструкция. Дети встают в колонну. На старте стоит корзина с небольшими мячами. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести ребенка к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

Методические указания

- Мишень можно изготовить, взяв круг из фанеры и прикрепив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря);
- Высота мишени должна быть расположена на уровне глаз ребенка.

Для детей с нарушениями зрения следует сделать рельефные отметки на тех местах, откуда ребенку необходимо бросать мяч.

Перед началом игры детей нужно «познакомить» с инвентарем. Мячи должны быть цветные, их должно быть удобно держать и бросать. Мишень должны быть достаточного размера.

3. «Догони меня»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук.

Количество участников - взрослый и ребенок.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5х5 метров, колокольчик.

Инструкция. Педагог или взрослый выступает в роли ведущего. С помощью озвученного предмета (колокольчика, озвученного мяча или бубна), он издает постоянный звук и уходит в разные от ребенка стороны, а ребенок догоняет ведущего, ориентируясь на звук.

Методические указания

- Важно сохранять медленный темп игры;
- Педагогу можно помогать ребенку, давать подсказки.

Условия организации.

При подготовке места для проведения игры со слепыми и слабовидящими детьми следует учитывать специфику нарушений зрения. Необходимо предусмотреть безопасность этого места, чтобы это позволило детям не бояться передвижений по площадке. Границы для перемещения в игре необходимо сделать осязаемыми, то есть рельефными. Для слабовидящих детей это могут быть линии, нарисованные цветными мелками или полоски цветной ткани.

4. «Чем играем?»

Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки.

Количество участников – 4 и более.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие озвученные игрушки, бумага и т.д.

Инструкция. Игра проводится на поляне или игровой площадке. Из всех участников выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2—3 метров. Несколько игроков по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начинают производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ.

Если водящий не может определить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Методические указания

- Участник в роли водящего, должен стоять, закрыв глаза;
- Звуки через некоторое время необходимо менять, добавлять новые;
- Лучше начинать с простых звуков, которые участники знают хорошо, а далее усложнять задачу новыми предметами, издающими звук;
- С новыми звуковыми предметами нужно познакомить детей заранее.

Условия организации.

При подготовке места для проведения игры со слепыми и слабовидящими детьми следует учитывать специфику нарушений зрения. Необходимо предусмотреть безопасность этого места, чтобы это позволило детям не бояться передвижений по площадке. Границы для перемещения в игре необходимо сделать осязаемыми, то есть рельефными. Для слабовидящих детей это могут быть линии, нарисованные цветными мелками или полоски цветной ткани.

Выбирая инвентарь для этой игры, необходимо обратить внимание на яркость и красочность пособий, их безопасность. Немало важным является выбор озвученной атрибутики для детей с нарушениями зрения.

5. «Узнай по голосу»

Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5 и более.

Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты загадку отгадай,

Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Методические указания

- Во время игры необходима тишина на игровой площадке;
- Водящий с остаточным зрением или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

Условия организации

При подготовке места для проведения игры со слепыми и слабовидящими детьми следует учитывать специфику нарушений зрения. Необходимо предусмотреть безопасность этого места, чтобы это позволило детям не бояться передвижений по площадке. Границы для перемещения в игре необходимо сделать осязаемыми, то есть рельефными. Для слабовидящих детей это могут быть линии, нарисованные цветными мелками или полоски цветной ткани.

6. «На ощупь»

Цель: развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительности.

Количество игроков — 5—10.

Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8—10 небольших предметов разной формы.

Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8—10 небольших предметов: ключи, карандаш, ложка, батарейка, катушка ниток, теннисный шарик и т.п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто определит больше предметов.

Методические указания

- Мешок должен быть из ткани средней жесткости, не слишком тонким и наоборот не слишком грубым;

Коррекционная направленность.

Перед началом игры необходимо познакомить всех участников с предметами, находящимися в мешке. Каждому участнику дать их потрогать, выделить основные признаки каждого предмета. После того, как ребенок опустит руку в мешок, важно задать ему уточняющие вопросы, чтобы он исследовал предмет подробно, не видя его.

При подборе предметов для данной игры, следует обратить внимание: на безопасность каждого предмета, его твердость, наличие каких – либо отличительных признаков на ощупь. Предметы должны быть удобны для осязательного обследования.

7. «Лучший нос»

Цель: развитие обоняния.

Количество игроков – любое.

Инвентарь: несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, луком (очищенным), кусочком лимона и т.п.

Инструкция. Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

Методические указания.

- Игру можно повторять 2—3 раза.

Условия организации.

Перед организацией данной игры, необходимо провести пропедевтическую работу, в ходе которой объяснить детям значения обоняния для детей с нарушениями зрения, развить интерес к

использованию обоняния для получения большей информации об окружающем мире.

Следует особенно осторожно знакомить детей с различными запахами, не использовать едкие вещества и др.

8. «Рука все помнит»

Цель: развитие сенсорной памяти.

Количество игроков – любое.

Инструкция. Ведущий раскладывает на столе 8—10 различных предметов, которые детям нужно запомнить за 20—30 секунд. Затем одному из играющих завязывают глаза, ведущий называет два предмета и предлагает игроку поменять их местами, запомнив новое место их расположения. При этом игрок должен безошибочно положить руки на те предметы, которые называет ведущий. При первой же ошибке он выбывает из игры. Если игрок справился с заданием, ему предлагают поменять местами следующие два предмета и т.д. Победит тот, кто переложит большее количество предметов.

Методические указания.

- Вариант этой игры подходит только слабовидящим детям и детям без нарушений зрения.

Коррекционная направленность.

Для проведения игры необходимым условием является достаточная величина объектов, их контрастность, яркость, необходимый уровень освещенности и прочее, что может быть достигнуто за счет применения оптических средств коррекции и использования наглядных пособий, соответствующих требованиям. Также важно выбирать фон, на котором будут расположены предметы: он должен быть однотонным, не иметь бликов, предметы не должны сливаться с фоном.

9. «Где стереть?»

Цель: развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости.

Количество игроков — 4—10.

Инвентарь: бумага, карандаши, ластик.

Инструкция. На листе бумаги участники игры рисуют по рожице. Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

Методические указания.

- Вариант этой игры подходит только слабовидящим детям и детям без нарушений зрения.

Коррекционная направленность.

Место для проведения данной игры соответствует требованиям. Подобрана плотная бумага для рисования, карандаши, которые дают яркие цвета, имеют прочный грифель. Педагог контролирует правильное держание карандаша. Все материалы безопасны для детей.

Заключение

Проблема плохого зрения "молодеет": нарушения зрения у детей, поступающих в школу, наблюдается у 4% первоклассников; каждый четвертый в 6 классе средней школы становится близоруким. Врачи объясняют это тем, что в школе слишком большая нагрузка на глаза; среди выпускников школ нарушения зрения имеются уже у 40% подростков. По итогам Всероссийской диспансеризации населения, нарушения зрения занимают по частоте 2-е место после патологии опорно-двигательного аппарата среди детей

Известно, что при нарушении зрительных функций у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабляются познавательные процессы, имеют место особенности формирования личности, происходят изменения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, ухудшается осанка.

Реализация содержания коррекционной работы с учетом индивидуальных особенностей здоровья и зрения детей младшего школьного возраста с нарушением зрения позволяет улучшить показатели развития физических качеств, а так же способствует профилактике развития вторичных отклонений.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье [Текст] : / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 176 с.
2. Лысова, А. А. Игровая деятельность как средство формирования валеологической культуры обучающихся [Текст] / А. А. Лысова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2021. — № 4 (164). — DOI: 10.25588/CSPU.2021.98.34.004.
3. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: Учеб. пособие для педагогов спец. (коррекц.) образоват. учреждений III и IV видов, тренеров, врачей любого ранга и проф. направленности / Д. М. Маллаев. - М. : Сов. спорт, 2002
4. Сековец, Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения [Текст] : / Л.С. Сековец. – Нижний Новгород, 2001. – 168 с.
5. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили. - 2. изд., испр. и доп. - М., 2002 (Тип. Сарма). - 102 с