

**Адаптивная физическая культура – средство преодоления
недостатков в физическом развитии дошкольников
с нарушением зрения.**

**Подготовил инструктор по ФК
О.С. Гуркова**

В общей системе воспитания ребёнка дошкольного возраста физическое воспитание занимает особенное место, поскольку именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, начального воспитания физических качеств, высокой работоспособности.

Первые семь лет ребёнка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребёнок рождается с определёнными унаследованными биологическими свойствами, с особенностями основных нервных процессов. Эти особенности лишь составляют основу для дальнейшего физического и психического развития, а окружающая среда и воспитание ребёнка являются определяющими факторами полноценного развития. Поэтому очень важно создать такие условия и организовать воспитание так, чтобы было обеспечено полноценное физическое и психическое развитие. Исследования Крестникова А.Н., Лесгафта П.Ф., Юрко Г.П. показывают, что двигательная активность является необходимым условием нормального развития ребёнка, так как от неё зависит его положительное нервно – психическое состояние, нормальный рост и развитие, уровень функциональных возможностей и работоспособность. Эти данные свидетельствуют о необходимости целенаправленного воспитания двигательной активности детей, а особенно ослабленных детей, детей, имеющих какой – либо дефект.

Исследования отечественных тифлопедагогов: Азаряна Р.Н., Ермакова В.П., Касаткина Л.Ф., Самбикина Л.П., Сековец Л.С., Сермеева Б.В., Солнцевой Л.И. и других, показали, что физическое развитие детей со зрительной патологией, имеет особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений. У них происходят изменения в физическом развитии и развитии двигательных функций.

- Отставание по антропометрическим показателям от нормально видящих детей.
- Снижение мышечного тонуса, нарушение осанки, плоскостопие.
- Малая подвижность по сравнению с нормально видящими сверстниками.
- Нечёткость координации движений.
- Снижение темпа выполнения движений.
- Снижение двигательной активности.
- Длительный период становления основных движений.
- Задержка развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- Повышенная подверженность к простудным заболеваниям.

В работе с детьми, имеющими функциональное слабовидение, то есть дети с амблиопией и косоглазием, необходимо учитывать следующие особенности:

1. Зрительная недостаточность детей с амблиопией и косоглазием, окклюзивный период и монокулярный характер зрения снижают двигательную активность и затрудняют формирование основных параметров движения дошкольников.
2. В результате отсутствия стереоскопического видения при монокулярном характере зрения происходит нарушение прямолинейности в ходьбе, которая характеризуется большой неустойчивостью движений рук и ног.
3. Движения при ходьбе в пространстве вызывает у ребёнка настороженность, скованность. В результате чего наблюдается неравномерный, семенящий шаг.
4. У детей с функциональным слабовидением, усиливается зрительный контроль над движением рук и ног, из-за чего происходит нарушение осанки, положение головы – наклон в сторону или вниз. Нарушение осанки, как известно, влияет на общее состояние разных органов и систем, особенно нарушение дыхательной и сердечно – сосудистой систем;

нарушение дыхания и кровообращения приводят к быстрой утомляемости и к снижению сопротивляемости к простудным заболеваниям.

5. Зрение исполняет роль «наблюдателя» за движениями своего тела и сигнализирует о них в центральную нервную систему. При монокулярном характере зрения, зрение не охватывает полностью движений собственного тела. Как правило, рука, и нога со стороны окклюзии в деятельность включается неактивно. Из-за этого снижается темп, ритм, скорость движения в сравнении с деятельностью противоположной руки и ноги. В результате чего нарушается координация движений.

Зная эти особенности, можно сделать вывод, что качество и эффективность развития движений в определённой степени зависит от полноценного участия зрения, следовательно, у детей с нарушениями зрения наблюдаются худшие результаты в выполнении двигательных упражнений по сравнению с нормально видящими детьми.

Поэтому в работе с детьми с патологией зрения наряду с общими задачами физического воспитания реализуются специальные задачи, состоящие из 6 групп.

1 группа задач направлена на коррекцию и компенсацию основных движений.

- Коррекция основных движений.
- Компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций.
- Формирование новых видов движений за счет сохранных функций.

2 группа задач направлена на коррекцию и развитие координационных способностей.

- Развитие согласованных движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы).
- Согласование движений и дыхания (учить различным видам дыхания).
- Ориентировка в пространстве.

- Дифференцировка усилий времени и пространства (время движения, путь, траектория, скорость движения, с каким усилием оттолкнулся; различные двигательные усилия).

3 группа задач направлена на коррекцию и развитие физической подготовленности.

- Целенаправленное «подтягивание» отстающих детей в развитии физических качеств.
- Развитие мышечной силы, элементарное проявление быстроты, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4 группа задач направлена на профилактику и коррекцию соматических нарушений.

- Профилактика простудных и инфекционных заболеваний, дыхательной и сердечно – сосудистой систем.
- Профилактика и коррекция осанки и плоскостопия.

5 группа задач направлена на коррекцию и развитие сенсорных систем (органов чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вестибулярный аппарат).

- Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.
- Развитие слуховой, зрительной памяти.
- Развитие устойчивости к вестибулярным раздражителям (функция равновесия).
- Дифференциация тактильных ощущений и кожно–кинестетических восприятий.

6 группа задач направлена на коррекцию психических нарушений.

- Развитие всех психических процессов направленных на осознание целенаправленного движения.
- Развитие зрительно– предметного, зрительно- пространственного восприятия.

- Развитие наглядно – образного, вербально – логического мышления.
- Развитие памяти, внимания, воображения.
- Развитие эмоционально – волевой сферы.

Таким образом, физическое воспитание детей с нарушением зрения направлено не только на улучшение деятельности всех органов и систем, укрепление здоровья, формирование двигательных качеств, но и на корректировку недостатков в физическом развитии, вторичных отклонений, а так же на развитие функций зрительного анализатора.

Поскольку дети с патологией зрения развиваются по тем же законам, что и нормально видящие, то работа по физической культуре строится на основе общей «программы воспитания и обучения детей в детском саду». Для решения специальных коррекционных задач с учётом особенностей и возможностей детей с амблиопией и косоглазием, необходим адаптивный вариант данной программы, который послужит не только в качестве развития физических качеств, но и выступит как средство преодоления недостатков в физическом развитии и профилактики вторичных отклонений детей с нарушением зрения.

В адаптивном варианте по физической культуре «программы воспитания и обучения детей в детском саду» пересмотрены требования к основным движениям и общеразвивающим упражнениям, они более ослаблены, за счет того, что такие качества зрительного анализатора как скорость восприятия, точность и полнота у детей с патологией зрения снижены. У детей отмечается замедленность, грубое искажение, снижение скорости выполняемых действий, наблюдается фрагментарность, пропуски деталей техники движений. Введен специальный раздел «пространственной ориентировки», направлен он на формирование у детей прочной связи слов, обозначающие пространственные признаки предметов, с их чувственным восприятием. Обучение пространственной ориентировке включает в себя несколько этапов. На первом этапе необходимо создать у детей чёткие представления о своём теле и его симметричности, о пространственном расположении его частей; обучить их практической ориентировке на себе.

Задача второго этапа – дать детям представления о том, что собственное тело является точкой отсчёта при ориентировке в окружающем пространстве, то есть «от себя». Детям прививаются навыки полисенсорного восприятия предметов, умение анализировать информацию, полученную с помощью зрения и сохранных анализаторов, объединять её в единый образ и применять в практической ориентировке. Третий этап – обучение детей моделированию предметно – пространственных построений. Четвёртый этап – обучение ориентировке в пространстве с помощью схем.

Для успешной реализации программы по физической культуре детей с нарушениями зрения необходимо выполнять следующие требования:

1. Создать установку на восприятие (усвоение нового движения, действия в пространстве, изучения приспособления или оборудования, с которым выполняется действие).
2. Формировать умение наблюдать. Наблюдение действий – более осмысленный процесс, чем простое восприятие (смотрение). В процессе наблюдения ребёнка следует учить наблюдать: вычленять наиболее важные моменты в движении, переключать внимание с одних элементов движения на другие, выполнять их в определённой последовательности. Систематичность восприятия в процессе наблюдения позволяет проследить действие в динамике, видеть его изменения, выделять главное и второстепенное.
3. Предъявлять оптимальный объём информации на одном занятии. Слишком большой объём информации о движениях рассеивает внимание, создаёт напряжённость при восприятии.
4. Учитывать индивидуальные возможности детей (острота зрения, характер патологии) при восприятии предметов и действий в физическом воспитании.
5. Регулировать в процессе восприятия словесную и наглядную информацию об объектах и действиях.
6. Обеспечивать страховку при выполнении упражнений, так как боязнь снижает точность восприятия, его полноту.

7. Обеспечивать организованность места для занятий и выбор пособий. Место для занятий, оборудование должны быть хорошо освещены. Приспособления пособия должны быть расположены в местах, доступных для восприятия.

Для повышения функциональной активности зрения, зрительно – двигательной ориентации занятия физической культурой лучше проводить в специальном зале с учётом всех офтальмо - гигиенических и педагогических требований. Это специальные метки на физкультурном оборудовании, подводящие дорожки к снарядам, коврики определяющие место для выполнения упражнений или подвижной игры, объёмные шарнирные и плоскостные куклы используемые как средство наглядной информации для создания представлений у детей о движениях и зрительного образа движений.

Особенности проведения физкультурных занятий.

Занятия физической культурой являются основной формой организации физического воспитания детей с нарушением зрения. Они проводятся в соответствии с требованиями программы для детского сада и по показаниям врача – офтальмолога. Структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от характера зрительных нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений, навыков и особенностей лечебно – восстановительной работы.

Основной метод плеоптического лечения – окклюзия со стороны лучше видящего глаза, ребёнок в это период оказывается в состоянии искусственного слабовидения и слепоты. Педагог, проводящий занятия должен это учитывать и использовать на занятии сохранные анализаторы (остаточное зрение, слух, осязание). Например, использовать звучащие мячи, подвешенные колокольчики на воротики, дорожки, которые ребёнок может ощутить ногами, различные зрительные ориентиры – стойки яркого цвета или в черно-белую полосу, дорожки, коврики с окантовкой и т.п. Ребёнок с окклюзией при восприятии движений должен находиться к центру открытым глазом.

Особое внимание уделяется детям, имеющим противопоказания на занятиях. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая степень близорукости и другие) противопоказаны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз, сотрясениям тела, резкими прыжками. Под особым наблюдением во время физкультурных занятий находятся дети, которые оперированы по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия. Эти дети находятся на «охранительном» режиме, детям противопоказаны упражнения с внезапными и значительными усилиями (сопротивления, прыжки), избегать упражнений, игр, где ставиться задача попадания мяча в цель. Таким детям чаще устраивать зрительный отдых.

На занятиях физической культурой вводятся специальные упражнения:

- на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность работы рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.);
- специальные упражнения по обучению приёмам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание);
- упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов;
- специальные упражнения для зрительного тренинга: упражнения на улучшения функционирования мышц глаза; упражнения на улучшение кровообращения тканей глаза; упражнения на развитие аккомодационной способности глаза; упражнения на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки.

Для успешной реализации адаптированного варианта программы по физическому воспитанию, необходимо провести диагностику физических возможностей детей с нарушением зрения и выявить исходный уровень развития двигательных умений и навыков развития пространственной ориентировки. Результаты диагностики заносятся в карту обследования физического развития детей. Это позволит распределить детей по подгруппам и подобрать программу, подходящую по уровню развития с учётом паспортного возраста.