

Методика формирования правильной ходьбы и манеры движений у дошкольников с нарушением зрения (практические рекомендации).

В настоящее время все более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, как неотъемлемая составляющая подготовки к активной самостоятельной жизни. Для слепых и слабовидящих детей эта проблема является более значимой, так как потеря или снижение зрения значительно затрудняет все сферы их деятельности: познавательную, образовательную, двигательную, трудовую и др.

В этой связи на современном этапе развития системы образования важное место должно отводиться подготовке слепых и слабовидящих дошкольников и школьников к социальной адаптации и интеграции их в общество зрячих. В данном направлении большое значение имеет формирование у детей с нарушением зрения умений и навыков соблюдения опрятного внешнего вида, манеры движений, хорошей осанки, походки и т.д., так как от этого во многом зависит первое впечатление о человеке и стремление к общению с ним. У слепых и слабовидящих детей, как показывают многочисленные литературные данные и опыт работы, имеются разнообразные нарушения осанки, походки, манеры движений, поэтому решение этих вопросов является для них практически значимым.

Учитывая вышеизложенное, ниже представлены упражнения, задания и игры для формирования у детей с нарушением зрения правильного положения тела при естественной стойке, жестикуляции и ходьбе в различных условиях. Они могут проводиться как на занятиях физической культуры, так и дома.

Упражнения для сохранения правильного положения тела при естественной стойке и ходьбе.

№	содержание	выполнение (дозировка)	методические указания
1	Объяснить и показать правильное положение тела и отдельных его частей при естественной стойке	3-4 раза	проводятся вначале на макете, затем на ребенке
2	Выслушать ответы детей о правильном положении тела и отдельных его частей при естественной стойке	все дети группы (класса)	подкрепить беседой в форме вопросов и ответов
3	Упражнять в сохранении правильного положения тела и отдельных его частей, стоя у стены или с использованием гимнастической стенки.	индивид-но, по усмотрен. педагога	касаясь стены затылком, лопатками и пятками
4	Упражнять в выполнении задания № 3, стоя в шаге от стены.	индивид-но, по усмотрен. педагога.	отмечать индивидуальные ошибки
5	Стоя у стены, медленно присесть и встать, сохраняя правильное положение тела и отдельных его частей	5-6 раз	в начале с помощ. педаг. (коррекция), затем самостоят-но
6	Задание № 5, удерживая на голове небольшой предмет	5-6 раз	отмечать индивид. ошибки

7	Упражнять в выполнении заданий 5 и 6, стоя в шаге от стены с чередованием условий задания: то с касанием стены, то без касания.	по усмотрению педагога	дети испол. стену для самост. контроля осанки (ошибок)
8	Упражнять в сохранении правильного положения тела и отдельных его частей в положении лежа на спине	4-6 раз	указывать на нарушения положений
9	Упражнять в выполнении того же задания после переката направо и налево	по 4-6 раз в кажд.	
10	Из естественной стойки сделать шаг в сторону (вперед, назад), сохраняя правильное положение тела и отдельных его частей	по заданию педагога	применять различ. варианты шагов: обычных и танц-ых
11	Ходьба в различных направлениях с сохранением правильного положения тела и отдельных его частей	по заданию педагога	по одному, по двое-трое, рядом (шеренгой), друг за другом
12	Ходьба в различных условиях (по подъему и спуску, по ограниченной площади опоры и др.), с сохранением правильного положения тела.	по заданию педагога	постепенно усложняя условия ходьбы.

Примеры игровых заданий на закрепление умений и навыков сохранения правильного положения тела в естественной стойке.

«Кто точнее»

Все дети выстраиваются в круг (шеренгу, колонну). По командам ведущего: «Смирно!», «Вольно!» все участники игры принимают соответствующее положение основной стойки. ведущий выбирает тех, кто лучшим образом держит осанку. Если ведущим в игре является незрячий ребенок, то определение победителей проводится взрослым.

Примечание: незрячим детям предоставляется возможность проконтролировать правильность осанки с помощью осязательного обследования.

«Держи голову и плечи прямо»

По команде «Становись!» все участники выстраиваются у стены, приняв правильное положение тела. По команде «Разойдись!» все расходятся по залу, а ведущие определяют тех, кто сохраняет правильное положение тела и отмечают победителей.

«Определи ошибку»

По команде ведущего дети принимают естественное положение тела в вертикальной стойке, затем они сами указывают на ошибки своей стойки и исправляют её (принимают правильную осанку). Ведущий определяет учащихся лучше остальных справившихся с задачей.

«Кто пройдет правильно!»

Дети по одному проходят мимо взрослого, а он определяет тех, кто сохраняет правильное положение тела и отмечает лучших.

Упражнения и задания для обучения правильному выполнению отдельных элементов шага.

№	содержание	выполнение (дозировка)	методические указания
1	Объяснить и показать правильную постановку стоп при шаге: вперед, назад, в сторону	по усмотрению педагога	проводятся вначале на макете, затем на ребенке
2	Упражнять в правильной постановке стоп на месте в естественной стойке и при шаге: вперед, назад, в сторону	по усмотрению педагога	следить за сохранением осанки
3	Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе на месте (стоя боком к гимнастической стенке и держась рукой за рейку на уровне пояса)	4-6 подходов	чередовать стойку боком: то слева, то справа от стенки.
4	Ходьба по отрезкам 2, 5 м. с правильной постановкой стоп	4-6 подход, на кажд.	контролировать правильное
5	Ходьба с изменением длины шага, сохраняя правильную постановку стоп	по усмотрению педагога	
6	Ходьба друг за другом с различной постановкой стоп: на носках, на пятках, на всю ступню и др.	по команде педагога	Контролировать прав. осанку и положение частей тела
7	Упражнять в правильной постановке стоп (постановка, пережат, отталкивание) ♦ Из о.с. отставить ногу назад на носок, затем вывести её вперед на пятку с опусканием на всю ступню; ♦ Из о.с. выполнить шаг вперед с последующим отталкиванием стопой; ♦ Из шага вперед отталкивание стопой и активный пережат;	по команде педагога	Выполнять, стоя боком у гимнастической стенки и держась за рейку на уровне пояса; контролировать правильную осанку
8	Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе в различных условиях: по прямой, при подъеме и спуске, наклонной плоскости, ограниченной площади опоры и др.	индивидуально, по усмотрен. педагога	постепенно усложняя условия ходьбы

Приобретенные детьми умения и навыки правильного выполнения отдельных элементов шага закрепляются в специальных играх и игровых заданиях.

«Объясни и сделай правильно»

Объяснить и выполнить отдельные элементы шага (положение ног, шаг, постановка стопы, величина разворота стопы и др.) Выигрывает тот (или команда), кто смог правильно объяснить и показать точное выполнение.

«Кто пройдет правильно»

Ребята по команде, один за другим, проходят мимо ведущего по «коридору» (ширина 80см). Кто правильно пройдет по «коридору» (сохранять правильное положение тела; не шаркать ногами; прямо и правильно ставить стопы и т.д.), тот объявляется победителем. Для слепых детей по ходу движения подаются звуковые сигналы для точной ориентировки.

«Через ручей по камням»

Ребята друг за другом по команде ведущего проходят по «камням» через «ручей» (наступая на дощечки, перешагивая через предметы). Ребенок, не сумевший правильно пройти через «ручей», становится в конец колонны и повторяет задание с необходимой помощью педагога.

«Кто победит!»

Пары или команды (группы) соревнуются в правильном выполнении отдельных элементов шага (ведущий дает каждому участнику или команде задание). Выигрывают те, кто с наименьшими ошибками, сохраняя правильное положение тела, выполнит задание.

Упражнения и задания для обучения координации движений рук и ног при ходьбе.

№	содержание	выполнение (дозировка)	методические указания
1	Упражнять хлопкам в ладоши в разном темпе	3-4 серии	под счет, музыку
2	Упражнять широкому размахиванию руками (имитировать движение рук при ходьбе)	4-6 серии	сохраняя прав. полож. туловища и головы
3	То же задание, уменьшая и увеличивая амплитуду движений	4-6 серии	музык. сопровод.
4	Ходьба на месте с высоким подниманием коленей и широкими движениями рук вперед-назад.	по заданию педагога	опорную ногу не сгибать
5	Ходьба на месте с акцентом на счете 1,2,3 (под счет взрослого)	по заданию педагога	
6	Ходьба (под счет, хлопки, музыкальное сопровождение) на отрезке 10-15м с широкой амплитудой движения рук	4-6 серий	контролировать осанку и правильную постановку стоп
7	Ходьба по залу (под счёт, хлопки, музыкальное сопровождение); согласовывать движения рук и ног	по усмотрению	
8	Ходьба под музыку: изменять темп, амплитуду движений	по усмотрению	контролировать согласованные, координированные движения рук и ног
9	Ходьба по залу в различном темпе: изменять длину шага, направление движения	по заданию педагога	

10	Ходьба с партнером, идущим рядом	15-20 метров	контролировать осанку
11	Ходьба по залу, ориентируясь на шаги впереди идущего (расстояние 3,5 м)		
12	Ходьба в различных условиях (по прямой, подъему и спуску, наклонной плоскости, ограниченной площади опоры) сохраняя правильную осанку и точность движений.	по заданию педагога	постепенно усложняя условия движения

Закрепление умений и навыков выполнения координированных движений рук и ног при ходьбе осуществляется в специальных игровых заданиях.

«Слушай ритм»

Ведущий демонстрирует ребятам отбивание определенного ритма. Каждый должен повторить его, используя ладони, колени или скамейку. Оценивается соответствие ритма предложенному образцу.

«Раз, два, три»

Ребята свободно ходят по залу, площадке. Педагог через короткие промежутки времени подает звуковые сигналы: по первому сигналу (один свисток) дети должны высоко поднимать колени; по второму сигналу (два свистка) следует маршировать на месте, согласовывая движения рук и ног, по третьему сигналу (три свистка) нужно начать ходьбу с широкой амплитудой движения рук. Порядок сигналов меняется. Побеждает тот, кто безошибочно реагирует на соответствующий сигнал правильными движениями.

«Кто пройдет правильно»

Ведущим задаётся темп ходьбы (хлопками, счетом, ритмом музыкального сопровождения). Дети (четверками, пятерками) маршируют на месте, а затем по команде «Марш!» проходят шеренгой определённый отрезок. Отмечаются те ребята, чья осанка и движения более правильны. Отстающие вновь соревнуются между собой.

Примечание: Возможен другой вариант этого задания. Две команды (равные по числу участников) строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4 метров. Каждая шеренга рассчитывается по порядку номеров. Ведущий называет номер участников, они выходят из соответствующей шеренги и поворачиваются в одну сторону, чтобы затем одновременно начать ходьбу в конец шеренги. По команде «Шагом марш!» дети начинают движение, по команде «Стой!» -останавливаются. Ведущий отмечает ошибки и называет победителя. Затем ребята становятся в конец шеренги, а ведущий вызывает других участников.

«Ходьба по ступенькам»

Дети по команде ведущего по очереди поднимаются и спускаются по ступенькам, сохраняя правильную осанку и согласованное движение рук и ног. Выигрывает тот, кто без ошибок смог подняться и спуститься по ступенькам лестницы. Отстающим в конце игры предоставляется возможность еще раз правильно выполнить задание.

Рекомендации:

1. Средства, методы и условия обучения детей правильной ходьбе должны применяться с обязательным учетом степени и характера нарушений зрения, с широкой опорой на слуховой анализатор, остаточное зрение и мышечно-двигательные ощущения.
2. Упражнения, дидактические задания и игры по обучению, развитию и совершенствованию умений и навыков правильной ходьбы и манере движений должны вписываться в запланированный учебный материал.

3. Поскольку слепые дети не могут зрительно воспринимать свои ошибки и ошибки других в выполнении движений, целесообразно на занятиях физической культуры шире использовать осязательно воспринимаемые средства наглядности (рельефные рисунки, куклы, макеты и т.д.) и речь, а также предварительно обучать детей наиболее трудным элементам игр.

4. Работа по развитию и совершенствованию правильной осанки, походки и манеры движений, должна проводиться и дома. В план проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований следует включать разнообразные игры, упражнения и задания с определением победителей в демонстрации хорошей осанки, походки и ходьбы. Можно широко использовать смотр-конкурсы под девизами: «С песней в строю!», «Мисс грация!» и т. д.

5. Количество упражнений и заданий, выполняемых как на занятиях физической культуры, так и дома, их дозировка должны быть обусловлены степенью нарушения зрения и имеющимися у детей сопутствующими заболеваниями сложностью выполняемых заданий, уровнем развития у детей манеры движений.

Литература:

1. Азарян Р. Н. Теоретические основы и система внеклассной работы по физическому воспитанию слепых и слабовидящих школьников: Автореф. дис.докт. пед.наук., М. 1990.-44 с.
2. Азарян А. Р. Применение специальных приспособлений в обучении слепых и слабовидящих детей ходьбе в различных условиях. // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. — 2003. № 4. - С. 39 -45.
3. Земцова М. И. Пути комплектования слепоты в процессе познавательной и трудовой деятельности. М: Изд-во АПН РСФСР, 1956. - 259 с.
4. Плаксина Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушением зрения.-М.: Город, 1998.-262 с.
5. Солнцева Л. И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста: Автореф. дис... докт. псих. наук. М., 1978. -43 с.

Подготовила инструктор по ФК О.С. Гуркова