



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ИНКЛЮЗИВНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ
МЕТОДИК

**Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с
нарушениями зрения посредством подвижной игры**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.03

Специальное (дефектологическое) образование

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольная дефектология»

Очная форма обучения

Проверка на объем заимствований:

90 % авторского текста
Работа рецензия к защите
рекомендована/не рекомендована
«18» 12 2019 г. и.ф.н.ч.
зав. кафедрой
СППиПМ к.п.н., доцент Л.А. Дружинина

Выполнила:

Студентка группы ОФ-406-102-4-1
Пантелеева Наталья Витальевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры СППиПМ
Осипова Лариса Борисовна

Челябинск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	1
Глава 1. Теоретические вопросы изучения физического развития детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической и специальной литературе	6
1.1 Понятие физического развития	6
1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	11
Выводы по первой главе	16
Глава 2. Характеристика особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.....	18
2.1 Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с нарушениями зрения	18
2.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	25
2.3 Роль подвижной игры для физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	29
выводы по второй главе	37
Глава 3. Коррекционная работа физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.....	38
3.1 Методика изучения физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	38
3.2 Состояние физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	44
3.3 Коррекционная работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения посредством подвижной игры.....	52
Выводы по 3 главе.....	58
Заключение	60
Список использованных источников	63
Приложение	69

ВВЕДЕНИЕ

В науке о человеке и практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования разносторонней личности. Духовный рост и становление личности не мыслится в отрыве от формирования и совершенствования физической подготовленности, что является результатом физического развития человека.

Если физическая культура предоставляет здоровому человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной жизнедеятельности, то для человека с ограниченными возможностями здоровья «...это максимально возможное развитие жизнеспособности за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизация для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта» [11; 20].

Характеризуя физическое развитие детей с нарушениями зрения, многие авторы [4; 15; 30] отмечают, что уровень физического развития данной категории детей значительно отстает от уровня развития их сверстников, не имеющих зрительную патологию.

У детей с нарушениями зрения наблюдаются некоторые специфические особенности развития двигательной сферы. У них чаще, чем у здоровых детей, можно наблюдать отсутствие саморегуляции движений и самоконтроля. А это, конечно, не может не сказаться на координации и согласованности действия рук. Для детей с нарушениями зрения характерна нескоординированность зрительно двигательных функций, нарушение тонуса различных групп мышц и микроориентирования. В связи с этим, в общей системе учебно-воспитательной работы, проводимой с детьми, имеющими отклонения в

работе зрительного анализатора, неизменно возрастает роль и значение физического воспитания, в ходе которого происходит физическое развитие ребенка. Эффективным средством физического развития является подвижная игра [13].

Р.Н. Азарян; Л.И. Плаксина; Л.Н. Ростомашвили; Б.В. Сермеев; Л.И. Солнцева и др. выделяют, что подвижная игра эффективна для физического воспитания детей с нарушениями зрения. В ходе подвижной игры дети овладевают основными видами движения, совершенствуются их физические качества.

Однако, несмотря на значимость подвижной игры в физическом воспитании ребенка, в литературе недостаточно практических рекомендаций по ее использованию с детьми с нарушением зрения. Исходя из этого, была сформулирована тема нашей работы «Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения посредством подвижной игры».

Объект исследования: физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Предмет исследования: особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения посредством подвижной игры.

Цель исследования: теоретически изучить и практически показать целесообразность использования подвижной игры для физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и медицинскую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности физического развития детей с нарушениями зрения старшего дошкольного возраста.
3. Систематизировать подвижные игры по физическому развитию детей с нарушениями зрения старшего дошкольного возраста.

Исследование проходило в МБОУ «С(К)ОШ № 127 г. Челябинска» (дошкольное отделение) в подготовительной к школе группе. В эксперименте приняли участие 10 детей с различными нарушениями зрения старшего дошкольного возраста (6 мальчиков и 4 девочки).

Методы исследования:

– изучение теоретических источников, анализ и синтез полученной информации;

– психолого-педагогической эксперимент;

– количественный и качественный анализ экспериментальных данных.

Структура работы: данное исследование состоит из введения, трех глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1 Понятие физического развития

Физическое развитие – это комплекс функциональных и морфологических свойств организма, который определяет запас его физических сил. Для всех детей и подростков его следует расширить с учетом тех биологических особенностей, которые наиболее подходят для детского организма, а именно – его роста и формирования.

В работе Л.П. Матвеева базой для физического развития является физическое воспитание. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение основным видам движения, развитие физических качеств, моторного развития, двигательной сферы, общей и мелкой моторики [1; 10].

В физическое развитие также входит овладение ребенком основными физическими качествами. Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, с помощью которых возможна физическая активность ребенка, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития всех физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют [11; 33].

Сила, по мнению Е.Н. Вавиловой, как физическое качество выражается через совокупность силовых способностей, которые осуществляет меру физического воздействия человека на внешние объекты. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Силовые способности соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц и определяются мышечными напряжениями. Мышечные напряжения проявляются в статическом и динамическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй- постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. В практике физического воспитания данные режимы сокращения мышц обозначаются терминами «динамическая сила» и «статическая сила» [9; 21].

Степень проявления собственно силовых способностей ребенка зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. Развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок) [20].

Как психофизическое качество *быстрота* – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Развитие быстроты влияет на работу нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие *выносливости* – важная задача физического воспитания дошкольников. Выносливость позволяет укрепить организм ребенка, улучшает функционирование организма, повышает его работоспособность, а также формирует волевые качества личности, черт характера:

целеустремленности, смелости, упорства, настойчивости, уверенности в своих силах [9; 21; 55].

В исследованиях Ю.Ф. Змановского и Т.В. Савельевой показано, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д. [5; 17; 19].

Под *гибкостью* принято считать способность человека, определяющая подвижность его опорно-двигательного аппарата. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движений.

Подвижность в шейном, грудном, поясничном, а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставах имеет особое значение для здоровья и физического состояния. Способность выполнять повороты и круговые движения свидетельствует о достаточно высоком уровне развития подвижности и, следовательно, хорошем физическом состоянии человека.

Если гибкость плохо сформирована, усложняется и замедляется процесс освоения движений. Недостаточная гибкость ограничивает проявление других физических качеств. Следовательно, развитию гибкости у дошкольников, следует уделять должное внимание, а также осуществлять тестовый контроль не менее двух раз в течение года [6; 15].

Ловкость (как более общее понятие, чем координационные способности) – это качество управления движениями, обеспечивающее правильное (т.е. адекватно и точно), быстрое (своевременное), рациональное (целесообразное, экономичное) и находчивое (стабильное и инициативное) решение двигательной задачи. Итак, ловкость – это сложное, комплексное двигательное качество. Основу ловкости составляют координационные способности, которые нельзя приравнять к ловкости [20].

Такие ученые как Л.Б. Кофман, Л.П. Матвеев, В.С. Фарель определяют ловкость как способность быстро овладевать новыми движениями, иначе – способность быстро обучаться, быстро перестраивать

двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [15; 17].

Неотъемлемой частью физического развития является крупная и мелкая моторика ребёнка.

Моторика – это совокупность движений тела, совершаемых под управлением психологических реакций организма. Моторные процессы, которыми владеет человек, дают представление об уровне развития его координации и интеллекта.

Психологи выделяют два основных вида моторики: общая моторика и мелкая моторика. Дадим определения видам моторики.

Общая, или крупная, моторика отвечает за движения группы мышц.. Крупная (общая) моторика – это разнообразные движения рук, ног, тела, т.е. по сути, любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве, и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела: прыжки, бег, наклоны, ходьба и так далее [12; 20].

Мелкая моторика – движения кисти рук или пальцев. Развитые двигательные реакции рук помогают нам шнуровать ботинки или закрывать дверь на ключ. К мелкой моторике относятся действия, в которых необходимо совмещать движения глаз и рук, как в рисовании, например [5; 8; 10].

Для развития моторики необходимо овладеть основными видами движения, которые также являются неотъемлемой частью двигательной сферы.

Основные виды движений – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Формирование основных движений – одна из самых важных проблем теории и практики физического воспитания. Его изучение неотделимо от всей проблематики развития произвольных движений в онтогенезе человека. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения

естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности [33; 56].

Бег – это циклическое, локомоторное движение, которое имеет строгий повтор цикла двигательных действий [20].

Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, совершенствуя обменные процессы, способствует общему физическому развитию, улучшает деятельность центральной нервной системы.

Различные виды бега воспитывают ловкость, быструю реакцию на изменение обстановки. Бег также способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества [11; 56].

Ходьба – относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов левой и правой ногой. Последовательность движений: вынос вперед левой ноги (в это время правая остается на полу), постановка левой на пол; опора обеими ногами; вынос вперед правой ноги, левая опирается на пол; постановка на пол правой, опора обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности.

Метание – это ациклическое скоростно-силовое упражнение. Метание проводится на дальность и в цель. Обычно первое предшествует второму. В метании на дальность основное усилие направляется на овладение предметами. При метании в цель ребёнок сосредотачивает всё своё внимание на попадании в указанный предмет.

Большую группу разнообразных движений составляют *лазанье, ползание, подлезание, пролезание*. Движения эти сильно полезны для детей, так как они способствуют формированию и укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, а также развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте [20].

Лазанье и ползание выполняется по циклическому типу, то есть при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение, длительное время не уставая, и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость, смелость. Самый простой способ лазанья – приставной шаг, с него начинается работа в младшей группе детского сада. Лазанье выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватанием рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально [33; 57].

С помощью основных видов движений у детей совершенствуется координация движений, укрепляются мышцы рук, ног, туловища, суставы, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, они способствуют развитию психофизических качеств и физического развития в целом, а особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста мы рассмотрим в следующем параграфе.

1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

В ФГОС ДО по «Физическому развитию» обозначены целевые ориентиры, которые являются общими для всей образовательной деятельности Российской Федерации. В старшем дошкольном возрасте, по ФГОС ДО, у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; имеет начальное представление о здоровом образе жизни (ЗОЖ); воспринимает ЗОЖ как ценность. Однако каждая из примерных образовательных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

В возрасте от одного года до трёх лет самый важный двигательный навык – это ходьба. Двигается ребенок пока неуклюже, потому что его координация движений ещё не до конца сформирована. К этому же

времени ребенок с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, ходьба задом, повороты, подъем по лестнице, смена направления движения и т.д.

А.П. Лаптев утверждает, что в развитии детей от 3 до 6 лет, можно сказать, закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Двигательные навыки данного возраста развиваются достаточно стремительно, ребенок уже умеет: переходить от бега к ходьбе по сигналу, прыгает с места на место, умеет держаться прямой линии при ходьбе, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40см), бежит, хлопает в ладоши и притоптывает, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч. Также ребенок уже овладевает основными видами ходьбы и бега.

Различают основные виды ходьбы:

- обычная ходьба;
- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба на наружных сторонах стоп укрепляет мышцы стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- ходьба в полуприсяде.

Выделяют основные виды бега, которыми также овладевает ребенок в данном возрасте:

- бег на носках;
- бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы;
- бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу;
- бег между предметами, с предметами – обручем, скакалкой и др.;
- бег на ограниченной площади;
- челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве;
- бег наперегонки, врассыпную;

– бег с увертыванием и ловлей [21; 27].

К пяти годам ребенок становится на много сильнее, его мускулатура значительно развивается, особенно на ногах. Дети уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах руками.

К 6 годам дети уже умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их становятся гораздо точны и координированы. Развиваются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, которые зависят от телосложения и возможностей ребёнка [2; 28].

В.С. Фарвель определяет, что некоторое увеличение прироста скоростно-силовых способностей (в прыжках в высоту, длину, в дальности бросков и пр.) наблюдается в 7 лет.

А.П. Лаптев утверждает, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников [7; 21].

Согласно исследованиям О.А. Соломенниковой, у дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм.

Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд.

О.А. Соломенникова замечает, что изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра [49; 55].

В.Н. Шебенко отмечает, что средний объем двигательной активности мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2300 движений,

девочек – 1370; мальчиков 6 лет – 2500, девочек – 2210; мальчиков 7 лет – 3275, девочек – 3040 [32; 57].

Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что немного затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра немного наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с этим амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и гораздо чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания – 30 в минуту, 5-6 лет – 25 в минуту; у взрослых – 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см³, 5-6 лет – 800-900 см³ [8; 12].

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей немного шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка сравнительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Но нужно отметить, что при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Именно поэтому во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [7; 29; 32].

Одними из главных средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры а также спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон [3; 55].

Ряд ученых в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни [7].

Дошкольный возраст характеризуют значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии

Шишкина В.А. утверждает, что с возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50 – 60 % всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности – среднее количество движений в минуту – составляет примерно 38-41 у детей 2 лет, 43-50 – 2,5 лет, 44-51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям характерна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря этому происходят по-очередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метание – это двигательные умения, которые ребенок должен освоить в дошкольный период. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств [12; 32].

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте у детей формируются основные виды движений и развиваются физические качества, что влияет на физическое развитие ребенка в целом.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

В ходе анализа литературы мы выявили, что физическое развитие играет существенную роль в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста (развитии физических способностей). Также мы рассмотрели основные физические качества и движения, которые будут непосредственно включены в образовательный процесс. Знания, сведения о физическом развитии даются детям в процессе восприятия в ходе занятий по физическому воспитанию.

Таким образом, физическое развитие – это длительный, многогранный процесс, который осуществляется в ходе физического воспитания и предполагает развитие физических способностей, физической отзывчивости и т.д. Активно физическое развитие ребенка происходит в дошкольном возрасте.

Нами было выяснено, что учеными (Е.Н. Вавилова, М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова, В.С. Кузнецов, А.П. Лаптев, В.С. Фарвель, С.О. Филипова, Ж.К. Холодов, и др.) накоплен достаточно большой материал, который свидетельствует об особенностях физических качествах детей старшего дошкольного возраста. Мы выявили, что физическое развитие зависит от физических качеств, а так же от основных видов движений.

Выделяют ряд физических качеств: ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость. Физические качества человека проявляются совместно в любом двигательном действии, в практической деятельности они неразличимы.

Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе всей жизни: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки. Формирование основных движений – одна из неотъемлемых проблем теории и практики физической культуры.

Таким образом, физическое воспитание важно для физического развития ребенка и развития физических качеств. Физическое развитие происходит во всем периоде дошкольного детства. К старшему дошкольному возрасту у ребенка достаточно развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

2.1 Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с нарушениями зрения

Дети с нарушениями зрения представляют большую и достаточно разнообразную группу как по характеристике состояния их зрения, так и по происхождению заболеваний и условиям социального развития.

М.А. Земцова выделяет следующие группы детей с нарушениями зрения:

- 1) слепые;
- 2) слабовидящие;
- 3) дети с косоглазием и амблиопией;

Слепые – это дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо имеющие остаточное зрение (максимальная острота зрения – 0,04 на лучше видящем глазу с применением обычных средств коррекции – очков), либо сохранившие способность к светоощущению. Эта группа также делится на: тотально слепых, слепых со светоощущением и с остаточным зрением [13; 38; 45].

Тотально слепые дети не имеют никаких зрительных ощущений.

Слепые со светоощущением обычно все вокруг себя видят в сером цвете. Но этот серый цвет у них имеет много оттенков. Одни предметы кажутся более темными, другие более светлыми. Эта способность значительно облегчает им ориентировку в пространстве [43; 46].

Остаточное зрение, характеризующееся остротой зрения от светоощущения до 0,04 при применении обычных средств коррекции. Слепые дети, обладающие остаточным зрением, учатся читать и писать точечным шрифтом и пользуются наглядными пособиями, приспособленными для осязания [14; 36].

Слабовидящие – это дети с остротой зрения от 0,05 до 0,2. Главное отличие данной группы детей от слепых: при выраженном снижении остроты восприятия зрительный анализатор остается основным источником восприятия информации об окружающем мире и может использоваться в качестве ведущего в учебном процессе, включая чтение и письмо [13; 16].

К слабовидящим относят и тех детей, острота зрения которых может быть и более высокой, если при этом глазное заболевание прогрессирует.

Часто причиной слабовидения является аномалия рефракции. Наиболее распространенной формой является миопия, затем гиперметропия (дальнозоркость) и астигматизм.

Высокие степени аномалии рефракции (аметропии) характеризуются разными изменениями размера глазного яблока. При миопии оно увеличено в осевом размере, при гиперметропии – уменьшено. При близорукости (миопии) параллельные лучи преломляются средой глаза так, что фокусируются впереди сетчатки, изображение бывает расплывчатым и предметы видны неясно. Чем выше близорукость, тем ниже острота зрения. Иногда наблюдается осложненная прогрессирующая близорукость, сопровождающаяся серьезной патологией глаз [14; 47].

Астигматизм – это аномалия преломляющей способности глаза, при которой в одном глазу наблюдается сочетание различных видов рефракции [46].

Одной из часто встречаемых глазных патологий является косоглазие и развивающаяся на его фоне амблиопия. На их долю приходится до 90 % всех случаев ухудшения зрения в дошкольном возрасте [13; 39].

По Л.Б. Осиповой, косоглазие – это заболевание с нарушением бинокулярного зрения, в результате отклонения одного из глаз от общей точки фиксации. При косоглазии сочетанная работа глаз нарушается, и соединение изображений в единый образ становится невозможным. Для компенсации возникающих нарушений зрения центральная нервная

система «выключает» изображение, которое поступает от косящего глаза. С течением времени длительное выключение из процесса зрения косящего глаза может привести к развитию амблиопии или "ленивый глаз" – заболевание, при котором один из двух глаз почти (или совсем) не задействован в процессе зрения [35; 36].

Косоглазие возникает из-за понижения остроты зрения одного или обоих глаз впоследствии чего происходит нарушения рефракции (преломляющей способности глаза), расстройства аккомодации (приспособления глаза к рассматриванию предметов на разных расстояниях) и конвергенции (сведении осей глаз для видения предметов на близком расстоянии) [13; 16].

Нужно отметить, что термин «косоглазие» включает в себя различные по происхождению и локализации поражения зрительной и глазодвигательной систем, которые вызывают периодическое или постоянной отклонение (девиацию) глазного яблока. Такие авторы как Э.С. Аветисов, Е.И. Ковалевский, А.В. Хватова различают:

Содружественное косоглазие – отличается постоянным или периодическим отклонением одного из глаз от совместной точки фиксации и нарушением функции бинокулярного зрения. Подвижность глаз во всех направлениях при этом свободна, угол отклонения правого глаза и левого глаза равен и по направлению, и по величине: косит чаще один глаз или же оба глаза поочередно. В зависимости от того, куда отклонен глаз, можно наблюдать внутреннее или сходящееся, а так же наружное или расходящееся косоглазие, и косоглазие кверху и книзу. В некоторых случаях может быть одновременно горизонтальное и вертикальное отклонение глаз [13; 37].

Сходящееся косоглазие – в этом случае глаз отклонен в сторону носа. Встречается в 10 раз чаще, чем расходящееся косоглазие. Оно в 70-80% случаев сочетается с дальнозоркой рефракцией. Поэтому принято

считать, что не скорригированная дальнозоркость является фактором, способствующим возникновению сходящегося косоглазия [14; 39].

Расходящееся косоглазие – это, когда глаз отклонен к виску. Сопровождается примерно в 60 % случаев близорукостью рефракцией. Поэтому считают, что близорукость может быть одним из факторов, способствующих возникновению расходящегося косоглазия.

Косоглазие бывает односторонним (монолатеральным) – это если косит постоянно один глаз – и двусторонним (альтернирующим) – когда попеременно косят оба глаза [14; 45].

Более чем в 30 % случаев в следствии содружественного косоглазия возникает амблиопия. Кроме того, амблиопия сама может быть причиной косоглазия.

Амблиопия – это ослабление зрения при отсутствии органических поражений систем глаза [13].

Следует отметить, что в зависимости от степени понижения остроты зрения различают 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 [22; 23].

Л.И. Плаксина выделяет, что в отличие от других видов зрительных нарушений, именно нарушение бинокулярного зрения при косоглазии и амблиопии часто может и должно быть устранено в ходе активных тренировок и применения специальных методов лечения.

Врожденные аномалии зрительного анализатора вызываются как генетическими факторами, например врожденная катаракта, может способствовать также нарушением обмена веществ, авитаминозом, и поражением в эмбрионе (токсоплазмоз, краснуха в первые месяцы беременности), так и родовой травмой (внутричерепные и внутриглазные кровоизлияния) [16; 23].

Приобретенные аномалии встречаются реже, чем врождённые, в основном причинами их являются травмы и осложнения после каких либо инфекционных заболеваний (например, гриппа и менингита).

Самая большая часть в глазной заболеваемости детей считается из-за аномалии рефракции (33 - 75 % выявленной патологии), среди аномалий рефракции чаще всего встречается миопия (до 80 %). Немного меньше воспалительные заболевания преимущественно переднего отрезка глаза (до 26 %), далее – косоглазие (9 – 12 %). После чего заболевания сетчатки и зрительного нерва (1,2 -8,6 %), и самые редкие травмы глаза (0,9 - 2,6 %) [25; 31].

Как считает Р.М. Боскис, в отличие от тотального нарушения, частичная недостаточность зрения не замечается и недооценивается. Это формирует неправильное отношение к ребенку. Не адекватное поведение ребенка оценивается не верно. Некоторые педагоги и родители, которые не заметили неполноценного зрения дошкольника, рассматривают его не верные ответы и плохую ориентировку в пространстве как интеллектуальную неполноценность, каприз, непослушание, недисциплинированность и т.п. Так у ребенка создается не положительная позиция в окружающей среде. В то время как слепой ребёнок получает сочувствие окружающих, помощь, слабовидящему дошкольнику часто не помогают воспринять непонятное, не видят и не используют всех возможностей компенсации дефекта, а в учреждении подчеркивают его неуспеваемость. Следовательно, у слабовидящего ребенка обнаруживается как и ограниченный запас представлений, так и искаженные представления, замедленные процессы запоминания, затруднены мыслительные операции, ограничены движения. Появляются проблемы и трудности в учебе, игре, общении со сверстниками [23, 30].

Следует отметить, что такие дети недостаточно критично оценивают трудности своего положения, они начинают хотеть, чтобы окружающие считали их такими же зрячими.

Причины игнорирования последствий зрительного дефекта состоят в том, что:

а) гиперопека становится важнейшей в семье и в детском саду;

б) неясное представление о собственных жизненных перспективах из-за невысокого представления о своем «я». Из этого можно сделать вывод, что из неустойчивого социального положения возникает психотравмирующая ситуация, нестабильность во внутреннем мире ребенка;

в) двойственность внутриличностной позиции. Отношение к себе как к зрячему, нежелание быть признанным инвалидом, ощущение ограниченности своих сенсорных возможностей. Из этой двойственности можно прийти к внутреннему дискомфорту, противоречивости, что отражается на жизненной позиции ребёнка и сказывается на формировании личности в целом [6; 31; 34].

Таким образом, как у слепых, так и у слабовидящих формируются отрицательные моральные качества такие как: раздражительность, душевная черствость, эгоизм, , негативизм, упрямство, эгоцентричность, отсутствие чувства долга и товарищества, равнодушие к окружающим его людям [10; 36].

Впервые в дефектологии материалистическая интерпретация развития личности в условиях сенсорной недостаточности была дана Л.С Выготским. Он убедительно доказал, что органический дефект, нарушая социальные отношения и изменяя социальный статус инвалида, провоцирует возникновение у слепого ряда специфических установок (установки на избегание зрячих, иждивенческих настроений и т.п.), что для слепых отсутствие зрения само по себе не является фактором психологическим и они не чувствуют себя погруженными во мрак. Психологическим фактором слепота становится только тогда, когда человек вступает в общение с здоровым человеком или с совсем другим диагнозом. Выгодский выделял, что слепота в разной социальной среде

психологически не одинакова и что наступит время. Когда аномальные дети, оставаясь слепыми, перестанут быть дефективными, потому что дефектность – это понятие социальное, а дефект – это нарост на слепоте [38; 39].

А.А. Крогиус, в процессе рассматривая влияние слепоты на психическое развитие, указывал, что «она кладет глубокий отпечаток на всю личность. Но так же, как одно впечатление может вызвать самые разнообразные реакции может привести к самым различным проявлениям и к образованию самых различных особенностей. Очень много в этом отношении зависит от социальных условий, от влияния наследственности, от собственных усилий, от работы над самим собой». При всём этом, продолжал он, «в обществе малокультурном и живущем преимущественно физическими интересами слепота может гораздо сильнее затормозить развитие душевной жизни, чем в таком, где слепой находит понимание и живые умственные и нравственные интересы» [10].

Особенно подробное внимание данной точки зрения уделял А.Г. Литвак, он выделял, что при формировании основных свойств личности на первый план выступают социальные факторы, действия которых оказывается относительно или полностью независимым от времени возникновения и глубины патологии зрения. При правильной организации воспитания и обучения, широком вовлечении ребенка в различные виды деятельности формирование необходимых свойств личности, мотивации деятельности, установок оказывается практически независимым от состояния зрительного анализатора [11; 13].

Таким образом, при любых нарушениях зрения у детей наблюдаются следующие нарушения: недоразвита двигательная активность, нарушена осанка, затруднение в равновесии, самоконтроле, координации и точности, трудности при выполнении основных видов движений, следовательно, у детей замедленный темп физического развития.

Особенности физического развития у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения мы рассмотрим в следующем параграфе.

2.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Как было отмечено выше, у детей с нарушениями зрения отмечаются нарушения в физическом развитии, а именно: нарушения осанки, крупной и мелкой моторики, дети отличаются малоподвижностью тела, нарушением координации. Также, Л.И. Плаксина, Л.С. Сековец, Т.П. Свиридчук в своих работах отмечают, дети чаще подвержены простудным заболеваниям, а показатели их физического развития на 5–14 % ниже, чем у нормально видящих сверстников.

У большинства детей с нарушениями зрения плохая осанка. Осанка – это привычная поза, которая характеризуется способностью держать туловище и голову прямо без особого напряжения. Недостатками осанки являются: наклон, круглая спина, плоская спина, седлообразная спина. Неправильное положение или неправильное удержание тела, ставшее привычкой, приводит к сколиозу, то есть к боковому искривлению позвоночника. Частой причиной сколиоза является мышечная слабость, которая, согласно тифологическому образованию, характерна для большинства слабовидящих, что, конечно, чаще всего связано с низкой подвижностью для этой группы детей [19; 31; 34].

Осанка слепых и слабовидящих детей может характеризоваться следующими симптомами: неполное разгибание коленных суставов, опущенные и передние плечи, крыловидные лопатки, опущенная грудь и наклон головы вниз. В некоторых случаях можно заметить поворот головы в сторону слепого или слабовидящего глаза, изогнутую кривизну всего позвоночника, выпуклость спины и закругленную спину с некоторыми дополнениями. Большой наклон головы вперед уменьшает шейный физиологический изгиб позвоночника. Коленчатый вал глаза

демонстрирует выраженное нарушение осанки, возникающее при нарушении работы одной или нескольких глазодвигательных мышц. Ребенок вынужден компенсировать свой дефект ненормальным положением головы. В то же время голова может поворачиваться вокруг вертикальной оси или наклоняться в сторону к плечу [43; 45].

По мнению Ю.А. Утехина, часто наблюдаются оба вида компенсации. При сужении или ограничении поля зрения дети в процессе зрительной работы также принимают вынужденное положение головы – поворот ее в сторону нарушения поля зрения. Такое же явление наблюдается, хотя и не так выражено, и при монокулярном зрении (одноглазье, глубокое слабовидение, тяжелая по степени амблиопия, лечебная окклюзия).

По данным А.К. Акимовой, Р.Н. Азаряна, Е.И. Ливадо, у слабовидящих дошкольников плоскостопие встречается от 30 до 53,8 %, мышечная слабость – у 12 %.

В. П. Ермаков констатирует, что нарушение осанки наблюдается у 59,2 % слабовидящих мальчиков и 58 % девочек, тогда как у нормально видящих соответственно у 20 % и 14 %; значительно больше и число простудных заболеваний.

Помимо нарушений осанки детей с нарушениями зрения отмечается отставание в физическом развитии в целом: в длине, массе тела, ЖЕЛ, объеме грудной клетки и ряде антропометрических показателей. У многих детей имеется плоскостопие, искривление позвоночника; нарушено формирование двигательных способностей – силы, координации, быстроты, выносливости, статического и динамического равновесия; страдает ориентировка в микро- и макропространстве. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих детей увеличиваются, однако более медленно, чем у нормально развивающихся детей [3; 7; 26].

Л.С. Сековец выделяет, что дети дошкольного возраста с нарушениями зрения, как правило, отмечаются меньшей подвижностью, нечеткостью координации движений, снижением их быстроты, точности, ловкости, ритмичности [42; 43; 46].

Уровень физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников: в весе (от 3 до 5 %), росте (от 5 до 13 см), в показателях окружности грудной клетки у детей возраста отставание составляет у слабовидящих до 4,7 см. Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии жизненной емкости легких (ЖЕЛ) [31; 52].

Исследования И.И. Шмелькова, Р.Н. Азарян, Л.Н. Ростомашвили показывают, что мышечная сила у детей с нарушением зрения по сравнению с мышечной силой здорового ребенка слабо развита. У слабовидящих дошкольников показатели кистевой динамометрии ниже на 28 %, чем у нормально видящих сверстников, в показателях гибкости они уступают последним в среднем на 12-15 %.

Развитие зрительного восприятия и двигательной сферы ребенка достаточно тесно связаны с момента его рождения. Если в первые месяцы жизни ребенка, движения рук и ног учат его видеть предметы, фиксировать свое внимание на движущемся объекте, то к 5 - 6 месяцам соотношение зрения и двигательной сферы изменяется. Глаз начинает играть ведущую роль в формировании движений, коррекции их точности и направленности. Именно поэтому двигательная сфера детей с нарушениями зрения развивается иначе, чаще запаздывает в развитии, в координации движений, их точности, так как нарушенное зрение не обеспечивает ребенку необходимый контроль за движениями.

Л.С. Сековец выделяет, что у детей с нарушением зрения наблюдаются некоторые специфические особенности развития двигательной сферы. Например, овладение ходьбой, которая является одним из необходимых двигательных навыков, происходит у слепых к

2 - 2,5 годам, у слабовидящих – к 1,5 годам, тогда как нормально видящие дети овладевают ею к концу первого года жизни. У них чаще, чем у здоровых детей, можно наблюдать отсутствие самоконтроля и саморегуляции движений. А это, конечно, не может не сказаться на координации, согласованности действий рук. Для детей с нарушениями зрения характерно скоординированность зрительно-двигательных функций, нарушение микроориентирования и нарушение тонуса разных групп мышц [13; 42; 47].

Двигательная деятельность детей с патологией зрения отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они неловки в навыках самообслуживания, отстают от сверстников по ловкости и точности движений, у них с задержкой развивается готовность руки к письму. Мышечные возможности руки ребенка с патологией зрения требуют особой тренировки и коррекции. Упражнения для кисти и пальцев позволяют корригировать движения, воздействовать на все мышцы руки, тренировать мышечные усилия и точность двигательных реакций. Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и, особенно, для развития речи, а также является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга [6; 35].

Из-за отсутствия или резкого снижения зрения дети не могут спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у здоровых детей. Вследствие малой двигательной активности мышцы рук детей с нарушением зрения (особенно у тотально слепых) оказываются вялыми или слишком напряженными. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и моторики рук, а так же отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности детей [22; 42].

Таким образом можно выделить следующие особенности развития детей с нарушениями зрения:

- меньшая подвижность;
- нечеткость координации движений;
- снижение темпа выполнения заданий;
- уменьшение ловкости;
- нарушение ритмичности;
- трудности при ориентировке в пространстве;
- трудности при выполнении движений на равновесие;
- трудности овладения лазанием.

Можно сделать вывод, что дети с нарушениями зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательного развития. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития [45; 52].

Одним из главных средств физического развития, является подвижная игра. Она влияет как на физическое, так и на личностное воспитание ребенка. В следующем параграфе мы рассмотрим роль подвижной игры.

2.3 Роль подвижной игры для физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Физическое развитие для детей с нарушением зрения осуществляется в различных видах деятельности. Основными видами организации физического воспитания являются занятия ритмикой, лечебной физкультурой, прогулкой и т.д.

Наиболее важное значение физического развития определено в ФГОС в образовательной области «Физическое развитие», где также указаны основные задачи, принципы и целевые ориентиры организации занятий по физической культуре, которые направлены на физическое развитие ребенка.

Большое значение в физическом развитии ребенка дошкольного возраста является подвижная игра [11].

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место [24; 58].

Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств [8; 11].

Передовые русские ученые В.В. Гориневский, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

Изучением подвижных игр для дошкольников занимались такие педагоги, как Е.А. Аркин, Е.Б. Быкова, М.М. Конторович, Н.А. Метлов, Л.И. Михайлова, Л.И. Чулицкая, а позднее В.М. Богусловская, Е.Г. Батурина, Н.Г. Кожевникова, Н.Н. Кильпио, А.И. Сорокина и др.

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся

игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей [24].

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности [8; 53].

П.С. Лесгафт. Игры он рассматривал как одно из действенных средств физического образования и воспитания. П.С. Лесгафт уделял большое место играм на уроках физкультуры: в младших классах он отводил играм пол-урока, а в средних – треть урока. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы [9; 25].

Опираясь на общие цели физического воспитания дошкольников, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [7; 55].

Оздоровительные задачи подвижных игр. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

К образовательным задачам подвижных игр относится формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей

способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Игры могут классифицироваться: по сложности, по двигательному содержанию, по степени физической нагрузки, по использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств детей [8].

В сборнике М.М. Конторович и Л.И. Михайловой, принято деление игр по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Большая подвижность – участвует вся группа (бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки») средней подвижности – активно участвует вся группа, но характер движений относительно спокойный (ходьба, передача предметов) малой подвижности – движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «морская фигура», «Найди и промолчи»).

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры [24; 25].

Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы.

Вторая группа – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

Л.И. Михайлова выделяет, что в младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа ловишек и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, игры с предметами (шары,

кегли, кольцоброс, серсо и т. п.) еще не доступны детям дошкольного возраста. Совсем не проводят в этом возрасте спортивные игры. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми.

Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т.п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам [8; 24].

Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Постепенно игры усложняются, с более сложными заданиями.

А.И. Сорокина говорит о том, что в основе игр с элементами соревнования лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) игры доступны детям более старшего возраста (5-6 лет), в младших группах их не проводят. Игры с элементами спортивных игр – проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т.д.).

Все эти игры можно использовать с детьми с нарушениями зрения, но существует ряд требований по организации подвижных игр.

Л.П. Шапкина считает, что игры должны быть адаптированы к особенностям детей с нарушениями зрения. Важным условием организации игр с слабовидящими детьми является четкое взаимодействие педагогов, воспитателей и врачей. С помощью медицинской диагностики

детей следует уточнить, какие игры противопоказаны, а какие нет. Воспитателям и педагогам надо знать содержание игры и ее воздействие на функциональное состояние организма детей, учет отклонений в физическом развитии ребенка [53; 54]

Д.М. Маллаев говорит об общих требованиях проведения подвижной игры для детей с нарушениями зрения. Игра должна соответствовать возрасту детей, их физическому развитию и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для детей с нарушениями зрением, руководитель игры должен стремиться к тому, чтобы он был ярким и красочным, учитывать контрастность предметов, использовать цвета (зеленый, красный, оранжевый, желтый), наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие.

Л.Б. Самбикин утверждает, что используемый инвентарь должен быть безопасен. Кроме того, необходимо предусмотреть безопасность игровой площадки, определить ее размеры, соорудить ограничительные ориентиры: канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки; линия из гравия, травяного покрова; асфальтированная дорожка, резиновые коврики и другие рельефные (осязательные) обозначения, шнур; натянутый по периметру площадки. Такая разнохарактерность игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха препятствий. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, препятствий – ее поверхность должна быть однородной. Ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полоской цветной ткани [52].

Д.М. Маллаев в своей литературе указывает на то, что играющих необходимо предварительно ознакомить с размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными и др.), дать им самостоятельно походить, побегать, посмотреть все предметы и инвентарь, которые будут использованы в

игре. Все это позволит детям безбоязненно передвигаться во время игры. Руководитель с помощью сигнала (например, два длинных свистка означают прекращение игры) ориентирует играющих, дает правильное направление и предупреждает об опасности. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные восприятия. Ребенок с нарушением зрения ощущает всю игру преимущественно посредством слухового анализатора, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха, нервной системы, переутомление, поэтому следует регулировать физическую нагрузку при играх. Указанные меры безопасности дают возможность свободного передвижения ребенка в игре, избавиться от комплекса «неполноценности» обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала, создают положительный эмоциональный фон. При совместном проведении подвижных игр детей с нарушенным зрением и нормально видящих детей необходимо внести в правила игры небольшие изменения, адаптировать ее для конкретной группы. Игроков с нарушением зрения равномерно распределить по командам, уравнив шансы команд. Важно, чтобы нормально видящие дети не применяли обманных действий, – это обижает слабовидящих детей и вызывает недоверие к окружающим, что может привести к негативным последствиям [15; 25].

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Поэтому подвижная игра является неотъемлемой частью физического развития всех детей. Для детей с нарушениями зрения подвижная игра особенно важна, но при организации подвижных игр с детьми со зрительной патологией, необходимо помнить о требованиях, позволяющих проводить подвижные игры в безопасности для детей.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Различают разные степени потери зрения: абсолютная (тотальная) слепота, при которой полностью отсутствуют зрительные ощущения; практическая слепота, при которой сохраняется или цветоощущение на уровне различения света от темноты, или остаточное зрение, позволяющее сосчитать пальцы рук у лица, различать контуры, силуэты и цвета предметов непосредственно перед глазами. Большинство слепых детей имеют остаточное зрение.

Дети, имеющие проблемы со зрением, значительно отличаются от своих сверстников, они требуют большего к себе внимания, другого подхода к обучению различным навыкам, чем ровесники с хорошим зрением. У них, как правило, сильнее развиты другие чувствительные органы, с помощью которых они познают мир.

Известно, что физические занятия способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и повышают уровень общей физической подготовленности детей. Интенсивность общего физического развития детей, их здоровье зависит от их двигательной активности.

Следовательно, дети с нарушениями зрения также нуждаются в занятиях по физическому воспитанию, но необходимо помнить, что данные дети имеют особенности развития физических качеств.

Специфика физических качеств отличается в следующем, дети с нарушениями зрения отстают по основным показателям и уровню развития физических качеств от сверстников. У дошкольников наблюдается нечеткая координация движений, снижение быстроты, ловкости, ритмичности, точности, равновесия и силы. Таким образом, идет отставание в развитии всех физических качеств ребенка.

Таким образом, для детей с нарушениями зрения подвижная игра особенно важна. Во многих образовательных, воспитательных, оздоровительных аспектах ученые рекомендуют проводить подвижные игры на занятиях по физической культуре, но необходимо помнить, о специальных требованиях проведения подвижных игр с детьми нарушениями зрения.

ГЛАВА 3. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

3.1 Методика изучения физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Для изучения состояния физических развития детей дошкольного возраста с нарушениями зрения нами был организован констатирующий эксперимент.

Исследование проходило в МБОУ «С(К)ОШ № 127 г. Челябинска» (дошкольное отделение), в подготовительной к школе группе.

В группе учебно-воспитательный процесс осуществлялось в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Вераксы Н.Е). Однако в учебно-воспитательный процесс были включены типы физкультурных занятий в форме ритмической гимнастики и занятия с использованием нестандартного оборудования, с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности слабовидящих детей.

В исследовании принимало участие 10 воспитанников старшей группы с различными нарушениями зрения (4 девочки и 6 мальчиков).

Возраст детей 5-6 лет. Список детей группы – участников исследования с описанием состояния зрения представлен в приложении 1

Изучение уровня физических качеств у детей дошкольного возраста проводилось с использованием наблюдения за правильным выполнением задания детей группы. Для исследования физических качеств детей старшего дошкольного возраста нами использовались методики автора С.С. Прищепа [18]. Диагностические методики представлены ниже.

1. Бег на дистанцию 30 метров.

Цель – определение уровня сформированности быстроты.

2. Прыжок в длину с места.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

3. Бросок набивного мяча.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

4. Гибкость.

Цель – определение уровня сформированности гибкости.

5. Ловкость.

Цель – определение уровня сформированности ловкости.

6. Равновесие.

Цель – оценка функции равновесия.

Рассмотрим особенности организации и проведения каждой из диагностических методик.

1. Бег на дистанцию 30 метров.

Цель – определение уровня сформированности быстроты.

Предварительная работа. На беговой дорожке отмечается линия старта хорошо видимой линией. За линией финиша на расстоянии 2 метров устанавливается яркий ориентир – игрушка, стойка, флажок, для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся необходимые приборы, такие как флажок, секундомер.

Методика обследования. Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее: «Представьте, что вы самое быстрое». После чего инструктор с протоколом и секундомером занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели детей. Инструктор вызывает на старт 2 девочек или 2 мальчиков. На старте дети принимают удобную позу, затем педагог, стоя рядом с детьми, подаёт команды: «Внимание!» и поднимает флажок, «Марш» и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребёнка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. Дети, которые пробежали, возвращаются назад шагом.

Количественный показатель быстроты: время бега в секундах.

Качественные показатели бега:

- а) небольшой наклон туловища, голова прямо;
- б) руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка отпуска, затем вперёд – внутрь;
- в) быстрый вынос бедра маховой ноги;
- г) ритмичность и прямолинейность бега [18].

2. Прыжок в длину с места.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

Предварительная работа. В физкультурном зале кладётся мат и сбоку вдоль него наносится мелом разметка (через каждые 10 см на дистанции 2м).

Методика обследования. Педагог предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками. Делается 2 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

- 1) исходное положение:

- а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
 - б) полуприседание с наклоном туловища;
 - в) руки слегка отодвинуты назад.
- 2) толчок:
- а) двумя ногами одновременно;
 - б) выпрямление ног;
 - в) резкий мах руками вперёд-вверх.
- 3) полёт:
- а) руки вперёд-вверх;
 - б) туловище согнуто, голова вперёд;
 - в) вынос полусогнутых ног вперёд.
- 4) Приземление:
- а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с переходом с пятки на всю ступню;
 - б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
 - в) руки движутся свободно вперёд- в стороны;
 - г) сохранение равновесия при приземлении [18].

3. Бросок набивного мяча.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

Предварительная работа. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (через 50 см на дистанции 5 м). Готовятся 3 набивных мяча весом 1 кг.

Методика обследования. Ребёнок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения: ноги врозь, набивной мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска. Лучший результат отмечается в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;

б) прямые руки держат мяч за головой.

2) замах:

а) отведение рук с мячом как можно дальше.

3) бросок:

а) резким движением рук бросить мяч вдаль;

б) сохранять заданное направление полёта предмета.

4. Гибкость.

Цель – определение уровня сформированности гибкости.

Предварительная работа. В физкультурном зале готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, флажок.

Методика обследования. Инструктор предлагает ребёнку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Вовремя выполнения упражнения инструктор измеряет глубину наклона от края скамейки до среднего пальца опущенных рук. Делается 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона в см., если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком "+", если выше – со знаком "-".

Качественные показатели:

1) исходное положение: ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены;

2) наклон: наклон туловища вперёд, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены [18].

5. Ловкость.

Цель – определение уровня сформированности ловкости.

Предварительная работа. На беговой дорожке (10 м) выставляются 8 кеглей на расстоянии 1 м. Причём расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем составляет 1,5 м.

Методика обследования. Инструктор даёт детям задание – пробежать как можно быстрее между кеглями и не задеть их. По команде ребёнок

бежит к финишу. В это время инструктор, находясь на финише, фиксирует показатели. Делается две попытки.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- 1) небольшой наклон туловища, голова прямо;
- 2) руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь; затем вперёд – внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- 3) прямолинейность, ритмичность бега;
- 4) точность движения (бег без задевания кеглей) [18].

6. Равновесие.

Цель – оценка функции равновесия.

Предварительная работа. Готовится секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю». Исходное положение: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90 градусов. Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдёт с места, то выходит из игры.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- 1) туловище держит прямо, смотрит вперёд;
- 2) руки на поясе;
- 3) нога согнута в колене под углом 90 градусов, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Ранжирование экспериментальных данных по всем заданиям осуществляется в три уровня:

- высокий уровень – соответствие всем показателям;
- средний уровень – соответствие трём показателям;
- низкий уровень – соответствие двум показателям [18].

3.2 Состояние физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Анализ результатов по методике 1 (бег на дистанцию 30 метров) показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют низкий уровень быстроты.

Показатели бега не соответствуют всем критериям. У 50 % детей (Саша, Искандер, Варя, Алена, Максим) с низким уровнем быстроты при беге наблюдается большое мышечное напряжение, движение рук и ног не согласованны, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, голова опущена вниз, из-за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при беге, при этом теряется направление и устойчивость. Например, бег некоторых испытуемых напоминает «извилистую» дорожку, бег не прямолинеен, что свидетельствует о нарушении координации движения.

У 30 % испытуемых (Александра, Ирина, Максим) наблюдается средний уровень быстроты по данной методике Туловище и голова детей, при выполнении бега на дистанцию 30 метров, слишком наклонены вниз. Из-за нарушения зрения у детей наблюдается снижения контроля за движениями, зрительные образы нечетки.

Высокие показатели по формированию физического качества быстроты обнаруживается у 20 % испытуемых (Владислав, Гоша). У детей наблюдается небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично двигаются, быстрый вынос бедра маховой ноги и прямолинейность, ритмичность бега.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 1.

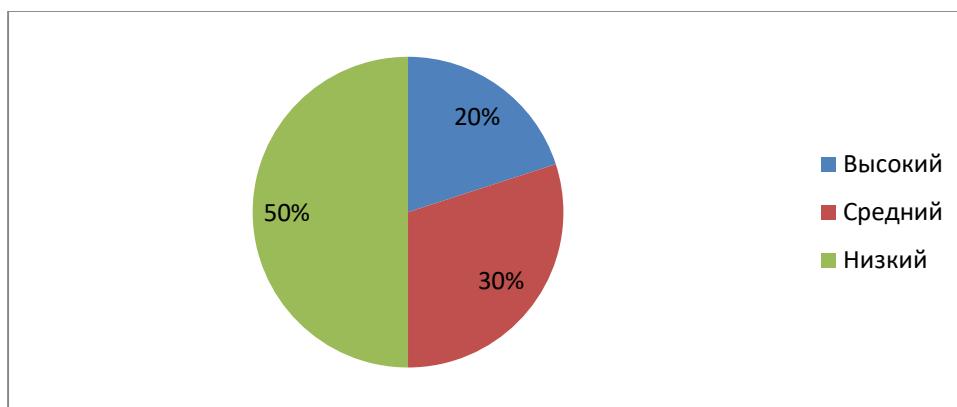


Рисунок 1– Распределение детей по уровням развития быстроты
«бег на дистанцию 30 метров»

Результат исследований второй методики (прыжок в длину с места) показал, что 40 % детей (Искандер, Варя, Тимофей, Ирина) имеют средний уровень сформированности скоростно-силовых качеств по данной методике. Можно заметить, что кинетический контроль за движениями в этом возрасте недостаточно сформирован. Варя, Искандер и Ирина не могут проследить за своими движениями, у них выявлена несогласованность рук и ног. Отмечаются нарушения навыков правильного отталкивания. В связи с тем, что все внимание и зрительный контроль направлены на деятельность ног, голова наклонена вперед, и руки при этом не помогают осуществить толчок, поэтому его сила слабая.

При выполнении данного упражнения из испытуемых 40 % имеет низкий уровень (Владислав, Максим, Алена, Ирина). У испытуемых наблюдалось: руки при прыжке прижаты к туловищу и не участвуют активно в движении. Постановка стоп перед выполнением задания неправильная (ноги поставлены носками внутрь), голова опущена вниз. Владислав и Алена испытывали боязнь отрыва ног от опоры. Заметно нарушены координационных отношений правой и левой ног, которые приводят к потере равновесия тела после прыжка.

20 % детей (Максим, Гоша) имеют высокий уровень – их качественные и количественные показатели высоки. Выполнение задания не вызвало затруднений.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 2.

В отличие от второй методики, которая основана на зрительном контроле, третья методика (бросок набивного мяча) показала, что 40 % детей (Искандер, Ирина, Максим, Александра) старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний уровень сформированности скоростно-силовых качеств по данной методике.

Максим, Искандер, Ирина и Александра долго устанавливают ноги в нужное положение под контролем зрения, несколько раз меняют положение рук, следят взглядом за бросающей рукой, полет мяча к цели взглядом не сопровождают, поэтому фиксация действий взором и процесс метания не совпадают во времени.

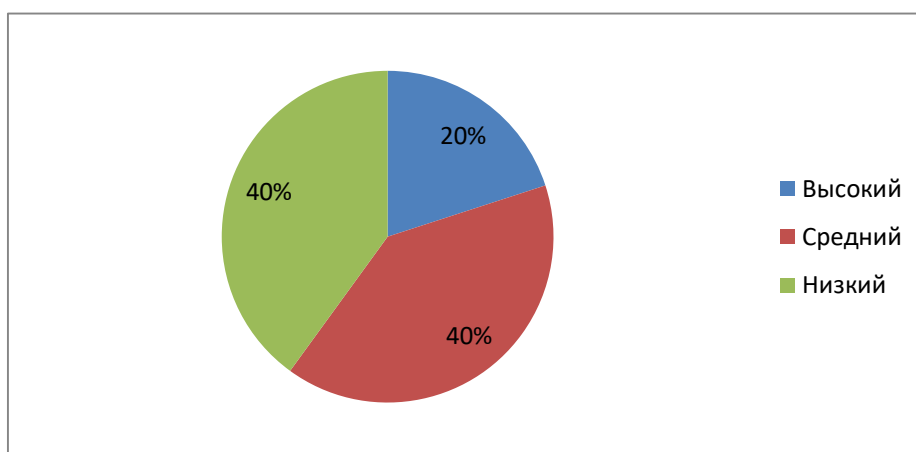


Рисунок 2 – Распределение детей по уровням развития скоростно-силовых качеств «прыжок в длину с места»

У 40 % детей (Тимофей, Гоша, Максим 3., Варя) с нарушениями зрения выявлен высокий уровень сформированности скоростно-силовых качеств по данной методике. Дети выполняли правильно и с большим удовольствием данное упражнение.

Низкие показатели скоростно-силовых качеств по данной методике выявлены у 20 % воспитанников (Алена, Владислав). У детей первоначально нарушено исходное положение, руки согнуты в локтях при

держании мяча за головой. Отведение рук с мячом как можно дальше затруднено, так же не сохранено заданное направление полета предмета.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 3.

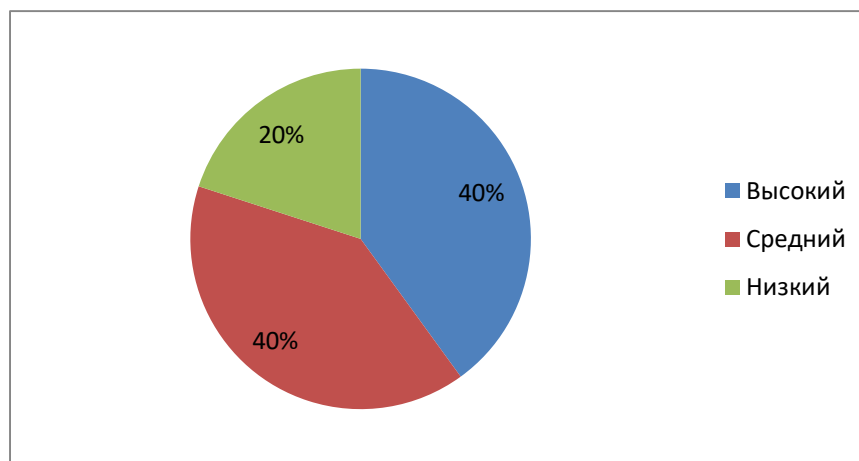


Рисунок 3 – Распределение детей по уровням развития скоростно-силовых качеств «бросок набивного мяча»

Результаты выполнения четвертой методики (наклон туловища вперед на гимнастической скамейке) показали, что высокий уровень сформированности гибкости имеют лишь 30 % детей. Показатели находятся на высоком уровне. Дети без труда выполнили данное упражнение.

Средний уровень имеют 30 % детей (Александра, Варя, Владислав). В процессе выполнения упражнения дети не могли решить основную двигательную задачу – сохранение равновесия тела при наклоне, качество выполнения снизилось.

Низкий уровень имеют 40 % детей (Максим З., Тимофей, Алена, Искандер) старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Материалы наблюдений и анализа показывают, что для детей характерны: большая напряженность ног, ноги согнуты в коленях, руки и пальцы слегка согнуты, что снижает количественные показатели сформированности гибкости.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 4.

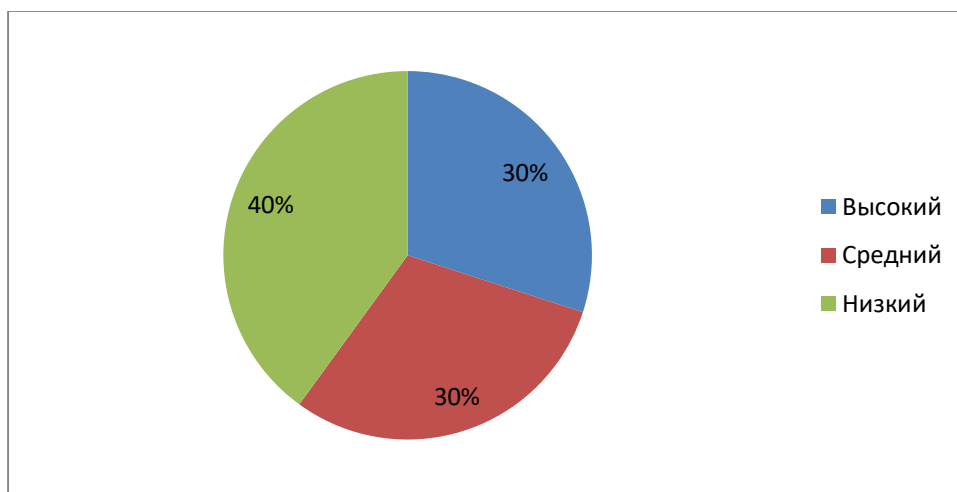


Рисунок 4 – Распределение детей по уровням развития гибкости «наклон туловища вперед на гимнастической скамейке»

Пятая методика (бег на 10 метров между предметами) оказалась достаточно сложной для выполнения, так как от детей требовалась высокая точность выполнения движений (нельзя задевать предметы – кегли). Низкий уровень показали 70 % испытуемых (Максим, Ирина, Варя, Александра, Искандер, Владислав, Алёна). Их движения не имели точности при выполнении упражнения, они постоянно сбивали кегли. В беге у детей проявлялось излишнее напряжение ног и рук, неравномерность темпа и волнообразность движений, низкий наклон головы. Время, потраченное на выполнение задания, оказалось долгим.

У 30 % детей (Тимофей, Гоша, Максим) выявили средний уровень сформированности ловкости, который характеризуется так же не точностью выполнения задания, но бег был более ритмичный, и время на выполнение упражнения им требовалось меньше.

Высокого уровня среди детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения не наблюдалось.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 5.

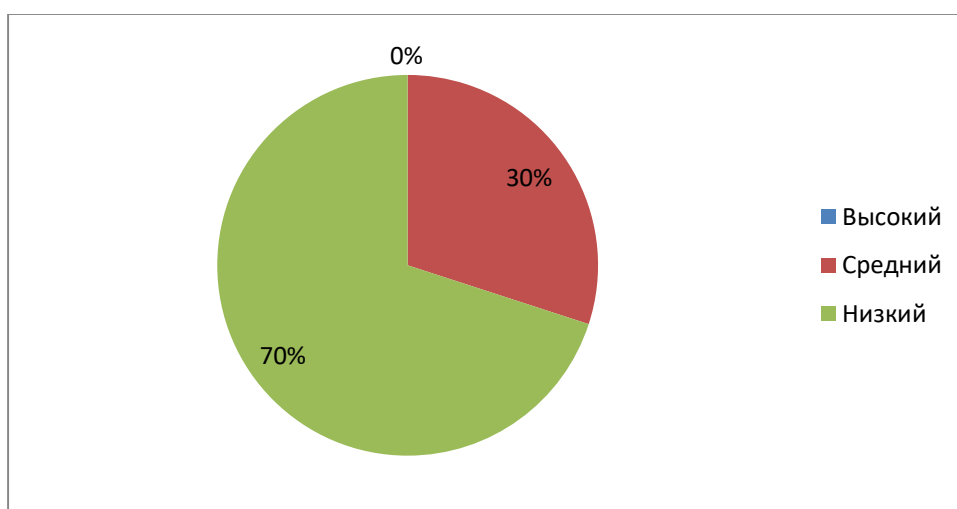


Рисунок 5 – Распределение детей по уровням развития ловкости «бег на 10 метров между предметами»

По результатам шестой методики (удержание равновесия на одной ноге), высокий уровень имеют 20 % детей (Гоша, Максим 3.) старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Качественные и количественные показатели находятся на высоком уровне.

Средний уровень имеют 40 % детей (Искандер, Максим, Тимофей, Александра) с нарушениями зрения. При выполнении упражнения у детей обнаруживается неустойчивость в сохранении правильного положения туловища, наклон головы, руки расположены вдоль тела.

У 40 % испытуемых (Владислав, Варя, Алена, Ирина) наблюдается низкий уровень сформированности функции равновесия: неустойчивость в сохранении правильного положения туловища, наблюдаются боковые раскачивания, наклон туловища вперед или в стороны, наклон головы вниз.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 6.

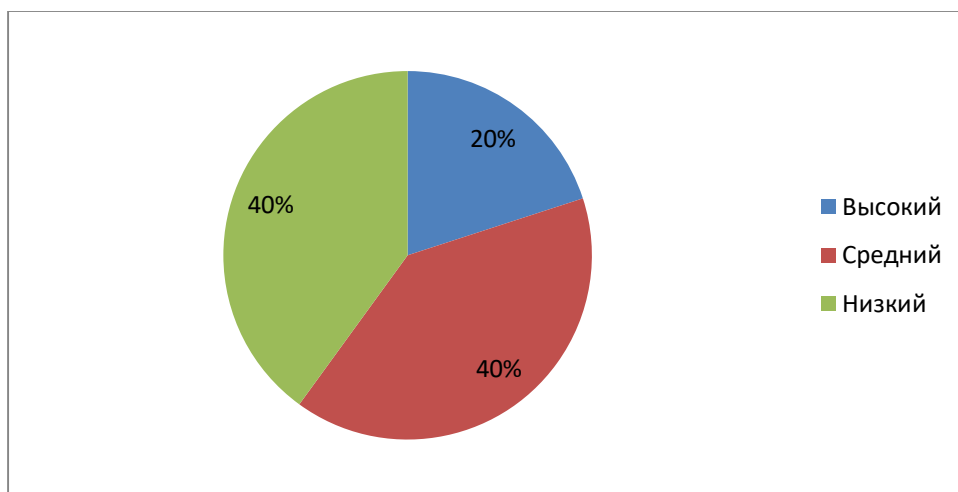


Рисунок 6 – Распределение детей по уровням развития равновесия «удержание равновесия на одной ноге»

Обобщенные результаты по всем методикам представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Общие результаты изучения физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Методика	Уровни развития физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Бег на дистанцию 30 м	2	3	5
Прыжок в длину с места	2	4	4
Бросок набивного мяча	4	4	2
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	3	3	4
Бег на 10 м между предметами	-	3	7
Удержание равновесия на одной ноге	2	4	4

Распределение детей по уровням развития физических качеств наглядно показано на рисунке 7.

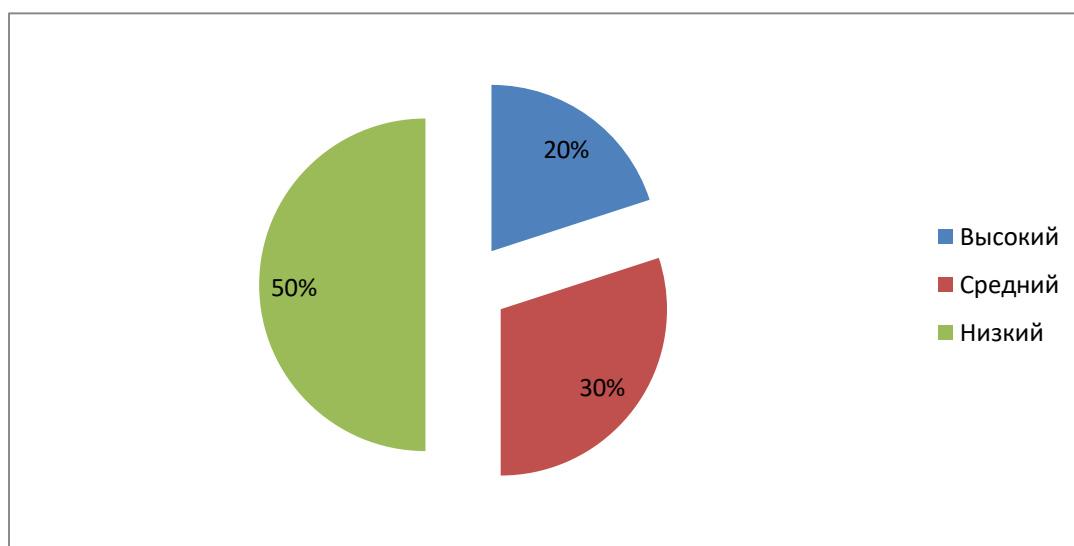


Рисунок 7 – Распределение детей по уровням развития физических качеств

Из рисунка видно, что всего 20 % детей имеют высокий уровень развития физических качеств. Большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физических качеств. К среднему уровню относятся 30 % детей. Половина детей (50 %) имеет низкий уровень развития физических качеств. Это свидетельствует о том, что дети с нарушениями зрения отстают по

основным показателям и уровню физических качеств от своих сверстников, не имеющих нарушений зрения. Причинами отставания у детей являются: снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации, недостаточная двигательная подготовленность.

Таким образом, анализ результатов по приведенным методикам показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физических качеств.

3.3 Коррекционная работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения посредством подвижной игры

Анализ теоретических источников и результатов констатирующего эксперимента подтвердил необходимость организации специальной коррекционной работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

При проведении занятий по физическому развитию детям с нарушениями зрения, необходимо учитывать офтальмо-гигиенические условия, они создают предпосылку для обеспечения здоровья, развития физических качеств, преодоления двигательных нарушений и повышения уровня двигательной подготовленности детей. К этим условиям относятся:

- наличие физкультурного зала;
- наличие специального инвентаря, пособий, предметов для коррекции преодоления движений и вторичных отклонений;
- освещение всей площадки зала и оборудования;
- наличие спортивной одежды и обуви;
- обеспечение личной гигиены (чистые очки, прочность окклюдора, специальные приспособления для держания очков);
- офтальмо-гигиенический контроль над развитием физических качеств ребенка.

К офтальмо-гигиеническим условиям для детей с нарушениями зрения также относили специальные разметки, или ориентиры. Специальные обозначения на оборудовании или на полу помогают детям координировать действия руками и глазами, согласовывать действия рук и ног, а также определять направления при выполнении действий и свое положение в пространстве, при этом осуществляя зрительный анализ своих действий.

Коррекционная работа по физическому развитию осуществлялась в видах деятельности таких как:

- индивидуальные пропедевтические занятия для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения;
- занятия по физическому воспитанию (занятия, соответствующие сетке занятий в дошкольной образовательной организации);
- различные виды коррекционных гимнастик;
- спортивные праздники и развлечения;
- на прогулке.

Во всех видах деятельности обязательным элементом является подвижная игра. Учитывая, что подвижные игры могут быть разной направленности, мы их систематизировали, а именно по:

- игры на развитие основных видов движения;
- игры на развитие физических качеств.

Рассмотрим подробнее направленности подвижных игр. Подвижные игры для детей дошкольного возраста включают в себя разнообразные основные движения такие как быстрый бег, бег с увертыванием, подлезание, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед и т.д. Именно поэтому в процессе физического воспитания игру используют как для укрепления основных видах движения, сформированных на занятии в специально подобранных упражнениях, так и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления и развития

внутренних органов, воспитания физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств [11; 54].

В качестве средств развития и совершенствования основных движений целесообразно использовать игры, предложенные далее.

Для совершенствования ходьбы использовали следующие игры: «Слушай сигнал», «Стой», «Узнай по голосу», «Пройди бесшумно», «Тройки», «Идем по мостику» и др.

Для развития и совершенствования навыка бега использовали игры: «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Ловишка бери ленту», «На перегонки парами», «Беги, лови», «Караси и щука», «Третий лишний», «Найди свое место» и др.

Для совершенствования навыка прыгания, можно использовать следующие игры: «Лягушка», «Подпрыгни до...», «Воробушки», «Удочка», «Волк во рву», «Классики», «Не наступи» и др..

Игры для развития навыка лазанья: «Медведи и пчелы», «Через обручи», «Дотронься до колокольчика», «За флажком» и др.

Игры для совершенствования и развития навыка метания: «Сбей кеглю», «Охотники и утки», «Кто дальше», «Попади в ворота», «Собачка», «Быстрый мячик» и др.

Отметим, что подвижные игры в учреждении используют, как и эффективное средство формирования и развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Заключается это в такой характерной особенности подвижной игры как – комплектность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

Подвижные игры, обладают множеством возможностей, которые способствуют более эффективному и быстрому развитию физических качеств старших дошкольников. Поэтому на прогулках детям предлагались различные подвижные игры и упражнения для развития физических качеств и основных видах движений (ловкость, выносливость, сила, равновесие и др.) [46; 55].

В качестве средств развития и совершенствования физических качеств целесообразно использовать подвижные игры, представленные ниже.

Для совершенствования быстроты использовали следующие игры: «Хитрая лиса», «Ловишка, бери ленту», «Ключи».

Для совершенствования силы используют: «Мячик кверху», «Зевака», «Свечи ставить».

Для развития выносливости выбирают такие игры как: «С кочки на кочку», «Кто скорее снимет ленту», «Удочка».

Для развития гибкости используют: «Потянулись, подросли», «Запутывалка», «Кошечка».

И для совершенствования ловкости выбирают такие игры: «Дождик», «Рыбак и рыбки», «Самый ловкий».

Подвижные игры включали как в повседневную жизнь детей, так и в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, использовали на физкультурных развлечениях, праздниках, досугов.

Групповые занятия по физическому воспитанию проводились 3 раза в неделю в соответствии с сеткой занятий. Одно занятие на улице и два в спортивном зале. Один раз в неделю организовывались спортивные праздники.

Коррекционные гимнастики для развития зрительных функций, для развития мелкой моторики проводились в течение дня, ежедневно.

Для слабовидящих детей (с остротой зрения 0,2 на оба глаза, дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05), показания: все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей.

Задачи по развитию физических качеств, прописывались на каждого ребенка исходя из диагностики, проведенной ранее. Велся учет развития физических качеств и основных видов движений, зрительного диагноза ребенка.

Оборудование: наглядный материал, снаряды, различные ориентиры, предметы для проведения физкультурных занятий отвечают как педагогическим, так и лечебно-коррекционным требованиям.

Физкультурное оборудование для основных движений и общеразвивающих упражнений (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, канаты, гимнастические доски, скамейки) имеют специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 3 до 5 мм.

В ходе работы нами дифференцированно подбирались материалы для заданий с детьми с разной остротой зрения. Например, при метании в цель для детей с высокой степенью амблиопии цель полностью окрашена, для детей со средней степенью амблиопии – с обведенным контуром.

Так же при выборе оборудования нами учитывалась острота зрения. Для детей с разной степенью остроты зрения могут использоваться и разные по размеру предметы и снаряды:

- для детей с высокой степенью амблиопии – более крупные цели диаметром 500 - 600 мм;
- для детей со средней степенью амблиопии – 250 - 400 мм;
- для детей со слабой степенью амблиопии – 250 - 300 мм.

Игры и упражнения по развитию физических качеств и основных видов движений подбирались из учета физической готовности ребенка, зрительного диагноза, противопоказаниям и показаниям к физическим нагрузкам. Нами был осуществлен подбор игр и упражнений для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Важность проведения пропедевтической работы (например, знакомство с оборудованием, знакомство с движением, с подключением мануальных способов). Метод совместного выполнения движений. Моделирование упражнений на кукле, воспроизведение на ребенке, пока ребенок не усвоит. Для некоторых детей показ физкультурного зала, показ

схемы передвижения. В течение дня воспитатель и тифлопедагог может проводить коррекционные гимнастики.

Таким образом, систематизация нами подвижных игр на: игры на развитие физических качеств и игры на развитие основных видов движений, способствовала реализации индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ

В ходе экспериментальной работы по развитию физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения нами был выбран ряд методик по исследованию физических качеств и основных видов движений детей.

В исследовании принимало участие десять детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Нами было выявлено, что дети с нарушениями зрения отстают в развитии физических качеств и основных видов движений от своих сверстников. Особенности двигательной сферы детей с нарушениями зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от нарушения зрения.

Результаты диагностики показали, что всего 20 % детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют высокий уровень развития физических качеств. Большинство детей имеют средний и низкий уровни, к среднему уровню относится 30 % детей. Большой процент имеет низкий уровень развития физических качеств, он включает 50 % испытуемых. Следовательно, дети старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения отстают по основным показателям физических качеств детей того же года.

Особенности движений и развитие физических качеств детей указывает на необходимость создания коррекционно-педагогической среды, обеспечивающей достаточную тренировку детей в основных движениях на этапе их формирования, пропедевтическую подготовку к их усвоению, индивидуальную дозированную нагрузку на организм с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

Рассмотрев физические упражнения как средство формирования и развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, мы пришли к выводу о том, что для формирования и развития физических качеств, необходимо освоение ребенком основных движений. Основные движения в комплексе с физическими качествами развиваются как в повседневной деятельности, так и на специально организованных занятиях.

Подвижная игра для физического развития детей старшего дошкольного возраста является неотъемлемой частью на занятиях, она отличается своей заинтересованностью детей в весь процесс игры. Нами подвижные игры были систематизированы для более результативной работы с детьми с нарушениями зрения.

Таким образом, из проведенных нами работ видно, что подвижная игра сильно влияет на физическое развитие детей, способствует укреплению и развитию основных видов движений и физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При нарушениях зрения у детей старшего дошкольного зрения обнаружен целый комплекс двигательных нарушений. Они обусловлены снижением остроты зрения, нарушением бинокулярности, глазодвигательных функций, поля зрения и др.

При планировании и проведении занятий по физическому развитию должны быть учтены особенности организма детей, зрительный диагноз, их функциональные возможности, адаптация к физическим нагрузкам.

Структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от характера зрительных нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений и навыков. На занятиях ребенку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрому утомлению детей на занятиях. Данную особенность мы учитывали при планировании занятий по физическому развитию детей.

Целью проводимого исследования было теоретически изучить и практически показать целесообразность использования подвижной игры для физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Для ее достижения нами были рассмотрены и проанализированы теоретические материалы, посвященные проблеме. Так же нами были систематизированы подвижные игры на: игры развивающие основные виды движений, и игры развивающие физические качества.

При решении первой задачи исследования нами была изучена и проанализирована научная и методическая литература по проблеме исследования. Теоретический анализ литературы показывает, что проблема физического развития посредством подвижной игры детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения рассматривалась в достаточной мере. В тоже время целый ряд конкретных вопросов, связанных с физическим развитием детей посредством подвижной игры

остается мало разработанным. К данным вопросам можно, прежде всего, отнести формирование физических качеств у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения, формированию правильных двигательных навыков и умений, индивидуальная двигательная нагрузка на организм с целью совершенствования двигательных навыков с учетом зрительного диагноза.

При решении второй задачи нами были изучены особенности и выявлен уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Для этого мы использовали методики С.С. Прищепа позволяющие изучить: уровень сформированности быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, равновесия.

В ходе эксперимента выявлено следующее, дети недостаточно развиты в физическом развитии, сформированности физических качеств. В ходе диагностики у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения наблюдается: при выполнении упражнений, а так же при ходьбе и беге большое мышечное напряжение, голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, неравномерный темп выполнения задания, нарушение равновесия. Из-за недостаточности зрительного контроля и анализами за движениями нарушается прямолинейность ходьбы, наблюдается волнообразность ходьбы. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, отсутствие темпа.

Таким образом, анализ результатов по приведенным методикам показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физических качеств.

При решении третьей задачи нами были систематизированы подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста на: игры развивающие основные виды движений, и игры развивающие физические качества.

Подвижные игры на занятиях по физической культуре проводились под наблюдением: тифлопедагогом, воспитателем, инструктором физической культуры.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижная игра является важным средством физического развития дошкольников, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. В ней отражаются и развиваются умения и знания, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни.

Таким образом, задачи работы решены, цель работы достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарян, Р.Н. Урок физкультуры как важное средство воспитания пространственных и личностных качеств слепых и слабовидящих школьников [Текст] / Р.Н. Азарян // Дефектология. – 1984. – № 6. – 35 с.
2. Аксенова, В.И. Проблемы методологии и методы реализации идеи свободного воспитания личности [Текст] / В.И. Аксенова, Ю.А. Лобейко // учеб. пособие. – М, 2001. – 36 с.
3. Амельченко, Т.В. Образование как объект модернизации [Текст] / Т.В. Амельченко, Т.В. Терехова. – М.: МАНПО, 2009. – 148 с.
4. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов [Текст]: учеб. пособие / В.С. Анищенко. – М.: РУДН, 2009. – 122 с.
5. Арапов, А.И. Дифференциация обучения в истории отечественной педагогики и школы [Текст] / А.И. Арапов. – Новосибирск: НГПУ, 2003. – 243 с.
6. Богатова, Н.В. Направления работы социального педагога со слабовидящими детьми [Текст] / Н.В. Богатова // Дефектология. – 2003. – № 1. – 28 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2008. – 464 с.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков // учеб. пособие. – М.: 2009. – 224 с.
9. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 187 с.
10. Галкин, С.А. Воспитание. Личность. Общество [Текст] / С.А. Галкин. – Дубина: Феникс, 2009. – 144с.

11. Данилевский, Ю.А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств [Текст] / Ю.А. Данилевский. – Волгоград, 2010. – 114 с.
12. Дети с отклонениями в развитии [Текст]: учеб.-метод, пособие / под ред. Н.Д. Шматко. – М.: Аквариум, 2001. – 99 с.
13. Дружинина, Л.А. Индивидуальный и дифференцированный подходы при организации коррекционной помощи детям с косоглазием и амблиопией [Текст]: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Л.А. Дружинина. – М., 2000. – 54 с.
14. Дружинина, Л. А. Модель индивидуализации медико-психолого-педагогического сопровождения дошкольников с нарушениями зрения [Текст] / Л.А. Дружинина. – М.: Национальный книжный центр, 2009. – 156 с.
15. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011. –122 с.
16. Земцова, М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения [Текст] / М.И. Земцова. – М.: Просвещение, 1973.– 159 с.
17. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
18. Комарова, Т.С. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / Т.С. Комарова, О.А. Соломенникова. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 385 с.
19. Коррекционная педагогика [Текст]: учеб. пособие / И.А. Зайцева [и др.] / под ред. В.С. Кукушина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: МарТ, 2004. – 352 с.
20. Кудрявцев, В.Т. Физическая культура и развитие ребенка [Текст] / В.Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. –2004. – № 2. – С. 58.

21. Лаптев, А.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / А.П. Лаптев.– М.: ФИС, 2010.– 124 с.
22. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих [Текст]: учеб. пособие / А. Г. Литвак; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ, 1998. – 125 с.
23. Литвак, А.Г. Практикум по тифлопсихологии [Текст]: учеб. пособие / А.Г. Литвак. – М.: КАРО, 2008. – 295 с.
24. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании [Текст] / Е.Н. Литвинов // Спорт в школе. – 2007. – С. 42 .
25. Луговая, В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика [Текст] / В.А. Луговая.– СПб.: Детство-пресс, 2011. – 105 с.
26. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках [Текст] / С.М. Мартынов. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
27. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]: Л.П. Матвеев. – Москва 2007. – 270 с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: «ФиС», 1978. – 89 с.
29. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой. – М: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 320 с.
30. Мухина, В.С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина – М.: Просвещение, 1985. – 272 с.
31. Никулина, Г. В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста [Текст]: учеб.-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения / Г. В. Никулина, Л. В. Фомичева – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 71 с.

32. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н.А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 146 с.

33. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт [Текст] / П.Т. Оленчук. – Николаев, 2003. – 265 с.

34. Осипова, Л.Б. Методические рекомендации к программе «Развитие осязания и мелкой моторики» – коррекционно-развивающая программа для детей младшего дошкольного возраста с нарушениями зрения (косоглазие и амблиопия) [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Б. Осипова. – Челябинск: Цицеро, 2011. – 123 с.

35. Осипова, Л.Б. Реализация индивидуального и дифференцированного подходов при организации коррекционной работы по развитию осязания и мелкой моторики у детей с нарушением зрения [Текст] / Л.Б. Осипова // Материалы конференции по итогам научно-исследовательских работ профессоров, преподавателей, научных сотрудников и аспирантов ЧГПУ за 2005 год. – Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2006. – С. 115–119.

36. Особенности учебной и трудовой деятельности при глубоких нарушениях зрения [Текст] / под ред. А. Г. Литвака. – Л.: Изд-во ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1983. – 112 с.

37. Плаксина, Л.И. Развитие зрительного восприятия в процессе предметного рисования у детей с нарушением зрения [Текст] / Л.И. Плаксина. – М: Владос, 2008. – 87 с.

38. Плаксина, Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детском саду для детей с нарушениями зрения [Текст] / Л.И. Плаксина. – М.: Город, 2009. – 262с.

39. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду [Текст] / под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003. – 173 с.

40. Савенков, А.И. Педагогическая психология [Текст]: учеб. для вузов / А.И. Савенков. – М.: Академия, 2009. – 416 с.

41. Сверлов, В.С. Пространственная ориентировка слепых [Текст]: пособие для учителей и воспитателей школ слепых / В.С. Сверлов – М.: Учпедгиз, 1951. – 152 с.

42. Сековец, Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [Текст] / Л.С. Сековец. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 144 с.

43. Сековец, Л.С. Организация двигательного режима детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [Текст] / Л. С. Сековец // Дефектология. – 1987. № 4. – С. 38-47.

44. Содержание и методика работы тифлопедагога ДОУ [Текст]: учеб.-метод. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений по курсу «Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушением зрения» / сост. Л.А. Дружинина, Л.Б. Осипова. – Челябинск: Изд-во «Букватор», 2006. – 113 с.

45. Солнцева, Л.И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста [Текст] / Л.И. Солнцева. – М., 2008. – 213 с.

46. Солнцева, Л.И. Введение в тифлопсихологию раннего, дошкольного и школьного возраста [Текст] / Л.И. Солнцева. – М., 2000. – 103 с.

47. Солнцева, Л.И. Воспитание слепых детей раннего возраста [Текст]: практическое пособие / Л.И. Солнцева, С.М. Хорош. – 2-е изд. – М.: Издательство «Экзамен», 2004. – 50 с.

48. Солнцева, Л.И. Тифлопсихология детства [Текст] / Л.И. Солнцева. – М.: Полиграфсервис, 2000. – 250 с.

49. Соломенникова, О.А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / О.А. Соломенникова, Т.С. Комарова. – М.: Знание, 2011. – 144 с.

50. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст]: учеб. пособие / под ред. С.О. Филипповой [и др.]. – СПб.: Детство-пресс, 2011. – 656 с..
51. Теория обучения [Текст]: учеб. пособие для вузов / под ред. И.П. Андриади. – М.: Академия, 2010. – 355 с.
52. Толмачев, Р. А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих [Текст] / Р. А. Томачев. – М.: Советский спорт, 2010. – 201 с.
53. Фарвель, В.С. Движение, развитие, здоровье [Текст] / В.С. Фарвель. – М.: Просвещение, 2011. – 309 с.
54. Феоктистова, В.А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей [Текст] / В.А. Феоктистова. – М.: Речь, 2005. – 128 с.
55. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания с спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 80 с.
56. Шебенко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие / В.Н. Шебенко. – 3 изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 1998. – 192 с.
57. Шебеко, В.Н. Физическая культура в подготовительной к школе группе детского сада [Текст]: метод. пособие. [Текст] / В.Н. Шебеко, Л.В. Карманова. – Мн.: Полымя, 2010. – 125 с.
58. Юрко, Г.М. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Г.М. Юрко, В. П. Спирина. – М.: Знание, 2010. – 248 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Список детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

№	Ф. И. ребенка	Дата рождения (месяц, год)	Острота зрения в очках	Заключение ПМПК Зрительный диагноз
1.	Саша Б. (д)	07.2011	OD 0,4 OS 0,4	Сходящееся содружественное альтертирующее OS косоглазие. Сложный гиперметропический астигматизм OU. Гиперметропия средней степени OU.
2.	Ирина Б.	05.2010	OD 0,7 OS 0,7	Простой миопический астигматизм OU.
3.	Максим В.	08.2011	OD 0,1 OS 0,8	Сходящееся содружественное непостоянное косоглазие. Гиперметропия высокой степени OU.
4.	Варя Д.	03.2010	OD 0,3 OS 0,1	Субтотальная отслойка сетчатки OD. Вторичное сходящееся монолатеральное косоглазие OD. Гиперметропия средней степени OS. Слепота OD.
5.	Гоша З.	09.2011	OD 0,4 OS 0,4	Гиперметропия высокой степени OU, сложный гиперметропический астигматизм OU.
6.	Максим И.	02.2011	OD 0,1 OS 0,8	Простой миопический астигматизм OU. Миопия сложной степени OU.
7.	Тимофей Л.	04.2010	OD 0,5 OS 0,5	Смешанный астигматизм OU.
8.	Алёна Н.	10.2010	Тотальная слепота	Ретинопатия недоношенных V стадия, рубцовая стадия. Микрофтальм OS. Авитрия, афакия, оперированная тракционная отслойка сетчатки OU. Слепота OU
9.	Владислав О.	07.2010	Тотальная слепота	Ретинопатия недоношенных V стадия, рубцовая стадия. Микрофтальм OS. Авитрия, афакия, оперированная тракционная отслойка сетчатки OU. Слепота OU
10.	Искандер П.	05.2010	OD 0,3 OS 0,1	Косоглазие сходящееся, содружественное альтертирующее, чаще OS.

OD (oculus dexter) — обозначение правого глаза.

OS (oculus sinister) — обозначение левого глаза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Количественные показатели физических качеств детей 6-го года жизни с нарушениями зрения

Показатели	Пол	Уровни развития		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег на 30 м. (с) – быстрота	Д	9,1 – 8,5	8,4 – 7,6	7,5 – 7,3
	М	9,2 – 9,0	8,9 – 7,7	7,6 – 7,4
Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества	Д	85,7 – 86,2	86,3 – 108,7	108,8 – 109,2
	М	77, 2 – 77, 6	77,7 – 99,6	99,7 – 100
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы и.п. стоя (см) – скоростно-силовые качества	Д	210 – 220	221 – 303	304 – 309
	М	146 – 155	156 – 256	257 – 262
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см) – гибкость	Д	-2-2	3-6	7-9
	М	-1-3	4-8	5-10
Бег на 10 м. между предметами (с) – ловкость	Д	5,9 – 5,1	5,0 – 4,5	4,4 – 3,0
	М	6,5 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,1
Удержание равновесия на одной ноге (с) – статическое равновесие	Д	20 - 39	40 – 60	62 – 70
	М	30 – 49	50 – 60	62 – 70

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

«Ловишка»

Группа детей находится на одной стороне, перед детьми проводится черта. С другой стороны площадки находится другая группа детей и такая же черта. По центру между двумя группами находится «Ловишка», определённый игрок, выбранный педагогом или группой.

Дети хором произносят текст:

«Мы весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!»

Сразу после слова «лови», все дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, а игрок «Ловишка» догоняет их. Тех, до кого дотронулся «Ловишка», считаются пойманными и остаются рядом с ним. Игра продолжается пока все не останутся рядом с «Ловишкой».

«Мышеловка»

Группа детей делится на 2 неравные группы. Меньшая группа (примерно 1\3 играющих) образуют круг, который и будет мышеловкой. Остальная, большая группа, изображает мышей, и находится вне круга.

Дети, которые в кругу – мышеловка, держатся за руки и ходят по кругу, иногда меняя направление, и говорят:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

На последние строчки стихотворения дети останавливаются и поднимают руки вверх. Мышки должны вбегать в мышеловку и тут же выбегать из неё с другой стороны. По команде педагога, дети, стоящие в кругу, должны опустить руки, тогда мышеловка считается закрытой. Те, кто не успел выбежать из мышеловки, считаются пойманными.

Пойманные мыши встают в круг и увеличивают тем самым размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра начинается сначала.

«Хитрая лиса»

Вся группа детей становится в широкий круг на вытянутые руки. Вне круга рисуется круг, который будет «домом лисы». Педагог предлагает детям закрыть глаза, и начинает обходить круг, за спинами детей, незаметно выбирая лисы (дотрагиваясь до спины игрока). Затем педагог просит детей открыть глаза и внимательно посмотреть на всех, подумать кто может быть лисой, может быть она себя выдаёт.

Дети три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит в центр круга и поднимает руку вверх - «Я здесь!»

Все игроки разбегаются по площадке, а лиса начинает их ловить. Тех, кого лиса поймала, т.е. дотронулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2 – 3 детей, педагог дает команду: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Ловишка, забери ленту»

Все дети образуют круг и выбирают «Ловишку». Затем все, кроме «Ловишки», получают цветную ленту, которую они цепляют на пояс. «Ловишка» встаёт в центр круга, затем дети начинают идти по кругу со словами: «Мы, весёлые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». После чего все дети разбегаются в разные стороны, а «Ловишка» старается их догнать и выдернуть ленту. Те, у кого ленточка была выдернута отходят в сторону.

По команде педагога: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети возвращаются в круг. «Ловишка» считает количество, собранных ленточек, и встаёт в круг. Игра может продолжаться с новым «ловишкой»

«Бездомный заяц»

Среди группы детей педагог выбирает охотника и бездомного зайчика, все остальные дети будут зайцами, у которых есть домик, который они начинают сами себе чертить в виде круга по всей территории, и встают каждый в свой домик. По команде педагога игра начинается, бездомный заяц начинает убежать от охотника. Заяц может спастись от охотника, встав в чей-то круг, который ему освободит кто-то из детей, тем самым бездомный зайчик меняется. Как только охотник поймал зайчика, они меняются ролями зайчик становится охотником, а охотник зайчиком.

«Кто быстрее?»

С одной стороны площадки рисуется линия, а с другой стороны ставят на подставке флажки. Несколько детей с обручами в левой руке стоят на линии левым боком к флажкам, на вытянутых руках друг от друга.

По команде педагога «Приготовились!» дети кладут обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу.

После чего педагог командует: «Раз, два, три – кати!» – ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Выигрывает тот, кто первым поднимет флажок.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

«Мячик кверху»

Все дети становятся в круг, педагог выбирает водящего, который встаёт в центр и бросает мяч со словами: «Мяч кверху!», остальные дети, по этой команде отбегают от круга как можно дальше, когда водящий ловит мяч, он кричит «Стой!», все должны остановиться, а водящий должен бросать мяч в того, кто ближе всех к нему находится, если он в него попал, то ребёнок становится водящим, если нет, то водящий остаётся и игра продолжается.

«Свечи»

В земле выкапывают небольшую ямку и опускают в неё одним концом небольшую дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьёт снова по доске. Игра продолжается.

«Отскочил от стены»

Небольшая группа детей (4-5 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч стену, а стоящий за ним игрок его ловит. Поймав мяч, снова бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый игрок снова бросает мяч, но так, чтобы он долетел до третьего игрока. Третий игрок ловит и бросает в стену, чтобы тот отскочив, попал в руки первому игроку. Первый игрок ловит и кидает так, чтобы мяч попал к четвертому игроку, который должен поймать его. После чего игроки могут поменяться местами с первым игроком и продолжить игру. Игра может продолжаться до тех пор, пока все дети не побудут в роли первого игрока.

«Перебрасывание мяча»

Дети делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, расположенные на небольшом расстоянии (от 3 до 5 м) от, нарисованной напротив, линии. Один ребёнок в группе имеет право начать игру по жребью. Он называет одного из игроков по имени и бросает ему мяч. Тот ловит мяч и бросает его обратно игроку с противоположной стороны и называет его по имени. Если игрок поймал мяч, он покидает игру, и команда, у которой остался мяч, имеет право продолжить игру. Победителем становится команда, в которой по окончании осталась большее количество игроков.

«Зевака»

Все дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кому они кидают мяч, игрок должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков не сможет поймать мяч и его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по желанию играющих выполняет спортивное задание 1 – 2 упражнения с мячом.

«Охранник»

Каждый, кто участвует в игре, берет мячи, и встают в полукруг, отмечая каждый своё место кругом на земле, примерно на расстоянии 3 - 6 м. друг от друга. В центре полукруга, лежит большой мяч, его охраняет охранник с палкой. Игроки, в свою очередь, пытаются сбить его большой мяч своими мечами, а охранник сбивает их мячи палкой. Если мяч, отбитый охранником, не доходит до игрока, то охранник остаётся на поле. Игрок может взять мяч, если охранник его не заденет и не засалит, игрок, которого засалил охранник становится охранником.

Если один из игроков сбивает большой мяч, охранник быстро возвращает его на своё место. Но в этот момент игроки, чьи мячи находятся в игре, пытаются их забрать.

«Мяч в стену»

На расстоянии, примерно, 1 – 2 м от стены проводят линию. Дети встают в поле за чертой в хаотичном порядке, кому как удобно. Водящий, выбранный педагогом, встаёт у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле один игрок пытается поймать мяч, в удобном для него месте. Поймавший мяч игрок перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле к остальным, а на место его идёт тот, кто перебрасывал мяч. Если же водящий не поймает, брошенный мяч, то остаётся у стены водить.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

«Зайцы и волк»

С одной стороны поля, за «кустами» и «деревьями» прячутся «зайцы». На противоположной стороне поля живёт «волк». Пока он находится у себя в домике, зайцы выбегают на полянку, играют, прыгают, резвятся, занимаются своими делами. По команде педагога: «Волк идет!» – зайцы убегают (обязательно прыгают на двух ногах) и прячутся за кусты. Волк пытается догнать их.

«С кочки на кочку»

Предварительно на площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых примерно будет составлять 30-35 см. Расстояние между кружками должно быть примерно 25-30см. Эти кружки будут «кочки на болоте», по которым все дети должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберётся на другую сторону. Игру можно усложнить, добавив условие, что прыгать можно только на одной ноге.

«Волк во рву»

По середине площадки проводятся две параллельные прямые черты на расстоянии, примерно, 80 – 100 см одна от другой – это будет «ров». По

краям площадки на расстоянии 1 – 2 шагов от ее границы рисуется «домик коз». Из числа играющих детей, педагог выбирает «волка», остальные изображают «козлят».

Все дети, изображающие коз, находятся на одной стороне площадки, со стороны дома козлят. Волк становится в центр, в ров.

По команде педагога «волк во рву!» козлята бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать. Пойманные козлята отходят в сторону. Затем педагог снова говорит: «Волк во рву», козлята снова перебегают на другую сторону площадки через ров.

После 3-4 перебежек все пойманные волком козлята возвращаются в свой дом. Педагог выбирает нового волка, и игра может продолжаться.

«Удочка»

Все играющие дети стоят по кругу. В центре круга остаётся педагог. Педагог держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с небольшим грузом. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землёй, не сильно высоко, а дети подпрыгивают вверх, при этом, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно педагог должен показывать и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться, подогнув ноги.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

«Жираф»

Педагог выбирает любого ведущего из группы и раскладывает перед игроком небольшие камушки. Ребёнок встаёт прямо при этом он соединяет пятки, разведя носки в стороны. Перед ребёнком стоит задача— собрать все, лежащие перед ним, камушки. Все было бы просто, но вот только ребёнок не имеет права сгибать колени, и ему приходится собирать камушки при этом каждый раз наклоняясь, до камушков, лежащих чуть дальше, ребёнку приходится ещё и изо всех сил тянуться к ним руками. Педагог должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и дотягивался до всех предметов, и ничего не забыл. Если ребёнок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Так в эту игру можно поиграть со всеми желающими в группе по очереди.

«Пуганица»

Все дети в группе с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другую комнату или отворачивается, чтобы не видеть и лучше не слышать действия остальных игроков. Остальные дети, в свою очередь, встают в круг, крепко держась за руки, и начинают «запутываться». Делать это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через, крепко сжатые руки других игроков, а кто-то может пролезть под них. После того как игроки хорошенько, по их мнению, «запутались», они хором зовут ведущего: «Пуганица-пуганица! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в исходный круг, держась за руки. Делать это ведущий должен, не расцепляя рук остальных игроков.

Если в игре участвует слишком много игроков, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.

«Потянулись, подросли»

Все дети должны повторять вместе с педагогом стихотворение, повторяя при этом и его движения.

Ветер дует нам в лицо *(Машут руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)*

И качает дерево. *(Руки поднимают вверх, делают наклоны вправо и влево, руки при этом расслаблены.)*

Ветер тише, тише, тише, *(Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)*

Дерево растёт всё выше. *(Поднимают руки вверх, встают на цыпочки и сильно тянутся наверх.)*

«Сделай фигуру»

Педагог самостоятельно или при помощи группы детей выбирает ведущего. Дети хаотично начинают передвигаться по площадке. По команде педагога (удар в бубен или слово: «Стоп!») все замирают в любой позе и стараются не двигаться. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится, которая получилась самой выразительной. Ребёнок, чью фигуру выбрали становится водящим.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

«Горячая картошка»

Все дети группы встают в круг, руки при этом держат за спиной. В кругу стоит, предварительно выбранный, ведущий. По сигналу педагога дети начинают аккуратно передавать «картошку» (мяч) друг другу. В это время ведущий просит любого игрока показать ему игроков руки. Если в руках ребёнка оказался мяч, он встаёт в круг и сам становится ведущим и игра может начаться сначала.

«Мышки в домик»

Группа детей делится на 2 неравные группы. Меньшая группа (примерно 1\3 играющих) образуют круг, который и будет мышеловкой. Остальная, большая группа, изображает мышей, и находится вне круга.

Дети, которые в кругу – мышеловка, держатся за руки и ходят по кругу, иногда меняя направление, и говорят:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!

На последние строчки стихотворения дети останавливаются и поднимают руки вверх. Мышки должны вбегать в мышеловку и тут же выбегать из неё с другой стороны. По команде педагога, дети, стоящие в кругу, должны опустить руки, тогда мышеловка считается закрытой. Те, кто не успел выбежать из мышеловки, считаются пойманными.

Пойманные мыши встают в круг и увеличивают тем самым размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра начинается сначала.

«Охотники»

Вся группа детей делится на 2 неравные команды, первые буду – звери, а вторые – охотники (3или3 человека). «Звери» хаотично ходят по площадке. А «охотники» стоят в разных местах, и держат в руках по не большому мягкому мячику. По команде все «звери» замирают, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мячик. Задетые мячиками «звери» заменяют «охотников». В данной игре разрешается, стоя на месте, увертывается от мячей.

«Детский хоккей»

Цель данной игры: постараться провести мяч к воротам, не мешая другому игроку. Все дети делятся на 2 равные команды, после чего они находятся на площадках. По бокам сторонах площадки, друг напротив друга, обозначаются ворота. Дети с инвентарём, а именно с клюшками или гимнастическими палками стараются забросить в ворота соперника маленький мяч. Игра проходит только в пределах площадки и на время. Вратарей ставить не нужно.

