

## **Физическое воспитание слепых и слабовидящих дошкольников через подвижные игры.**

### **Подготовила инструктор по физической культуре, МБДОУ «Детский сад №47» Гуркова Ольга Сергеевна**

Особое место в физическом воспитании слепых и слабовидящих должно занимать их обучение двигательным действиям, формированию двигательной сферы. Именно благодаря движениям и посредством движений человек познает окружающий мир и самого себя. Для слепого изучение двигательных действий в сфере физического воспитания является основой, поскольку движение для него выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования двигательной сферы. При этом формирование двигательной сферы слепого осуществляется за счет освоения разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений.

Обучение слепого двигательным действиям, как и зрячего, представляет единый процесс, направленный на освоение движений (техники) и на развитие двигательных качеств. В процессе обучения слепых движениям разучиваются исходные и конечные положения, движения и их основополагающие элементы, совершенствуется движение в целом. Повышается их физическая готовность выполнить двигательное действие. При обучении слепого важно не только чтобы он овладел рациональным выполнением движения, но и проявил во всей дальнейшей практике культуру каждого элемента и целостного двигательного действия. Приобрел красивую осанку и походку, легкость, ритмичность, плавность и уверенное их выполнение. Необходимо научить слепого самостоятельно использовать физические упражнения и освоенные движения для дальнейшего физического совершенствования. Этот процесс составляет сущность школы движений. Поэтому содержание обучения слепого двигательным действиям является не только простым разучиванием движения, но и формированием школы движений и естественных двигательных действий.

Особое значение при обучении двигательным действиям детей с глубоким нарушением зрения имеет азбука движений. Азбука движений представляет первую ступень умений в овладении движениями и двигательными действиями. Она создает предпосылку для дальнейшего освоения движений в различных видах деятельности.

Азбука и школа движений слепого тесно связаны с формированием умений и навыков ориентировки в пространстве, с воспитанием у него таких качеств как уверенность, смелость и решительность.

Для детей с глубоким нарушением зрения формирование двигательной сферы, владение разнообразными двигательными умениями и навыками, развитие двигательных качеств служат важным средством не только познания окружающего мира, но и определяют их место в обществе.

Особое место в этой связи приобретает возможность своевременного и правильного формирования у дошкольников двигательных навыков в ходьбе и беге, без которых невозможно удовлетворение одной из глубочайших потребностей организма — двигательной активности.

Подвижные игры, являясь одним из средств физического воспитания, способствуют развитию двигательной сферы дошкольников. В настоящих рекомендациях обучение ходьбе и бегу дошкольников для слабовидящих и слепых детей с помощью подвижных игр и игровых упражнений представлены в виде решения отдельных двигательных задач, связанных определенной последовательностью и содержанием.

Предлагаемая методика обучения слепых ходьбе и бегу построена на концепции опережающего обучения и формирования «школы движения» (М. М. Боген, 1985; А. В. Чудиновских, А. Т. Воробьев, 1990; В. И. Никитин, А. В. Симонов, 1997) и позволяет обучать этим видам дошкольников, а в дальнейшем использовать ее для совершенствования, повышения двигательной подготовленности и двигательной активности.

Не ограничиваясь сеткой часов, отводимых на обучение ходьбе и бегу детей с нарушениями зрения, предлагаемая методика позволяет строить процесс обучения в зависимости от степени владения воспитанниками базовыми умениями, усваивая их за счет выполнения большого количества подвижных игр и игровых упражнений. Тем самым ребенок не только расширяет свои двигательные возможности, но и делает весь процесс обучения более осознанным.

Достаточно большой объем подвижных игр и игровых упражнений, предлагаемый для решения задач обучения, существенно расширяет двигательный потенциал слепых дошкольников, позволяет наполнить содержание занятия физической культурой разнообразными упражнениями и сделать его интересным и запоминающимся.

### ХОДЬБА

Ходьба — одно из основных движений, выполнение, которого, расширяет возможности человека, обогащает его деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

Ходьба на первый взгляд очень простое, но по существу сложное по координации движение. Это циклическое движение, в котором производится повторение все время одних и тех же движений отдельными частями тела в определенной последовательности. Характерным признаком ходьбы является наличие постоянной опоры, т. е. соприкосновение одной или двумя ногами с поверхностью, по которой человек передвигается. Ходьба вовлекает в работу мышцы всего тела, увеличивая и улучшая тем самым работу сердца, легких и всех функциональных систем организма.

Ходьба является важным жизненно необходимым прикладным навыком. Ее можно использовать как физическое упражнение, оказывающее на организм ребенка общее и гигиеническое воздействие. Чередование напряжения с расслаблением, ритмичная работа мышц при спокойной ходьбе создает благоприятные условия для успокоения организма, в то время как при быстрой ходьбе физическая нагрузка повышается.

Ходьба может быть использована как средство ознакомления с амплитудой, темпом и ритмом движений. Она является и важным средством коррекции при нарушении физического развития и двигательной сферы.

Разнообразие форм, темпа и дозировки позволяет использовать ходьбу для воспитания и развития таких качеств как смелость, уверенность, выносливость, ловкость, быстроту, свободу движений.

Слепота накладывает определенный отпечаток на степень владения этим двигательным навыком, на характер его выполнения. Для слепого ходьба осложняется необходимостью ориентироваться, обходить препятствия, выполнять коллективные действия, что определяет характер его передвижения: скованность, неуверенность движений, боязнь столкновения и получения травмы. Поэтому основная задача обучения слепых детей ходьбе состоит в том, чтобы научить их, ходить свободно, без напряжения, сохраняя правильную осанку, ходить уверенно и смело.

Задача. Учить ходить парами, держась за руки.

Методические указания. Инструктор сам ставит детей парами (слабовидящий и слепой), объясняет, что идти надо дружно, не тянуть друг друга, не останавливаться, чтобы не столкнуться с другими парами. Во время движения учитель знакомит дошкольников с залом (площадкой), делая по ходу движения остановки и указывая на ошибки. Следить за осанкой.

Средства:

“Пойдем на прогулку”. Дети в парах продвигаются по площадке в различных направлениях, у каждой пары погремушка (звоночек). Задание: пройти по площадке, не столкнувшись с другими парами.

“Вызов пар”. Воспитанники в парах располагаются на противоположной от инструктора стороне площадки. Инструктор вызывает одну из пар, которая должна

свободным шагом, дружно подойти к нему. Усложнение: слепой держит свою руку на плече товарища; слепой продвигается рядом с товарищем, у которого в руке погремушка.

“Найди пару”. Воспитанники располагаются на противоположных сторонах площадки. Инструктор дает одному из учеников колокольчик или бубен. Подавая звуковые сигналы, играющий вызывает своего товарища по паре. Вызванный ребенок должен двигаться смело на сигнал. Инструктор оценивает действие каждого ученика и каждой пары.

“Воздушный шар”. Воспитанники образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. По команде Инструктора небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстоянии вытянутых рук, и произносят слова:

Раздувайся, наш шар, раздувайся большой,  
Оставайся такой, да не лопни!

На слова инструктора “шарик лопнул” дети опускают руки вниз, произнося “хлоп”, и приседают. Снова встают в тесный круг, повторяя игру. Усложнение: инструктор говорит: “Воздух из шарика выходит”. Дети медленно сходятся к центру со звуком “ш-ш-ш”.

“Солнышко”. Дети образуют круг. Взявшись за руки, идут по кругу и говорят:  
Смотрит солнышко в окошко.

Топ-топ-топ-топ!

Мы захлопаем в ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Акцентируют постановку ног. Продолжают спокойную ходьбу. Останавливаются и хлопают в ладоши. Следить за постановкой ног, ритмичным выполнением всех движений, за осанкой и соблюдением дистанции. Игра выполняется во всех направлениях.

“Каравай”. Дети образуют круг, в центре которого водящий. Игра начинается словами:

На Серезин день рождения Испекли мы караваи.

Вот такой вышины

Вот такой низины, Вот такой ужины, Вот такой ширины. Каравай, каравай,

Кого хочешь, выбирай!

Идут по кругу, взявшись за руки.

Останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.

Приседают на корточки. Сходятся к центру круга. Отходят назад. Хлопают в ладоши, обозначая ходьбу на месте. Водящий выбирает другого.

Игра продолжается.

“Ровным кругом”. Ученики, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов все останавливаются и выполняют движение, которое предлагает инструктор (повернуться, присесть, поднять руки вверх и пр.). Усложнение: в центре круга находится водящий. Дети идут по кругу и говорят:

Ходим кругом

Друг за другом

Эй, ребята, не зевать

То, что Дима нам покажет,

Будем дружно повторять!

Воспитанники выполняют то движение, которое предлагает водящий, например, “Я собираю яблоки!” и др. Заранее водящего не выбирают, его по ходу игры может назвать или инструктор, или ребята после слов: Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Ну-ка, Коля, выходи

Что нам делать, покажи! Вызванный водящий выходит в центр круга и предлагает выполнить новое движение.

Задача. Учить ходьбе в колонне.

Методические указания. Дети становятся в колонну по два, но слепой находится не сбоку от слабовидящего, а несколько сзади, его рука на плече товарища по паре.

Средства:

“Паровоз”. Дети становятся в колонну, держась за пояс впереди стоящего. Направляющий дает сигнал к отправлению. Поезд начинает двигаться, дети, акцентируя ритмичную постановку ног, произносят: “Чу-чу-чу-чу!” Усложнение: дети держатся за локти впереди стоящих и выполняют круговые движения руками, акцентируя ритмичную постановку ног. Остановка и начало движения происходят по сигналу.

“На дачу”. Выбирается машинист. Дети образуют “поезд” и едут до станции “Лес”. Поезд останавливается и все парами идут на прогулку. Сигнал. Дети “сажаются” в поезд, который продолжает движение до следующей станции “Луг” и т. д.

“Ножки на дорожке”. Дети становятся в колонну, Инструктор впереди. Все громко начинают говорить и двигаться вперед:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

Дети идут высоко, поднимая ноги, ритмично, с активным движением рук, сохраняя правильную осанку.

Задача. Учить ходить на носках.

Средства:

И.П.: стоя лицом к гимнастической стенке, руки на стенке. 1—2 — подняться на носки, 3—4 — И.П.

И.П.: о.с. 1—2 — руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться; 3—4 — И.П. Упражнения выполняются в игровой форме.

“Как растут деревья?” И.П.: о.с. Дети поднимают руки через стороны вверх. Вверху выполняют движения кистями, имитируя движение листвы. Опускают руки.

“Где потолок?” И.П.: о.с. ноги слегка расставлены, руки внизу. 1—2 — руки вверх, потянуться, сказать: “Там”, посмотреть вверх; 3—4 — руки вниз.

“Мы растем”. И.П.: присед. Поднимаясь на носки и поднимая руки через стороны вверх, дети говорят: “Мы растем”. Подняв руки вверх, хлопают в ладоши и опускают руки вниз.

“Держись крепко”. Поперек зала натягивается шнур, чтобы дети могли до него дотянуться, встав на носки. Держась за шнур, продвигаться на носках, перехватывая его руками.

“Пузырь”. Играющие образуют круг. Взявшись за руки, поднимаются на носки и начинают движение назад, увеличивая круг. Пузырь раздувается. Опускаются на всю стопу — пауза. Поднявшись на носки, начинают движение к центру круга.

“Каравай”. Ходьба выполняется на носках во всех направлениях.

“Не замочи ног”. Взявшись за руки, дети в шеренге продвигаются вдоль площадки на носках, переступая “лужи”.

“После дождя”. Воспитанники стоят группой, инструктор на расстоянии 5—10 метров от них. По сигналу группа начинает движение на носках, переступая “лужи”, в сторону инструктора, который подает ритмичные сигналы (хлопки, звонки, голосом и пр.). Инструктор корректирует движение группы, говоря: “Перед тобой, Коля, широкая лужа, перешагни ее, не замочи ног”. Следить за осанкой, правильной постановкой ноги с передней части стопы, сверху.

Задача. Учить ходить на пятках.

Средства:

Повторить те же упражнения и игры, что и при ходьбе на носках. Следить, чтобы дети не наклонялись слишком вперед и ставили мягко ногу на опору.

Задача. Учить ходить перекатом с пятки на носок.

Средства:

Упражнения у гимнастической стенки. Стоя лицом к стенке, подняться на пятки и перекатом перейти на носки и обратно. То же на месте, не держась за стенку. Ходьба перекатом с продвижением вперед на звуковой сигнал (в парах, шеренге, колонне, по одному и пр.).

Задача. Учить ходьбе с высоким подниманием колена.

Методические указания. Следить за осанкой, спина прямая, колено поднимается высоко, постановка ноги с передней части стопы, мягкая.

Средства:

Упражнения у гимнастической стенки. Стоя лицом к стенке и держась за нее руками на уровне пояса, поднимать поочередно, то правое, то левое колено. То же, но без опоры,

“Цапля”. Дети выполняют ритмичную ходьбу, поднимая высоко колено. Произносят слова: “Цап-ля! Цап-ля!” Игра выполняется индивидуально, в парах, в шеренге, в колонне.

“Цирковая лошадь”. И.П.: о.с. руки на поясе. Ритмичная ходьба на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки ног.

“Лошадки”. Один из играющих — лошадка, второй — всадник. На лошадку надевают сбрую. Вожжи не должны быть слишком длинными, иначе детям тяжело ориентироваться и согласовывать движения. Играющие продвигаются по игровой площадке в различных направлениях, останавливаясь, чтобы покормить и напоить лошадок. При ходьбе лошадки поднимают высоко колено. По мере овладения согласованными движениями, игровые задания могут усложняться.

Задача. Учить ходьбе в полуприседе и в полном приседе. Методические указания. Следить за осанкой, за правильной постановкой ноги на опору. Ходьба в полуприседе и полном приседе чередуется с обычной ходьбой и паузами отдыха.

Средства:

Упражнения у гимнастической стенки. Стоя лицом к стенке и держась за нее руками на уровне пояса, принять положение полуприседа. Повторяя это движение, запомнить его. Принять положение полного приседа. То же, но без опоры.

“Не задень”. Поперек зала, на уровне роста учащихся натягивается шнур с колокольчиками. Дети подходят и определяют высоту шнура. Движение начинается на расстоянии 5—8 метров от препятствия. Играющие должны в положении полуприседа пройти под шнуром, не задев его. Инструктор, постоянно касаясь шнура, подает сигнал. То же в парах, в шеренге, в колонне.

Задача. Учить ходить на звуковой сигнал.

Методические указания. Ознакомить детей с сигналами, которые будут подаваться (звонок, бубен, погремушка, голос и пр.). Проходить расстояние в 5—10 метров на сигнал, подаваемый инструктором (индивидуально, в парах, в шеренге и пр.) Обращать внимание на осанку, ритмичную ходьбу, смелость.

Средства: “Найди игрушку”. Дети выстраиваются в шеренгу. Инструктор на расстоянии 3—5 метров ставит “Звуковой маяк” и вызывает одного из воспитанников, который должен найти источник звука. Для игры использовать игрушку “Неваляшка”. Расстояние увеличить до 8—15 метров.

“Найди колокольчик”. Дети стоят полукругом, инструктор перед ними. Подав сигнал, инструктор кладет колокольчик на пол или держит его в руке. Вызванный ребенок должен найти колокольчик.

“Узнай по голосу”. Играющие образуют круг, в центре которого водящий. Воспитанники идут по кругу и говорят:

Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты, Алеша, отгадай,  
Кто назвал тебя, узнай?

С окончанием слов все останавливаются. Инструктор касается кого-нибудь из Детей. Тот называет водящего по имени.

Водящий должен назвать имя того, кто его назвал. Усложнение. Дети говорят:  
Саша, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя — Ау!  
Ты глаза не открывай,  
Кто зовет тебя, узнай!

Все продвигаются по кругу. Произносит один из детей. Говорят все.

“Челночная ходьба”. Расстояние в 10 метров ограничивается звуковыми сигналами. Дети проходят самостоятельно это расстояние несколько раз, перенося предметы (игрушки и пр.).

Задача. Учить ходьбе врассыпную.

Средства: “Нам весело”. Каждому ребенку дается погремушка, звоночек и пр. По сигналу инструктора все продвигаются по площадке в различных направлениях, подавая сигналы. Усложнение. Играющие продвигаются парами, в колонне.

Повторить игры: “Паровоз”, “На дачу”.

Задача. Учить ходьбе с удержанием равновесия (ходьба по ограниченной опоре).

Методические указания. Ознакомить учащихся с опорой (скамейка, планка шириной 20—30 см и пр.). Следить за правильной постановкой ноги на опору, осанкой, координацией движений. Продвигаться уверенно.

Средства:

“Пауки и мухи”. Играющие изображают мух, свободно передвигаются по площадке. По команде инструктора: “Паук!” — мухи останавливаются и замирают. Пауза 3—5 сек. Игра продолжается.

Ходьба на месте с мешочком на голове. То же с продвижением вперед на звуковой сигнал.

Задача. Учить ходьбе приставным шагом.

Методические указания. При обучении обращать внимание на координацию движений, осанку и согласованные движения всех детей. Следить за мягкой постановкой ноги на опору.

Средства:

Игры-задания. Выполнение приставных шагов в различных направлениях. Например, два приставных шага влево, два шага назад, три приставных шага вправо, шаг вперед и т. д. Следить за ориентировкой.

Задача. Учить ходьбе спиной вперед.

Методические указания. Обращать внимание на правильный перенос веса тела с одной ноги на другую. Обеспечить страховку.

Средства:

Выполнение игр-заданий.

Задача. Учить ходьбе окрестным шагом

Методические указания. Продвижение левым и правым боком.

Правая или левая нога ставятся впереди или сзади опорной.

Ходьба выполняется в различных направлениях под команду, ритмичные звуки бубна, музыки. Ходьба выполняется индивидуально, в парах, в шеренге и пр.

Задача. Учить ходьбе с палкой.

Методические указания. Ознакомить детей с палкой, как средством передвижения и ориентировки слепого.

Средства:

Ходьба с палкой по специальной дорожке. Обращать внимание на звуковые сигналы, осанку и уверенное передвижение.

Ходьба с палкой, препятствие с правой (левой) стороны.

Ходьба с палкой по коридору шириной 50—80 см.

“Саперы”. Отыскивание в ограниченном пространстве металлических пластин с помощью специального устройства.

Задача. Учить преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

Методические указания. Ознакомить учащихся с вертикальными (горизонтальными) препятствиями.

Средства:

Ходьба с партнером, преодолевая вертикальные (горизонтальные) препятствия.

Ходьба с палкой, преодолевая препятствия.

Задача. Учить быстрой ходьбе.

Методические указания. Следить за координацией движений, осанкой и ориентировкой. Двигаться смело.

Средства:

Быстрая ходьба на звуковой сигнал в парах.

Быстрая ходьба на звуковой сигнал индивидуально.

Игра “Найди колокольчик”.

“Быстрой!” (искание мяча). Играющие образуют круг, держась за руки. Инструктор подбрасывает озвученный мяч вверх и называет одного из воспитанников, который должен быстро найти мяч, пока тот подскакивает.

“Кто быстрее и больше соберет”. Играющие сидят на скамейке. На расстоянии 3—8 метров от них лежит обруч, в котором расположены кубики (кегли, пирамида и пр.), и стоит корзина. По команде инструктора один из воспитанников встает и быстро идет к обручу, собирает кубики в корзину. Игру можно проводить в виде эстафеты.

Задача. Учить фигурной ходьбе.

Методические указания. Фигурная ходьба хорошо организует, объединяет детей, развивает чувство ритма, темпа и коллективных действий. Для слепого овладение различными видами фигурной ходьбы значительно расширяет двигательные возможности и представления. При обучении необходимо иметь наглядные пособия (трафарет, макеты и пр.), которые позволяют представить слепому двигательные действия и различные построения.

Средства:

“Змейка”. Играющие идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за направляющим, идут навстречу, так несколько раз. После каждого повторения необходимо убедиться в правильном понимании и выполнении движения слепыми.

“Улитка”. Дети строятся в шеренгу, берутся за руки и повернувшись влево (вправо), идут за направляющим по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 метр.

“Иголка и нитка”. Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обводя цепочку вокруг площадки, направляющий останавливается, по команде инструктора дети поднимают

сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. Направляющий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя одного справа, другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами ребенок, поднявший руки для образования ворот, поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Задача. Учить ходьбе с выполнением движений.

Средства:

Выполнение обычной ходьбы с движениями руками, с различным их положением. Выполнение сложных движений. Например, шаг левой — руки на пояс, шаг правой — руки к плечам и т. д.

Задача. Учить ходьбе с заданием.

Средства:

“Узнай кто!”. Играющие расходятся по площадке и по сигналу инструктора останавливаются. Ведущий, слушая сигналы бубна, начинает движение и пытается найти кого-нибудь. Инструктор, изменяя тональность звука, пытается подсказать, что кто-то из играющих находится рядом. Водящий, найдя товарища, должен назвать его имя.

“Солдаты и разведчики”. Все дети строем передвигаются по площадке, инструктор подает команды: “Солдаты” или “Разведчики”. Сообразно команде ученики идут строевым шагом или крадучись как разведчики.

“Будь внимателен”. Учащиеся маршируют на месте. Инструктор подсчитывает (хлопает в ладоши, постукивает бубном). Внезапно счет прерывается, дети должны прекратить движение.

“Снайперская ходьба”. В центре площадки рисуется мишень — пять концентрических кругов (радиус внутреннего круга 30 см, радиус каждого последующего увеличивается на 50 см). На мишени цифры 5, 4, 3, 2, 1, располагающиеся от центра и указывающие очки. В 5—10 метрах от центра мишени отмечается стартовая линия. Играющие по очереди идут к центру мишени, стараясь войти в него. Слепые предварительно проходят расстояние от стартовой линии до центра с партнером.

БЕГ.

Бег является жизненно важным прикладным упражнением, входящим в другие виды движений, и средством удовлетворения двигательной потребности человека. Однако бег является сложным по координации локомоторным актом и требует определенной последовательности в обучении для слепого.

Для того, чтобы слепые дошкольники умели правильно и рационально бегать, их обучение целесообразно начинать с овладения естественными беговыми движениями. При этом не нужно делать много указаний о правильности бега, а основное внимание обратить на воспитание уверенности, преодоление боязни и страха перед пространством.

Повышение скорости передвижения в беге, предъявляет значительные требования к ориентировке слепого. Боязнь получить травму порой является для него основным препятствием при выполнении беговых заданий, поэтому с первых занятий необходимо воспитывать у дошкольников уверенность в безопасности выполнения беговых действий.

Чтобы развить и поддержать у слепых детей интерес к выполнению беговых заданий, целесообразно выполнять их в игровой форме. Выполнение игрового образа (бежать как мышка, как лошадка и пр.) помогает правильно выполнить координацию движений при беге, соединяя их с имеющимися представлениями. Усложнение заданий, например, изменение темпа бега, бег с остановками, с выполнением различных заданий и пр. позволяет повысить интерес слепого к игровой двигательной деятельности.

Включение дополнительных заданий (“Догони мяч”, “Перенеси предмет” и др.) помогает улучшить координацию движений, повысить скорость бега, уверенней ориентироваться.

Следует помнить, что бег и беговые упражнения оказывают существенное влияние на функциональную деятельность организма, на развитие выносливости. Для дошкольников необходимо тщательно дозировать длительность бега, учитывая диагноз

заболевания зрительного анализатора и имеющих вторичных отклонений в физическом и психическом развитии.

Задача. Учить бегу в парах.

Методические указания. Обучение целесообразно начинать в парах (слабовидящий — слепой), что позволяет не только понять слепому суть бегового движения, но и расширить возможности ориентировки в пространстве. Бег в парах и колонне лучше проводить под ритмичную музыку или под счет, так как в этом случае слепой может лучше сочетать свои действия с действиями партнера. При обучении следует обращать внимание на правильную постановку ног на опору, быстрое отталкивание и осанку. Длительность бега для учащихся подготовительной группы должна составлять 20—60 сек., а количество повторений 6—12 раз.

Средства:

“Беги ко мне”. Дети располагаются парами на противоположной от инструктора стороне игровой площадки. По сигналу пары поочередно продвигаются медленным бегом к учителю. Расстояние 10—20 метров.

“Вызов пар”. Бег в парах по кругу.

Задача. Учить бегу в колонне.

Средства:

Повторить игры “Беги ко мне” и “Вызов пар”.

Слепой при выполнении этих игр держит руку на плече товарища. То же, но у ведущего погребушка, а слепой продвигается на расстоянии 0,5—1 м от него.

Бег в колонне, держась за руки; рука слепого на плече впереди бегущего; держась за гимнастическую палку (скакалку).

Задача. Учить бегу стайкой.

Средства:

Пробегание в парах. Бег в тройках, в четвёрках в шеренге.

Задача. Учить бегу на носках.

Методические указания. Основное внимание уделять индивидуальному выполнению беговых упражнений и заданий, координации движений, правильному выполнению отдельных элементов техники бега (бег с передней части стопы, согласованная работа рук и ног, положение головы при беге и пр.) и воспитанию смелости.

Средства:

Повторить игровые упражнения как в ходьбе, но продвигаться медленным бегом.

Игры “Мышки”, “Лошадки” и др.

Задача. Учить бегу враспынную.

Средства:

Игры “Нам весело”, “Мыши и кот” и др. Дети, стоя спиной к инструктору, образуют круг. У каждого играющего в руке погребушка. По сигналу инструктора: “Мышки побежали!” — играющие медленно бегут по площадке. По команде: “Стой!” — дети останавливаются и поворачиваются в сторону инструктора. По сигналу: “Кот!” — дети по одному бегут к инструктору, который подает постоянный звуковой сигнал.

Задача. Учить бегу на звуковой сигнал.

Средства:

Пробегать расстояние в 8—15 метров на сигнал, подаваемый инструктором. Обращать внимание на осанку, ритмичность бега, смелость.

“Догони мяч”. Играющие стоят в шеренге с интервалом 0,5—1 метр. Инструктор, двигаясь сзади шеренги, прокатывает вперед мяч и называет имя ребенка, который должен догнать катящийся мяч.

Задача. Учить бегу по прямой.

Методические указания. По мере овладения учащимися навыками бега, повышаются требования к технике его выполнения. Основное внимание должно уделяться

естественности и легкости бега, правильной постановке стопы, энергичному отталкиванию, координации движений, ориентировке и осанке.

При обучении бегу необходимо, чтобы каждый ученик мог быть ведущим в колонне. При беге в парах следует обращать внимание на соразмерность движений партнеров, соблюдения необходимого интервала.

В беге на скорость ученики должны уметь быстро начинать движение по сигналу, бежать смело, целеустремленно.

Значительно усложняются выполняемые упражнения. Необходимо, чтобы дошкольники умели выполнять различные виды бега правильно: бег на носках, бег с короткими и частыми беговыми шагами, бег широким шагом с активной работой рук.

Целесообразно увеличивать время бега до 1,5—2 мин. в медленном темпе. Увеличивается и пробегаемая дистанция при быстром беге до 50—60 метров. Медленный бег целесообразно проводить группой, по широкой дорожке (6—10 м) вместе с инструктором, который будет служить для слепых ориентиром.

Средства:

“Вызов номеров”, “Кто быстрее!”. Играющие располагаются в шеренге на противоположной от инструктора стороне игровой площадки. По сигналу инструктора два вызванных ребенка бегом продвигаются к инструктору, который подает устойчивый звуковой сигнал.

Пробегание отрезка дистанции от 10 до 20 метров на звуковой сигнал.

Задача. Учить бегать по команде. Средства:

Объяснение команд и выполнение связанных с ними действий. Практическое выполнение команд для начала бега. Пробегание после команды 3—5 метров.

“Физкульт-ура!”. Играющие располагаются на одной стороне площадке, за линией старта. Инструктор находится на противоположной стороне, на линии финиша. Дети говорят:

Спорт, ребятам, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов играющие бегут к инструктору, который подает звуковые сигналы.

“Гуси-лебеди”. Играющие располагаются на площадке в шеренгу, руки в стороны и касаются партнера. Инструктор — на противоположной стороне. Он говорит:

“Гуси”, гуси?”

“Га, га, га!” — отвечают играющие.

“Есть хотите?” — спрашивает инструктор.

“Да, да, да!” — отвечают играющие.

“Ну, летите же домой!” — говорит инструктор и подает сигнал для начала движения. Дети бегут к инструктору.

Задача. Учить работе рук при беге.

Средства:

Имитация работы рук на месте (ноги полусогнуты, плечи чуть наклонены вперед; то же сидя на полу, гимнастической скамейке). Выполнение этих же упражнений на круге “Здоровье”. Упражнение выполняется в различном темпе.

Задача. Учить быстрому бегу

Средства:

Игры “Перенеси предмет”, “Принеси игрушку”, “Гуси-лебеди” и др.

Задача. Учить бегу с предметом.

Методические указания. Инструктор продолжает следить за тем, чтобы бег дошкольников был естественным, легким, ритмичным, с хорошей осанкой и правильной работой рук.

Целесообразно увеличивать число упражнений в беге, выполнить упражнения, требующие хорошей физической и двигательной подготовки, например, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др. Увеличивается скорость и продолжительность бега, совершенствуется ловкость, быстрота, выносливость, ориентировка и быстрая смена движений.

В содержание занятий целесообразно включать различные виды бега, чередовать его со спокойной ходьбой. Беговые упражнения и игры лучше проводить на свежем воздухе, используя широкую площадку или дорожку стадиона.

Длительность медленного бега может составлять 2—3 мин.

Длина пробегаемой дистанции в быстром беге увеличивается до 60—80 метров. Бег в чередовании с ходьбой рационально проводить на отрезках 100—150 метров.

Средства:

Выполнение бега с легкими предметами (мяч, погремушка, флажок и пр.).

Выполнение бега с гимнастической палкой. Игры-эстафеты.

Задача. Учить чередованию ходьбы и бега.

Методические указания. Ознакомить с командами. Оценивать правильность выполнения задания, двигательных действий, ориентировки.

Средства:

Повторение ранее разученных игр. Сочетание различных видов ходьбы с бегом.

Игры “Лошадки”, “Догонялы” и др. Игры-эстафеты, в которых бег чередуется с ходьбой.

Задача. Учить бегу со сменой направления.

Средства:

Медленный бег со сменой направления, медленный бег на перемещающийся звуковой сигнал, челночный бег 10 м х 3.

Ошибки, допускаемые слепыми детьми при ходьбе и беге, и их коррекция.

Основные ошибки

Несогласованная работа рук и ног.

Ходьба и бег не прямолинейны, верхняя часть туловища раскачивается.

Движения руками выполняются только в локтевых суставах, поперек туловища.

Плечи подняты высоко, незначительное продвижение вперед.

Верхняя часть туловища отклонена назад, руки вытянуты вперед.

Нога ставится на всю ступню, носки развернуты в стороны.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э. С., Ливадо Е. И., Курпан Ю. И. Занятия физической культурой при близорукости. М., 1983.
2. Азарян Р. Н. Урок физической культуры как важное средство воспитания нравственных и личностных качеств у слепых и слабовидящих школьников // Дефектология. 1984. № 6. С. 53—59.
3. Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников // Физическая культура в школе. 1980. № 9. С. 13—17.
4. Э. Брюнему, Э. Харнес, Я. Хофф и др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей 7—12 лет / Пер с норв. М., 1982.
5. Боген М. М. Обучения двигательным действиям. М., 1985.
6. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М., 1982.
7. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, № 6. С. 62—76.
8. Земцова М. И. Учение о детях с нарушениями зрения. М., 1973.

9. Касаткин Л. Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей. М., 1980.
10. Кузьмицкая М. И., Нудельман М. М. Игра как средство коррекции недостатков развития учащихся вспомогательной школы // Дефектология. 1970. № 4. С. 86—90.
11. Марц В. Г. Методика и теория игры. М., 1926.
12. Никитин В. И. Использование технических средств в подвижных играх на уроках физкультуры // Современное состояние исследований по изучению, обучению и трудовой подготовке аномальных детей / НИИД АПН СССР, М., 1983. С. 88.
13. Никитин В. И. Особенности двигательной деятельности и физического развития учащихся школы слепых и слабовидящих // Проблемы двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста / Свердлов. гос. пед. ин-т. Свердловск, 1983. С. 61—62.
14. Педагогическое руководство игровой деятельностью детей с нарушениями зрения дошкольного возраста / Под ред. Т. П. Свиридюк. Киев, 1981.
15. Рудик Н. А. Игры детей и их педагогическое значение М.; Л., 1948.
16. Самбикин Л. Б. Игры для слепых детей. М., 1979.
17. Семенов Л. А. Использование возможности передвижения слепых детей младшего школьного возраста с ориентировкой на перемещающийся звук // Тезисы докладов VIII юбилейной сессии по дефектологии НИИД АПН СССР. М., 1979. С. 217—219.
18. Семенов Л. А., Шлыков В. П. Азбука движений для слепых детей: Метод, пособие. М., 1984.
19. Семенов Л. А. Применение тренажеров и технических средств ориентировки на занятиях по физической культуре в школе для слепых детей // Дефектология. 1982. № 6. С. 80—82.
20. Сермеев Б. В. Физическое воспитание слабовидящих детей. М., 1983.
21. Солнцева Л. И. Особенности игровой деятельности слепых детей дошкольного возраста // Дефектология. 1974. № 6. С. 66—73.
22. Стернина Э. М. Роль творческой игры в воспитании слепых и слабовидящих школьников // Дефектология. 1976. № 5. С. 52—57.
23. Хорош С. М. Игрушка и ее роль в воспитании слепого дошкольника. М., 1983.
24. Школа движений / Под ред. В. И. Никитина, А. В. Симонова. Екатеринбург, 1997.
25. Шлыков В. П., Семенов Л. А. Использование объемной куклы при освоении “азбуки движений” учащимися подготовительного и младших классов школы для слепых и слабовидящих // Дефектология. 1983. № 6. С. 77—80.
26. Шлыков В. П. Применение обучающих программ при освоении двигательных действий детьми с глубокими нарушениями зрения // Дефектология. 1984. № 3. С. 65—68.
27. Шлыков В. П., Семенов Л. А. Использование средств наглядности при обучении элементарным движениям слепых детей младшего школьного возраста // Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников. Свердловск, 1990. С. 94—97.
28. Эльконин Д. Б. Психология игры. М., 1978.