

**ФГБОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ физического воспитания и
спортивных дисциплин

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

*Учебное пособие
для студентов факультета физической культуры
по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры»*

Факультет физической культуры

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

ВОЛОГДА

2016

УДК 37.037.1:796(075.8)
ББК 74.202.57я73

Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения: учебное пособие для студентов факультета физической культуры по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры» /сост. Н.Н. Мелентьева. – Вологда: ВоГУ, 2016. – 82 с.

Составитель: Н.Н.Мелентьева, канд.пед.наук, доцент

Рецензенты: А.В. Коковкин, канд.пед.наук, доцент,
А.С.Лопухина, канд.пед.наук, доцент

В учебном пособии представлена психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. В соответствии с базовыми сведениями предложена методика адаптивного физического воспитания, изложены особенности проведения подвижных игр, представлен примерный перечень подвижных игр для детей с нарушением зрения. Учебное пособие рекомендовано студентам факультета физической культуры (направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профиль - адаптивное физическое воспитание) и учителям физической культуры специальных (коррекционных) школ III-IV вида. Приведены контрольные вопросы для самоконтроля.

Утверждено редакционно-издательским советом ВоГУ

ВВЕДЕНИЕ

Для формирования личности и устранения дефектов развития у детей, обучающихся в коррекционных школах, необходимы определенные условия. Как правило, дефекты психического и физического развития обусловлены органическим поражением центральной нервной системы. У таких детей снижение тонуса коры головного мозга приводит к неравномерному напряжению мышц, скованности в движениях.

Нередко у этих детей встречаются «стертые» двигательные нарушения. Они часто незаметны в бытовых условиях, но проявляются при физической нагрузке, особенно при выполнении сложных движений, хотя встречаются дети и с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода.

У детей с нарушениями в развитии дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям. При гипокинезии (малоподвижности) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечнососудистой системы, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки.

Также наблюдается ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности в суставах, равновесия, силы мышц, выносливости и общей работоспособности.

Учитель физической культуры, инструктор по физическому воспитанию специальной коррекционной школы обязан знать дефекты каждого ученика, располагать данными медицинских осмотров, постоянно консультироваться с врачом школы, учитывать состояние ребенка на каждом уроке, дифференцированно планировать физическую нагрузку, особенно это касается детей, вернувшихся после болезни.

Физическое воспитание должно сопутствовать всему учебному процессу и пронизывать жизнь и быт школы. Кроме уроков и работы по укреплению здоровья в режиме дня большое внимание следует уделять внеклассной и внешкольной работе, по возможности почти всех детей вовлекать в физкультурные секции и кружки. Желательно ежемесячно проводить дни здоровья, внутришкольные соревнования по различным видам спорта, спортивно-театрализованные праздники.

Мерами предупреждения отрицательных последствий гипокинезии является расширение двигательной активности, закаливание, применение подвижных игр.

Особое значение должно отводиться игре. Игры снимают напряжение, возникающее в процессе учебных занятий. Они являются одним из самых доступных, эмоциональных и вместе с тем действенных средств развлечения, отдыха, физического и интеллектуального развития. Однако подбор игр и

игровых элементов в коррекционной школе отличается от того, что практикуется в обычной школе.

В школах для слабовидящих физическое воспитание является одним из важнейших средств всестороннего развития детей и подготовки, приобщения их к трудовой деятельности. Физическое воспитание слабовидящих имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии.

Регулярные, правильно организованные физические упражнения благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуют работу органов дыхания. Они повышают показатели физического развития, способствуют коррекции нарушенных функций, увеличивают работоспособность. Занятия физическими упражнениями делают движения детей более уверенными, четкими, согласованными.

I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

1.1.Зрительные дисфункции у детей

Близорукость (миопия) – недостаток преломляющей силы глаза, в результате которого дети плохо видят отдаленные предметы, действия и что написано на доске. При чтении приближают книгу к глазам, сильно наклоняют голову во время письма, прищуривают глаза при рассматривании предметов.

Степени миопии: слабая – до 3D, средняя – от 3 до 6 D, высокая – свыше 6 D. При высокой степени миопии наблюдается отслойка сетчатой оболочки глаза.

Факторы, способствующие возникновению и прогрессированию миопии:

- факторы, характеризующие общее состояние организма; перенесенные заболевания; хронические интоксикации, наследственность;
- факторы, объединяющие неблагоприятные условия зрительной работы на близком расстоянии: недостаточное освещение, неправильная посадка во время письма и чтения; нерациональная мебель в школе и дома; неправильный режим дня и другие гигиенические факторы.

Близорукость отмечена у 60% выпускников школ Российской Федерации (повышенные зрительные нагрузки). В городах отмечено большее количество детей с миопией, чем в сельской местности. Среди детей, занимающихся спортом, близорукость намного меньше. У детей, слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует.

Профилактика близорукости:

- общее укрепление организма;
- активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы;

- укрепление мышечно-связочного аппарата глаза;
- улучшение деятельности мышцы глаза;
- укрепление склеры.

Дальнозоркость (гиперметропия) – фокус параллельных лучей после их преломления в глазу оказывается лежащим позади сетчатки. Функциональные возможности зрительной системы при работе вблизи хуже, чем у близоруких.

Дальнозорким детям приходится чрезмерно напрягать свой аккомодационный аппарат, напряженная зрительная работа вызывает у них зрительное утомление, которое проявляется в головной боли, тяжести в глазах, в области лба, головокружении, буквы при чтении сливаются, становятся неясными.

Степени дальнозоркости: слабая – до 3D, средняя – от 3 до 6 D, высокая – свыше 6 D.

Противопоказаний к физическим нагрузкам нет, т.к. дальнозоркость не сопровождается органическими поражениями глазного дна.

Косоглазие – отклонение одного глаза от общей точки фиксации. У детей наблюдается периферическое зрение, снижение остроты зрения косящего глаза, значительно снижена или нарушена восприимчивость предметов двумя глазами и способность сливать их изображения в единый зрительный образ.

Причины: наследственность, поражение ЦНС, психическая травма (испуг), острые инфекционные заболевания, чрезмерная зрительная нагрузка.

Содружественное косоглазие – подвижность глазных яблок не ограничена. Может быть постоянным, периодическим, сходящимся, расходящимся, односторонним, перемежающимся.

Подавляющее большинство детей с косоглазием может обучаться в массовых школах. Но если косоглазие сочетается с высокой степенью аномалий рефракции и снижением остроты зрения, дети обучаются в специальных школах 3-4 видов.

Паралитическое косоглазие обусловлено параличом или парезом одной или нескольких глазодвигательных мышц. Наблюдается ограничение или отсутствие подвижности косящего глаза в сторону парализованной мышцы. Причины: травма, опухоль, инфекции.

Астигматизм – сочетание в одном глазу разных видов рефракций или разных степеней рефракции одного вида. Симптомы: выраженные явления зрительного утомления, головные боли. Причины: ранение глаза, оперативные вмешательства на глазном яблоке, болезни роговицы.

Нистагм (дрожание глаз) – самопроизвольные колебательные движения глазных яблок. По направлению: горизонтальное, вертикальное, вращательное. По виду: маятникообразное, толчкообразное, смешанное.

Причины: поражение мозжечка, гипофиза, продолговатого мозга. Дети испытывают нечеткость восприятия, слабость зрения.

Амблиопия – понижение зрения без видимых причин. Выражается в снижении остроты центрального зрения. Причины: вынужденное бездействие глаза при косоглазии и нарушении бинокулярного зрения.

Катаракта – помутнение хрусталика глаза, что приводит к значительному снижению остроты зрения.

Глаукома – повышение внутриглазного давления, которое приводит к повышению внутричерепного давления.

Ретролентальная фиброплазия – заболевание, при котором за хрусталиком образуется плотная мембрана из соединительной ткани и отслоенной сетчатки в результате токсического действия 80-100% кислорода, который дают недоношенным детям, что вызывает частичную или полную отслойку сетчатки. Чаще всего заканчивается слепотой.

1.2.Причины нарушения зрения

Роль зрительного анализатора в психическом развитии ребенка велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятий многими видами деятельности. У лиц с нарушением зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду.

Причины, вызывающие нарушение зрительной функции, бывают врожденные и приобретенные. Приобретенные аномалии зрения распространены больше, чем врожденные.

Причины врожденных нарушений:

- воздействия различных патогенных агентов в период эмбрионального развития (токсоплазмоз и другие инфекции, воспалительные процессы, нарушения обмена веществ);

- воздействие генетических факторов (микрофтальм – уменьшение размеров одного или обоих глаз, редко встречается анофтальм – безглазие, катаракта – помутнение хрусталика, пигментная дистрофия сетчатки – сужение поля зрения до полной его потери, астигматизм – аномалия рефракции).

Иногда встречаются нарушения зрения, обусловленные врожденными доброкачественными мозговыми опухолями, сопровождаемые повышенной утомляемостью и головными болями.

Причины приобретенных аномалий:

- следствие перенесенных детских болезней (корь, скарлатина, дифтерия и др.);

- внутричерепные и внутриглазные кровоизлияния;

- травмы головы вследствие осложненных родов;

- различные травматические повреждения мозга (ушибы или ранения головы) и глаз в послеродовой период;
- менингит, менингоэнцефалит, осложнения после гриппа.

Приобретенные аномалии: глаукома – повышения внутриглазного давления и изменения в тканях глаза, атрофия зрительного нерва – нарушение связи между сетчаткой и зрительными центрами.

Нарушения зрения делят на глубокие и неглубокие.

Глубокие нарушения зрения – связаны со значительным снижением таких важнейших функций, как острота, поле зрения.

Неглубокие нарушения зрения – нарушения глазодвигательных функций (косоглазие, нистагм), нарушение цветоразличения (дальтонизм, дихромазия), нарушения характера зрения (нарушение бинокулярного зрения), нарушения остроты зрения (миопия, астигматизм, амблиопия).

1.3. Классификация детей с нарушениями зрения

Слепые (незрячие) – лица с полным отсутствием зрительных ощущений или сохранившимся цветоощущением, либо остаточным зрением.

Различают следующие потери зрения:

- абсолютная (тотальная) слепота, при которой полностью отсутствуют зрительные ощущения (цветоощущение и цветоразличение);
- практическая слепота, при которой сохраняется цветоощущение на уровне различия света от темноты;
- остаточное зрение, позволяющее сосчитать пальцы рук, расположенные возле лица обследуемого, различать контуры, силуэты и цвета предметов непосредственно перед глазами.

Большинство слепых имеют остаточное зрение.

По времени потери зрения слепых подразделяют на слепорожденных и рано ослепших, т.е. лишившихся зрения после трех лет жизни.

Слабовидящие – люди с остротой зрения от 0,05 до 0,4 диоптрий на лучше видящем глазу с коррекцией его обычными очками (0,1 диоптрия – каждый ряд таблицы на расстоянии 5 м, 10 строка – 1, 0 диоптрия).

Главное отличие слепых от слабовидящих: у слабовидящих зрение остается основным средством восприятия.

1.4. Особенности психического развития детей с нарушением зрения

Фактор времени наступления утраты зрения имеет существенное значение для психофизического и физического развития слепого ребенка. Чем раньше наступила слепота, тем более заметны психофизические особенности и своеобразие развития, что проявляется в различных вторичных отклонениях.

Органические расстройства зрительного анализатора провоцируют возникновение у детей ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией.

Проявляются следующие негативные реакции: неуверенность, пассивность, самоизоляция; неадекватное поведение; агрессивность; эмоциональное напряжение.

Особенности внимания.

- из-за недостатка зрения нарушено непроизвольное внимание (узкий запас знаний и представлений),
- низкий объем внимания, хаотичность, переход от одного вида деятельности к другому;
- заторможенность: инертность, низкий уровень переключаемости внимания;
- рассеянность (из-за переутомления вследствие длительного воздействия слуховых раздражителей).

Особенности памяти.

Дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов возбуждения и торможения, отрицательно влияют на скорость запоминания.

У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти.

Запоминание у незрячих точных и простых движений требует 8-10 повторений, а у нормально видящих 6-8 повторений. Поэтому для усвоения двигательного действия слепым и слабовидящим детям требуется большее количество повторений, т.к. при отсутствии подкреплений обнаруживается тенденция к угасанию двигательного образа.

Особенности восприятия.

У детей с депривацией зрения ослаблены зрительные ощущения, а восприятие внешнего мира ограничено, нарушена целостность восприятия. У слабовидящих доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие. Поздно ослепшие дети имеют в арсенале своей памяти успевшие сформироваться двигательные умения и навыки, благодаря этому они быстрее и адекватнее воспринимают учебный материал. Их движения выглядят более уверенными, точными.

1.5. Особенности физического развития детей с нарушением зрения

Специальные (коррекционные) школы для детей с нарушением зрения являются частью сети образовательных учреждений и обеспечивают возможность получения образования в пределах специальных государственных образовательных стандартов, а также одновременно решают специальные задачи коррекционного характера, обеспечивая воспитание, обучение, лечение, социальную адаптацию и интеграцию в общество детей.

Анализ специальной литературы позволяет отметить, что уровень физического развития и физической подготовленности младших школьников с нарушением зрения значительно отстает от нормально видящих. При нарушении зрения наблюдается ограничение двигательной активности

ребенка, в результате чего возникает ряд вторичных отклонений в физическом развитии у слабовидящих школьников.

Тяжелый зрительный дефект еще в ранний период жизни ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность, приводит к тому, что ребенок значительно позднее, чем нормально видящий сверстник, принимает вертикальное положение при ходьбе, при естественной стойке часто отмечается неправильное положение стоп.

Многие слабовидящие школьники испытывают трудности в ориентировке в пространстве. У них значительно снижены двигательные функции и качества, а именно: координация, выносливость, быстрота и ритм движений (отставание от нормы составляет 53%). В меньшей степени (на 8-12%) выражено отставание по показателям мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Ослабление двигательной активности слабовидящих приводит к снижению уровня развития познавательных процессов. У младших школьников со зрительной патологией из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность. Порой у них отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентации и элементарного самообслуживания. Позы детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой при остаточном зрении, монозрении, нарушении бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, к сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям. Поэтому дети с патологией зрения в большей степени нуждаются в мышечной деятельности, нежели дети с нормальным зрением. Не подлежит и сомнению тот факт, что эффективность лечения зрительной патологии наиболее высока у детей с высокой двигательной активностью.

У слабовидящих детей отмечается отставание в длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. У большинства слабовидящих детей наблюдается нарушение осанки, плоскостопие.

Следует отметить, что нарушение осанки у слепых и слабовидящих детей встречается значительно чаще, чем у нормально видящих. По мнению Е.П. Ермакова (1990), нарушение осанки наблюдается у 59,2% слабовидящих мальчиков и 58% девочек, тогда как у нормально видящих соответственно у 40% и 45%. Как считает Л.В.Шапкина (2001), дети с нарушениями зрения поступают в школу уже со стойкими нарушениями осанки, с круглой спиной, усилением грудного кифоза и уплощением поясничного лордоза, сколиозом, плоскостопием и т.д. По мнению Г.Г. Демирчоглына (2000), у 87% слабовидящих школьников наблюдается кифотическая деформация позвоночника.

Дефекты осанки и нарушения зрения отмечаются у школьников тем чаще, чем меньше они отводят времени физическим упражнениям, занятиям на открытом воздухе.

В процессе физического воспитания решаются не только общие задачи – развитие, обучение, воспитание, но и специальные задачи, имеющие коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а также лечебно-восстановительную направленность.

Физическое воспитание школьников с нарушением зрения способствует выработке правильной осанки, преодолению таких недостатков физического развития у детей, как асимметрия и непропорциональность телосложения, искривление позвоночника, плоскостопие, некоординированность и скованность движений. Слабовидящие школьники могут заниматься утренней зарядкой, посещать уроки физкультуры в школе, иногда в специальных группах.

Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян (2000) считают практически оправданными формами занятий в режиме школьного дня детей с нарушениями зрения названные формы физической культуры, а также физкультминутки на уроках, игры и спортивные развлечения на больших переменах, часы здоровья, индивидуальные формы занятий.

В.К. Велитченко (2000) считает чрезвычайно важным для сохранения зрения правильно организовать перемены, которые лучше всего проводить на воздухе и в движении.

Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования на физкультминутках следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренаж.

Хорошо известно, что регулярные, правильно организованные физические упражнения благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуют работу органов дыхания. Они повышают показатели физического развития, способствуют коррекции нарушенных функций, увеличивают работоспособность. Занятия физическими упражнениями делают движения детей более уверенными, четкими, согласованными.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств всестороннего развития и воспитания слабовидящих детей. Для организации игровой деятельности необходимо учитывать наличие предыдущего опыта зрительно-слухового восприятия предлагаемого материала, состояние остроты зрения ребенка, уровень физической подготовленности, наличие навыков пространственной ориентировки, интересы детей.

Содержание подвижных игр учитывает задачи развития зрительно-двигательных навыков с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление, т.е. компенсаторные пути развития детей с нарушением зрения.

В.П. Ермаков (1990) указывает на необходимость применения дифференцированного подхода в процессе физического воспитания слабовидящих школьников. По их мнению, при выполнении физических упражнений детей необходимо разделить на две группы. К первой группе следует отнести детей с близорукостью, изменением глазного дна, с подвывихом хрусталика и косоглазием. Ко второй группе - детей с атрофией

зрительного нерва, дальнозоркостью, альбинизмом. Для каждой группы подбираются упражнения, соответствующие состоянию зрения и здоровья. Детям первой группы противопоказаны прыжки в высоту и длину, соскоки со снарядов, стойки на голове, длительная поза с наклоном головы, подъемы тяжести, упражнения с сотрясением головы и повышением кровоснабжения головы (кувырки, длительные наклоны вперед и т.п.). Дети второй группы могут выполнять все упражнения программы по физкультуре в школах для слепых и слабовидящих, но при условии осторожного подхода к занятиям с исключением упражнений, требующих статических напряжений больших мышечных групп и значительного нервно-мышечного напряжения.

Для эффективности процесса физического воспитания детей с нарушением зрения необходимо обеспечение комплексного медицинского контроля и соблюдение санитарно-гигиенических норм и мер по предупреждению травматизма на занятиях физкультурой и во время перемен.

Для всех слепых и слабовидящих детей независимо от возраста, состояния здоровья и зрения рекомендованы следующие упражнения: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения по исправлению и правильному формированию осанки, упражнения на координацию, точность, равновесие, ритмические занятия, упражнения на гибкость и другие. Физические упражнения для младших школьников с нарушением зрения направлены на нормализацию двигательных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, преодоление недостатков физического развития. Занятия по физической культуре должны оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Уровень физического развития и физической подготовленности младших школьников с нарушением зрения значительно отстает от нормально видящих. При нарушении зрения наблюдается ограничение двигательной активности ребенка, в результате чего возникает ряд вторичных отклонений в физическом развитии у слабовидящих школьников

Тяжелый зрительный дефект еще в ранний период жизни ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность, приводит к тому, что ребенок значительно позднее, чем нормально видящий сверстник, принимает вертикальное положение при ходьбе, при естественной стойке часто отмечается неправильное положение стоп.

Многие слабовидящие школьники испытывают трудности в ориентировке в пространстве. У них значительно снижены двигательные функции и качества, а именно: координация, выносливость, быстрота и ритм движений (отставание от нормы составляет 53%). В меньшей степени (на 8-12%) выражено отставание по показателям мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Ослабление двигательной активности слабовидящих приводит к снижению уровня развития познавательных процессов. У младших

школьников со зрительной патологией из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность. Порой у них отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентации и элементарного самообслуживания. Позы детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой при остаточном зрении, монозрении, нарушении бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, к сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям. Поэтому дети с патологией зрения в большей степени нуждаются в мышечной деятельности, нежели дети с нормальным зрением. Не подлежит и сомнению тот факт, что эффективность лечения зрительной патологии наиболее высока у детей с высокой двигательной активностью.

Дефекты зрения оказывают отрицательное влияние на формирование двигательных навыков слепого ребенка.

У слабовидящих детей отмечается отставание в длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях.

Вторичные отклонения:

- нарушения осанки;
- сколиоз;
- плоскостопие.

Нарушение осанки у слепых и слабовидящих детей встречается значительно чаще, чем у нормально видящих. Нарушение осанки наблюдается у 59,2% слабовидящих мальчиков и 58% девочек, тогда как у нормально видящих соответственно у 40% и 45%. Как считает Л.В.Шапкина (2003), дети с нарушениями зрения поступают в школу уже со стойкими нарушениями осанки, с круглой спиной, усилением грудного кифоза и уплощением поясничного лордоза, сколиозом, плоскостопием и т.д. По мнению Г.Г. Демирчоглына (2000), у 87% слабовидящих школьников наблюдается кифотическая деформация позвоночника.

Сопутствующие заболевания:

- общее недоразвитие речи разных уровней;
- недоразвитие письменной речи (дисграфии);
- соматические заболевания;
- задержка психического развития;
- ДЦП;
- минимальная мозговая дисфункция (негрубое поражение ЦНС, сопровождающееся мышечной дистонией – неуклюжесть, неловкость, скованность в движениях, трудности в освоении письма, точности моторики; суетливость, чрезмерная двигательная активность, шаловливость, плохая обучаемость, низкая дисциплина и организованность).

1.6. Контрольные вопросы

1. Перечислите основные зрительные дисфункции у детей.
2. Каковы причины нарушения зрения (врожденные, приобретенные)?
3. Классификация детей с нарушением зрения.
4. В чем заключаются особенности психического развития детей с нарушением зрения?
5. В чем заключаются особенности физического развития детей с нарушением зрения?
6. Основные вторичные отклонения детей с нарушением зрения?
7. Назовите сопутствующие заболевания детей с нарушением зрения.

1.7. Литература

1. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г.Демирчоглян, А.Г.Демирчоглян. – Москва: Советский спорт, 2000. – 160с., ил. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).
2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие / В.К.Велитченко. – Москва: Терра - Спорт, 2000. – 168с., ил.
3. Ермаков, Е.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.П.Ермаков, Г.А.Якунин. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 240с.
4. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152с.: ил.

II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

2.1. Задачи, средства, коррекционная направленность, методы

Задачи АФВ в специальных (коррекционных) школах III-IV видов:

- воспитание гармонически развитого ребенка;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Специальные коррекционные задачи:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;

- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- улучшение и укрепление ОДА;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Средства АФВ:

- передвижения (ходьба, бег, подскоки);
- ОРУ без предметов и с предметами (озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели).5 кг, гимнастические палки);
- упражнения на снарядах (скамейка, бревно, гимнастическая стенка, кольца, перекладина);
- упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения для укрепления сводов стопы;
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата;
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- упражнения для развития равновесия, координационных способностей;
- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- специальные упражнения для развития зрительного тренинга;
- плавание;
- лыжная подготовка.

Коррекционная направленность АФВ

В процессе АФВ детей с нарушением зрения учитывают

- возраст и пол;
- результаты медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога
- степень и характер зрительного нарушения; поля зрения, остроты зрения;
- состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние ОДА и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность ребенка к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способность восприятия учебного материала;

- состояние нервной системы.

Особое внимание уделяется детям младшего школьного возраста, когда глаза приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке и офтальмологическое заболевание может прогрессировать. Поэтому в урок включаются специальные упражнения для охраны зрения, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для снятия утомления глаз.

АФВ строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей.

Широко используются на занятиях звуковые (озвученные мячи), осязательные (полоса на чехле для матраса), обонятельные ориентиры (мяч с запахом ванилина).

Для стимуляции двигательной активности создаются ситуации успеха, акцент на активизацию работы сохранных анализаторов (слухового, осязательного, обонятельного, зрительного).

Методы и методические приемы обучения.

Особенности применения метода практического упражнения:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег под уклон);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные);
- использование имитационных упражнений (велосипед);
- подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки;
- изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне;
- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу);
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, музыкальное сопровождение).

Особенности применения метода наглядности:

- рассматривание предмета по частям;
- определение формы предмета, поверхности, качества, цвета;
- целостное восприятие предмета;
- насыщенность и контрастность цветов (красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета);
- демонстрация движения в поле зрения ребенка;
- использование подхода «целое-часть-целое».

Особенности применения словесного метода:

- объяснять как можно проще;

- используйте предпочитаемый ребенком способ общения;
- комментируйте выполнение упражнения, используя для этого точные однозначные описания «Держи ракетку вот так».

Особенности стимулирования двигательной активности:

- поощрение детей;
- создание условий успеха;
- участие педагога в игре.

Особенности регулирования нагрузки:

- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут повышать внутриглазное давление;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- наблюдать за самочувствием занимающихся.

Специфика занятий физическим воспитанием:

Особенность: задержка двигательного развития, в том числе страх перед резкими движениями, ограниченные возможности для активных игр.

Рекомендации: поддерживать и поощрять движения, показывая их и объясняя, что двигаться не опасно.

Особенность: ученики с частичным нарушением зрения удерживают голову в определенном положении, необходимом для максимального использования зрения. Шаркающая походка, сутулые плечи, наклоненное вперед тело.

Рекомендации: вербальные или физические подсказки как напоминание ребенку о необходимости сидеть прямо. Упражнения для исправления осанки.

Особенность: может наблюдаться задержка формирования ощущения своего тела и способности удерживать равновесие.

Рекомендации: занятия такими видами активности как танцы, йога.

Особенность: многие имеют медленную, скользящую походку: укорочение шага, замедление темпа ходьбы, скольжение ноги над поверхностью пола, увеличение продолжительности фазы опоры.

Рекомендации: упражнения спринтера.

Формирование самостоятельности учащихся:

1. Формирование положительного отношения ко всем ученикам. Отношение учителя является главным фактором, определяющим атмосферу в классе.

2. Поощрение стремления к занятиям двигательной активностью у всех учащихся. Пример: «слепая от рождения девочка очень хорошо плавала, при этом ей казалось, что она совершенно неспособна научиться нырять. Когда ее спросили, почему она не может плавать под водой, она ответила: «Если я буду

плавать под водой, меня никто не будет видеть. Мне от этого очень страшно». После того как ей объяснили, что чистая вода прозрачна и сквозь нее все видно, девочка изменила свое мнение.

3.Помогайте родителям увидеть возможности их детей. Часто у детей отсутствует возможность попробовать дома что-то новое (деятельность, игры). Родители их ограничивают.

4.Ставить перед учениками такие задания, которые они могли бы выполнить. Отмечайте все достижения ученика.

5.Старайтесь, чтобы ученик во время урока двигался максимально самостоятельно.

Упражнения, призванные помочь развить желание двигаться:

- мяч с погремушкой внутри. Ходьба, бег, ползание за мячом, удары по мячу ногой;
- «Качели». Двое взрослых осторожно раскачивают большой кусок ткани с ребенком внутри, взятый за края так, чтобы образовалась лодочка;
- сползание по наклонной плоскости к источнику звука;
- детский самокат;
- толкание медбола в направлении источника звука;
- прыжки на детском батуте (страховка);
- изучение движений. Поместите ребенка на мат и попросите его двигаться вперед, назад, вставать, опускаться, двигаться быстро, медленно.

2.2. Противопоказания к физическим упражнениям

При наличии заболеваний: свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, миопия высокой степени, подвывих хрусталика, противопоказаны следующие виды спорта: прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол, велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт.

При нарушениях зрения противопоказаны:

- резкие наклоны;
- прыжки;
- упражнения с отягощением;
- акробатические упражнения (кувырки. Стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой);
- соскоки со снарядов;
- упражнения с сотрясениями тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы;
- упражнения высокой интенсивности;
- длительные мышечные напряжения и статические упражнения;
- нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Слабая степень миопии (до 3д) не является препятствием для занятий спортом. Показаны без ограничений плавание, легкая атлетика (отдельные

виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, бадминтон, лыжи. Циклические упражнения, упражнения умеренной интенсивности оказывают благоприятное воздействие на зрение. Выбор вида спорта согласовывается с врачом офтальмологом.

Опасен для здоровья не вид движений, а методика проведения.

2.3.Использование и развитие сохранных анализаторов

При использовании и развитии остаточного зрения целесообразно сочетать общеразвивающие и специальные упражнения. Необходимо обучать пользованию остаточным зрением в узнавании знакомых предметов, распознаванию зрительных признаков спортивного инвентаря, находящегося в зале (форма, цвет, величина), развивать зрительные представления при поворотах на 90°, 180°.

Большое значение имеет развитие и использование слухового анализатора. В начальных классах: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, озвученные мячи, озвученные игрушки, погремушки, ТСО.

С помощью осязания у детей с нарушением зрения на уроках физической культуры достигается возможность получать представление о шероховатости, твердости, давлении и температуре предметов. Дети обучаются различению предметов по характеру поверхности (дерево, ткань, кожа, резина, пластик, ребристая доска), весу и объему, определению характеристик грунта ногами (деревянное покрытие, ковровое, линолеум, асфальт, травяной покров, утрамбованный или рыхлый снег).

Незрячих школьников необходимо научить различать источники тепла (солнце, нагревательные приборы).

2.4. Коррекция и профилактика нарушений зрения

В настоящее время существует множество технологий, позволяющих сохранить остаточное зрение.

Для улучшения аккомодационной способности глаза при близорукости часто используется упражнение «метка», которое можно проводить как в школе, так и дома. На стекле на уровне глаз наносится метка диаметром 3-5 мм. Ребенок становится на расстоянии 3—35 см от оконного стекла и намечает вдаль за окном какой-либо предмет, находящийся на линии, проходящей через метку. Зафиксировав взгляд на этом предмете, переводит затем его на метку на стекле, потом снова на предмет. Повторить несколько раз 2 раза в день.

Сбор фишек определенного цвета, разбросанных по столу. Упражнение выполняется на время.

Моргание через каждые 5 мин. (естественный способ смазки и очищения поверхности глаз). Расслабляет лицевые и лобные мышцы.

Напряженное состояние глаз отнимает 90% психической энергии человека. При интенсивной зрительной работе глазные мышцы напрягаются, возникают головные боли. Необходимо использовать упражнения на релаксацию, слушать спокойную музыку.

Психологические способы стимуляции зрения. Мяч с запахом ванилина. При наличии сходящегося косоглазия полезны упражнения, предусматривающие броски мяча вверх, при расходящемся – вниз.

Общие рекомендации при проведении упражнений для глаз:

- все упражнения выполнять без очков;
- упражнения выполнять спокойно, без напряжения;
- научиться расслабляться (полное физическое и психическое);
- между упражнениями часто моргать;
- начинать тренировку с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- продолжительность занятий: начинать с 1-2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин;
- упражнения выполнять 2 раза в день.

2.5. Особенности физического воспитания дошкольников с нарушением зрения

Нарушения зрения в дошкольном возрасте разнообразны по клиническим формам, этиологии, патогенезу, степени выраженности дефекта и структуре нарушенных функций. Основной контингент дошкольных учреждений специального назначения составляют дети с амблиопией (различия между зрением каждого глаза) и косоглазием. Нередки близорукость, дальнозоркость и др.

Нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ребенка; его физическому и психическому развитию. Резкое снижение зрения отрицательно сказывается в первую очередь на процесс восприятия, которое у слабовидящих детей отличается большой замедленностью, узостью обзора, сниженной точностью. Формирующиеся у них зрительные представления менее четки и ярки, чем у нормально видящих, иногда искажены. Поэтому для слабовидящих детей характерна затрудненность пространственной ориентировки. При зрительной работе такие дети быстро утомляются, что может привести к дальнейшему ухудшению зрения. Зрительное утомление вызывает снижение умственной и физической работоспособности.

Для слабовидящих дошкольников, как и для здоровых детей, подвижная игра является одним из наиболее эффективных методов повышения двигательной активности. Дети могут участвовать почти во всех играх с детьми, обладающими нормальным зрением. Однако для детей, страдающих высокой степенью близорукости и некоторыми другими глазными

заболеваниями, следует ограничивать (после консультации с офтальмологом) физическую нагрузку и участие в играх, требующих резких движений.

Нарушения зрения обуславливают и некоторые межсистемные функциональные отклонения. К их числу следует, прежде всего, отнести вторичные нарушения в двигательной сфере. Исследования в этой области показали, что глубокое нарушение зрения отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, на развитии функций равновесия и ориентации в пространстве. Нарушение зрения приводит к отклонениям в формировании чувства ритма, основанном на взаимодействии зрительного, слухового, тактильного и кинестетического восприятий. Практика, однако, показывает, что раннее педагогическое вмешательство, предусматривающее занятия ритмикой, хореографией, музыкой, пением, организацию специально направленных игр, может предупредить возникновение нарушений ритмической деятельности, причем, чем раньше начнется такого рода коррекционно-педагогическая работа, тем она оказывается продуктивнее.

Зрительная недостаточность обычно сопровождается снижением двигательной активности ребенка, а это, в свою очередь, обуславливает такие вторичные отклонения, как нарушение осанки, плоскостопие, искривления позвоночника (лордозы, сколиозы), иногда нарушение всей схемы тела. И в этой связи решающее значение в коррекции недостатков играет специально направленное обучение, физическое воспитание детей с нарушениями зрения, общение их с нормально видящими сверстниками. Те ребята, которые, несмотря на дефекты зрения, сохраняют двигательную активность, участвуют в коллективных играх, как правило, не страдают выраженными вторичными отклонениями двигательной сферы.

Изучение возрастных особенностей физического развития дошкольников со зрительной недостаточностью показало, что в принципе возрастная периодизация в формировании двигательных функций сохраняется и при нарушениях зрения. Но в условиях выраженности дефекта (острота зрения до 0,1) развитие некоторых из этих функций затягивается во времени, спешное их формирования может быть обеспечено на полисенсорной основе, компенсаторной по своему характеру, когда в регуляции и самоконтроле движений наряду со зрением участвуют слуховая, тактильная, мышечная и другие виды чувствительности. В физическом воспитании слепых видное место занимает формирование пространственной ориентировки и развитие движений. Слепых детей учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, ориентируясь при помощи мышечного чувства и слуха, ходить по комнате. Детей учат узнавать по звукам, шумам, где они находятся, приближаются ли они к препятствию и т.д. Очень важно приучить детей узнавать родных, близких, педагога и товарищей по голосам. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развить осязание, гибкость пальцев рук, точность их движений (Филиппова С.О., 2004).

По мнению Мелихова В.В. (2008), адаптивное физическое воспитание слепых и слабовидящих детей в дошкольном возрасте включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических и двигательных качеств, а главное координации движений за счет развития мышечно-суставного (проприорецептивного) чувства и ориентировки своего тела в пространстве;

- профилактика и коррекция здоровья и физического развития за счет применения средств и методов адаптивной физической культуры, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а так же развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-моторную ориентировку;

- активация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания, осуществляемые в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой;

- коррекция и профилактика дефектов осанки и плоскостопия;

- содействие развитию морально-волевых и личностных качеств.

Для слабовидящих первостепенное значение имеет охрана остаточного зрения, а также его развитие и использование.

На занятиях с детьми, имеющими зрительную патологию, педагог должен тщательно продумывать свое местонахождение в зале во время объяснения и выполнения детьми различных заданий.

Коррекция психофизического развития детей с нарушениями зрения на занятиях адаптивным физическим воспитанием должна быть построена на использовании сохранившихся резервов компенсации зрительного дефекта и возможности компенсации за счет других анализаторов (слуховых, тактильных, мышечно-суставных и др.). Выработка двигательных действий у слепых, по сравнению со зрячими, происходит медленнее вследствие ограничения возможностей внесения коррективов в общую структуру движений по ходу действия.

Зрительные анализаторы являются основными при передвижении в пространстве (ползании, ходьбе, беге и т.д.), поэтому, даже при выполнении общеразвивающих упражнений осуществление самоконтроля существенно ограничено. Контролировать перемещение конечностей в пространстве (вверх, вперед, вниз, в стороны и т.д.) слепой ребенок может только за счет проприорецепторов и вестибулярного аппарата. Но перед этим он должен запомнить мышечно-суставные ощущения при выполнении соответствующих статических положений при помощи педагога.

Развитие чувства равновесия на занятиях FAD – одна из главнейших задач, так как при выключении деятельности зрительных анализаторов показатели функции равновесия снижаются более чем в 5-8 раз. В связи с включением в работу того или иного анализатора при выполнении упражнений выделяют следующие группы упражнений:

Для слепых

- 1) упражнения, в которых ведущим является двигательный анализатор;
- 2) упражнения, в которых ведущим является слуховой (и вестибулярный) анализатор.

Для слабовидящих

- 1) упражнения, при выполнении которых ведущим является зрительный анализатор;
- 2) упражнения, в которых ведущим является слуховой анализатор;
- 3) упражнения, в которых ведущим является двигательный анализатор.

Основой формирования двигательного опыта является поэтапный показ действий с последующим выполнением их детьми. Предметно-практические действия формируются в начале по показу и образцу, а на наиболее поздних периодах – по словесному пояснению, инструкции.

Исходя из возможностей зрения ребенка, у него следует развивать зрительный анализ и формировать предметные образы и предметно-практические действия.

Занятия адаптивной физической культурой должны носить положительный эмоциональный окрас. Необходимо воспитывать у детей желание доводить начатое дело до конца. В случае неудачной попытки, ребенка надо подбодрить, подойти, повторить заданное упражнение, направляя его конечности руками.

Эффективному развитию детей с нарушениями зрения будет способствовать использование музыкального сопровождения. Музыка, как известно, создает требуемую эмоциональную обстановку в проведении занятий, способствует развитию у детей чувства ритма и темпа движений. Иногда следует, взяв ребенка за руку, двигаться вместе с ним, чтобы он ощутил ритм.

В музыкально-ритмических упражнениях полезно использовать ленты, флажки, обручи, мячи, гимнастические палки. Предмет, с которым ребенку придется выполнять упражнения, предварительно должен быть изучен им при помощи зрения и осязания.

В психическом развитии ребенка важно значение слуховой ориентации. Воспринимая звуки, исходящие от различных объектов и предметов, дети учатся понимать звучащий мир и правильно реагировать на него. В играх необходимо использовать звуковые ориентиры.

2.6. Особенности физического воспитания младших школьников с нарушением зрения

Физическое воспитание слабовидящих детей – одно из важных средств всестороннего их развития. Процесс физического воспитания для них имеет свои особенности, учитывающие характер нарушения.

В школах для слабовидящих детей физическое воспитание является одним из важнейших средств всестороннего развития детей и подготовки, приобщения их к трудовой деятельности. Физическое воспитание слабовидящих младших школьников имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии.

Однако офтальмологи указывают на то, что физическое воспитание должно проводиться с учетом возраста, состояния здоровья и зрения учащихся (Белецкая и др., 2000). Допустимая для каждого конкретного учащегося физическая нагрузка должна определяться врачом-офтальмологом и педиатром в начале учебного года. Детям с высокой близорукостью, глаукомой, афакией, подвывихом хрусталика и другими заболеваниями противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы вниз, подъемами тяжестей, сотрясением тела. Эти школьники могут выполнять комплекс упражнений, исключая те движения, которые им противопоказаны.

Неотъемлемая часть физического воспитания – закаливание. Оно включает ряд мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к влияниям внешней среды, особенно к воздействию различных метеорологических факторов.

Сущность закаливания заключается в систематической тренировке терморегулирующих механизмов. Наиболее доступные средства закаливания – солнце, воздух и вода (Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян, 2000).

Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развивать те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

У детей с ослабленным зрением достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать учебный материал теоретических дисциплин и физкультурных программ обучения, но в более долгие сроки.

Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

Направленное использование физической культуры в воспитании детей младшего школьного возраста предусматривает решение задач.

Одной из важнейших задач физического воспитания таких детей является коррекция двигательных недостатков, возникших в результате нарушения зрения.

В соответствии с новыми подходами к обучению и воспитанию детей с нарушениями зрения и, исходя из личностно-ориентированного подхода к процессу развития зрительного восприятия, представляется целесообразным перечислить задачи, которые необходимо реализовать в процессе работы.

При многообразии форм, приемов и методов работы по развитию зрения педагог должен ориентироваться на реализацию шести групп задач.

Первая группа задач направлена на расширение и коррекцию у детей с нарушением зрения предметных представлений и способов обследования предметов через расширение и углубление знаний о предметах окружающего мира; формирование способов обследования предметов; формирование системы основных умственных действий и операций (анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации); формирование обобщающих понятий.

В ходе реализации данных задач можно использовать приемы работы, направленные на формирование представлений о предметах таких родовых понятий, как овощи, фрукты, растения, посуда, одежда, транспорт, животные и др. Необходимо помнить, что именно формирование, коррекция, расширение предметных представлений не только дают ребенку способность узнавать предметы в натуральном виде и их изображения, но и позволяют ему научиться последовательно рассматривать, выделять главные отличительные признаки предметов одного вида и рода, узнавать по ним предметы в новых усложненных условиях восприятия и в новых причинно-следственных связях и др.

Необходимо помнить, что важным условием при обучении младших школьников с нарушениями зрения является активное и всестороннее использование педагогом одного и того же объекта восприятия, например, предъявление, ранее обследованного предмета в условиях искажения одного из свойств (перекрытие контура, контурное изображение и др.) или изменение его пространственного положения в группе предметов и т.д.

Вторая группа задач направлена на повышение уровня сенсорной готовности к школьному обучению путем формирования у младших школьников с нарушениями зрения зрительных сенсорных эталонов через расширение и углубление знаний о свойствах и качествах предметов; обучение навыкам использования этих эталонов при анализе качеств и свойств предметов окружающего мира; развитие сенсорных исследовательских действий.

В процессе работы с детьми педагог должен стремиться развивать такие сенсорные операции как узнавание, локализация из множества, соотнесение, сравнение и другие.

В то же время при проведении данной работы необходимо помнить, что для детей с нарушениями зрения характерно своеобразие зрительного восприятия свойств предметов внешнего мира. Так, в процессе локализации заданного цветового объекта из множества цветовых объектов, сравнении и соотнесении заданных цветов дети с нарушениями зрения испытывают зрительные

трудности. Характерным для детей с нарушениями зрения является отнесение объектов светло-оранжевого цвета к объектам желтого цвета, фиолетового – к синему цвету, коричневого – к черному.

Особые затруднения, как показывают экспериментальные данные, дети с нарушениями зрения испытывают при необходимости узнать, локализовать, соотнести ранее усвоенную форму, если объект восприятия предлагается им в новом пространственном положении.

Третья группа задач предполагает формирование у детей потребности использования зрительных умений и навыков для установления причинно-следственных связей при восприятии множества объектов окружающей действительности, что оказывает положительное влияние на всю аналитико-синтетическую деятельность. В частности, использование программного материала предполагает обучение детей способности определять и рассказывать о месте и времени событий сюжета, о действующих лицах, оценивать происходящее путем детального, последовательного и целостного восприятия изображенного.

Четвертая группа задач состоит из двух самостоятельных, но взаимосвязанных подгрупп:

- направлена на развитие восприятия глубины пространства; обучение детей применять полученные знания в практической деятельности; формирование измерительных навыков; развитие точности восприятия; развитие способности оценивать глубину пространства на полисенсорной основе. Например, показать детям на большом пространстве, что предмет, перекрывающий контур другого, расположен ближе, а перекрываемый – дальше;

- направлена на развитие у детей способности ориентироваться в пространстве посредством освоения пространственных представлений; расширения опыта социальных навыков. Например, учить детей зрительным способом выделять пространственное положение в группе предметов, определять изменение места его расположения.

Пятая группа задач предполагает активное использование средств педагогического воздействия на развитие зрительных функций.

В первую очередь сюда относится необходимость научить ребенка при восприятии окружающего максимально использовать свои потенциальные зрительные возможности. Решение этой задачи осуществляется путем усложнения наглядного материала и содержания дидактических упражнений. На развитие прослеживающей функции глаза направлены дидактические игры и упражнения «обведи по контуру», «проследи путь», «дополни контур» и др.

Шестая группа задач направлена на обеспечение тесной связи мануальных и зрительных действий ребенка и совершенствование зрительно-моторной координации.

Данные тифлопсихологии и тифлопедагогики свидетельствуют о том, что дефект зрения значительно осложняет ребенку формирование мануальных исследовательских действий (нарушена функция контроля), что в свою очередь

отрицательно влияет на дальнейший ход развития зрительного восприятия. Например, развивать сравнительные практические действия (пробное прикладывание объектов друг к другу, наложение одного объекта на другой).

Одним из проявлений реализации данной задачи в условиях начального обучения является развитие у ребенка с нарушениями зрения зрительно-моторной координации.

Решение этой задачи предполагает тренировочную деятельность детей в проведении прямых непрерывных линий, линий кривых и изогнутых под различными углами от заданного начала к заданному концу, между границами или по заданному образцу (В.И. Никулина, 2002).

В системе физического воспитания в школах для слабовидящих школьников важное место занимают внеклассные мероприятия по физическому воспитанию.

Практически оправданными формами занятий в режиме школьного дня детей с нарушениями зрения являются:

1. Гимнастика до занятий.
2. Физкультурные минутки на уроках.
3. Игры и спортивные развлечения на больших переменах.
4. Ежедневные занятия физическими упражнениями (по 1 часу) во внеучебное время по специальной программе (в секционных занятиях под руководством воспитателей, физкультурных организаторов, инструкторов).
5. Участие в соревнованиях по доступной программе.
6. Индивидуальные формы занятий: индивидуальная гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физической культурой

Гимнастика до занятий. Перед первым уроком ежедневно проводится утренняя гимнастика. Продолжительность 10-12 минут. Руководство организацией утренней гимнастики осуществляет учитель физкультуры. Непосредственное проведение ее возлагается на воспитателей, учителей – предметников и старшеклассников, прикрепленных к отдельным классам.

На год разрабатывается 7-8 комплексов упражнений утренней гимнастики, которые меняются через 3-5 недель. Выполнение комплекса начинается с ходьбы на месте (в помещении), а на открытом воздухе – с ходьбы по кругу. После ходьбы можно дать медленный бег по дорожке площадки.

Длительность бега с каждым месяцем постепенно увеличивается. На первых этапах длительный бег целесообразно чередовать с ходьбой: 10м ходьбы и 50м медленного бега. Осенью этот комплекс повторяется 3-4 раза, а затем доводится до 7-8, в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья занимающихся детей.

Весной в программу утренней гимнастики (при проведении на открытом воздухе) включается медленный бег. Продолжительность медленного бега должна составлять 4-6 минут для детей младшего школьного возраста.

Для выполнения медленного бега школьники под руководством общественников – инструкторов объединяются в группы, составленные с учетом физической подготовленности детей с нарушениями зрения.

После бега они собираются в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В комплекс включаются упражнения, направленные на разогревание различных мышечных групп. Обязательными составными частями комплекса являются упражнения: для мышц верхнего плечевого пояса, мышц тазового пояса, туловища (наклоны, повороты), коррекции недостатков типичных отклонений в физическом развитии детей.

Для проведения гимнастики до занятий могут служить: спортивный зал, школьные коридоры, а в теплую погоду – пришкольный участок, спортивная площадка, стадион.

Физкультминутки. Занятия по общеобразовательным дисциплинам и уроки труда приводят к снижению работоспособности организма детей. С целью повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов у детей после умственных и однообразных трудовых нагрузок в уроки вводятся физкультминутки. Длительность физкультминуток 2-3 минуты. В младших классах желательно их проводить на 2-4 уроках.

В комплекс включается 3-4 упражнения для мышц кисти и рук, ног и туловища.

При выполнении упражнений особое внимание необходимо обращать на дыхание. В младших классах упражнения выполняются под руководством учителя.

Содержание комплекса упражнений на уроках труда несколько отличается от комплексов, выполняемых на других уроках. На уроках труда, помимо упражнений общеразвивающего характера, выполняются, если позволяют условия, ходьба и бег на месте. Такая нагрузка заметно повышает работоспособность организма детей.

Необходимо также воспитывать у детей потребность выполнять упражнения в процессе самостоятельной подготовки к урокам.

Физкультурные мероприятия во время большой перемены. Могут быть организованы игры с элементами спортивных игр и подвижные игры (Б.В. Сермеев, 1983).

Помимо подвижных игр, рекомендуются прогулки длительностью 5-10 минут. С этой целью около школы необходимо проложить дорожки. Прогулки, как правило, совершаются маленькими группами. Состав групп подбирается самостоятельно.

Детей младшего школьного возраста привлекают гимнастические снаряды: бревно, перекладина, гимнастическая стенка и др. На этих снарядах они выполняют простые и смешанные висы, ходьбу по бревну с различными движениями, лазанье по канату и гимнастической стенке и т.д. (Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян, 2000).

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Физические упражнения принято делить на группы в зависимости от признака:

- по анатомическим признакам. Например, упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса;
- по воспитанию физических качеств. Например, воспитание выносливости, ловкости;
- по признаку биомеханической структуры движения. Например, циклические, ациклические, смешанные;
- по физиологическим признакам. Например, в зависимости от зоны мощности;
- по признаку педагогической направленности. Например, соревновательная, общеподготовительная (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на организм занимающихся детей.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся школьников. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

Само здоровье человека зависит от того, как он использует эти оздоровительные силы природы. Например, солнце: принимая солнечные ванны, вырабатывается витамин Д, который противостоит рахиту, улучшает настроение. Вода: носит чисто гигиеническое значение, способствует закаливанию. Воздух: улучшается вентиляция, обогащается кислородом кровь.

Гигиенические факторы стимулируют развитие адаптивных свойств организма. Сюда относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Наиболее эффективными средствами являются:

- гимнастические и акробатические упражнения (построения и перестроения, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения в лазаньи и перелезании, в равновесии, танцевальные упражнения);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, медленный бег, прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками);
- лыжная подготовка (скользящий и ступающий шаг, передвижение попеременным двухшажным ходом, подъемы и спуски с небольших склонов, повороты на лыжах на месте и в движении);
- плавание (специальные плавательные упражнения по освоению с водной средой);
- подвижные игры. Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся школьников.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятия с детьми в возрасте до 10 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме. Например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Плаксына Л.И. в своей программе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для школ) рекомендует обращать внимание на уроках физической культуры на преодолении боязни движения у детей, обучению ориентировки в пространстве.

Автор считает, что учащиеся должны овладеть большим набором общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища с предметами (большие и малые мячи) и без предметов.

Значительное место в обучении должны занимать упражнения на координацию и точность движений, метания в цель и на дальность. Автор также отмечает, что важное значение в решении задач физического воспитания в 1 – 4 классах придается подвижным играм.

По мнению Л.И.Плаксиной (1997), игры должны быть подобраны с учетом коррекции двигательных нарушений и направлены на развитие слуховой, зрительно-двигательной ориентировки и координации движений. Они должны содержать элементы общеразвивающих упражнений, построения и перестроения, упражнения с бегом, прыжками, метанием, лазаньем и перелезанием. При этом автор акцентирует внимание на том, что в процессе физического воспитания необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Для этого рекомендуется тщательно изучать их возможности, учитывать данные медицинских осмотров, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний.

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера, то есть решать разные педагогические задачи.

2.7.Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения как одна из задач физического воспитания

Одной из задач физического воспитания является формирование правильной осанки у школьников, которая является основой стройной и

красивой фигуры, залогом физического здоровья и психического благополучия.

Формирование осанки - процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам.

Проблема формирования осанки у детей имеет исторические корни и предпосылки, в основе которой лежат исследования педагогов и врачей.

А.Д. Рубцова (1955) отмечает, что формирование правильной осанки у младших школьников - это есть «воспитание» правильной осанки и считает это задачей физического воспитания в школе, дошкольных учреждениях и в семье. Автор также подчеркивает, что весь процесс формирования осанки должен протекать при сознательно-волевом отношении ребенка. Только тогда процесс овладения навыком правильной осанки будет идти естественным путем.

О формировании осанки у младших школьников как воспитании правильной осанки с помощью комплекса гимнастических упражнений пишет И.С. Красикова (2001). Хорошую осанку, по ее мнению, как и другую любую привычку можно и нужно воспитывать. Без посторонней помощи, без положительного примера ребенок вряд ли сможет выработать правильную манеру держать свое тело.

Н.Т. Белякова (1964) под формированием правильной осанки у младших школьников понимает формирование «навыка» осанки. Она считает, что в основе формирования навыка осанки лежит механизм условно-рефлекторных связей.

А.М. Шлемин (1968), М.И. Фонарев, Н.А. Фонарева (1980) отмечают, что правильная осанка не возникает сама по себе, ее необходимо формировать, как и всякий двигательный навык, с самого раннего детства. Осанка зависит от гармонической работы мышц, от правильного положения позвоночника, головы, плечевого пояса, таза и ног. Для воспитания осанки имеет значение не только сила мышц, но и равномерное их развитие, распределение мышечной тяги. Авторы считают, что воспитание правильной осанки у младшего школьника в первую очередь зависит от рационального режима труда и отдыха, разумного распорядка дня, полноценного питания, регулярного использования физических упражнений и средств закаливания.

Понятие «формирование осанки» включает не только формирование навыка осанки, но профилактику и коррекцию ее нарушений (Ловейко И.Д., 1970, Потапчук А.А., 2001).

Профилактика – это комплекс мероприятий, направленный на предупреждение нарушений осанки. Профилактика должна носить систематический характер, с охватом всех без исключения детей и проводиться в условиях общеобразовательной школы и семьи. Особое значение профилактика нарушений осанки приобретает в младшем и среднем школьном возрасте, так как под влиянием относительно непропорционального увеличения продольных и поперечных размеров тела, временного снижения темпов развития силовых качеств отдельных

мышечных групп и других особенностей физического развития, характерных для этого возраста, могут возникнуть те или иные нарушения осанки.

Коррекция – это исправление (частичное или полное) недостатков психического и физического развития с помощью специальной системы педагогических приемов и мероприятий. Коррекция рассматривается как педагогическое воздействие, направленное исправление не только отдельных нарушений, но и формирование личности всех категорий детей с отклонениями в развитии, в том числе и с нарушением зрения (Литош Н.Л., 2002).

Говоря о коррекции осанки, выделяют общую и специальную, активную и пассивную коррекцию. В понятие общая коррекция входит комплекс оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, влияющих на формирование опорно-двигательного аппарата детей и их общее развитие. Специальная коррекция осанки включает корригирующие упражнения для исправления анатомической и функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата. Активная коррекция – это сознательное и целенаправленное использование младшими школьниками специальных корригирующих упражнений, которые применяются в сочетании с общеразвивающими. Под пассивной коррекцией понимаются специальные воздействия, осуществляемые без активного участия ребенка (пассивные движения и т.д.).

Корригирующие упражнения должны выполняться с учетом индивидуальных особенностей состояния осанки, физического развития, здоровья и психической сферы учащихся и в соответствии с возрастными этапами развития детей.

В общеобразовательных школах формированию правильной осанки как одной из задач физического воспитания уделяется большое значение. Этой проблемой занимаются многие ученые (Рубцова А.Д., 1955, Каптелин А.Ф., 1962, Фонарев М.И., 1981, Ловейко И.Д., 1988, Велитченко В.К., 2000, Красикова И.С., 2001, Потапчук А.А., 2001, Халемский А.Г., 2001 и др.).

Формирование осанки – это педагогическая и гигиеническая проблема, поэтому решать ее надо общими усилиями педагогов, врачей и родителей, а не только учителей физической культуры.

Важное место в исследовании проблемы формирования осанки у младших школьников занимает вопрос о средствах и методах.

К основным средствам формирования правильной осанки ученые относят физические упражнения и подвижные игры, а к дополнительным – массаж и лечение положением. Упражнения для формирования осанки включают в себя различные виды специальных упражнений (в равновесии, для увеличения подвижности позвоночника, на дыхание и др.). Значительное внимание уделяется развитию статодинамических функций позвоночника, увеличению силы мышц, поддерживающих правильное положение тела.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки младших школьников включают в себя различные виды специальных упражнений,

каждое из которых выполняет и профилактическую и коррекционную функции.

Упражнения в равновесии требуют удержания позвоночника в прямом положении при любом движении, которые улучшают координацию движений, развивают ловкость, ориентировку в пространстве (Ловейко И.Д., 1970, Дембо А.Г., 1973, Белякова Н.Т., 1999, Велитченко В.К., 2000 и др.).

Упражнения у вертикальной плоскости и упражнения с предметами на голове, передвижение по бревну, рейке, балансирование, воспроизведение правильной осанки по «памяти», воспроизведение правильной осанки по словесному объяснению вырабатывают у ребенка навык правильной осанки (Рубцова А.Д., 1955, Семенова Л.К., 1985, Красикова И.С., 2001).

Дыхательные упражнения улучшают функцию органов дыхания (Правосудов В.П., 1980, Красикова И.С., 2001, Потапчук А.А., Дидур М.Д., 2001 и др.). При выполнении дыхательных упражнений рефлекторно повышается тонус мышц разгибателей спины, а хорошее наполнение легких создает внутреннюю упругую «воздушную подушку», которая является прекрасной биомеханической поддержкой грудного отдела позвоночника. Игры на координацию движений и равновесие, чередующиеся с дыхательными упражнениями, по мнению В.М. Страковской (1987), помогают выработке правильной осанки.

Многие авторы предлагают чередовать динамические упражнения с упражнениями в статических напряжениях, упражнениями на расслабление, что обусловлено физиологическим перераспределением нагрузки (Правосудов В.П., 1980, Попов С.Н., 1988 и др.).

М.И. Фонарев, Н.А. Фонарева (1980) рекомендуют использовать тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль), взаимоконтроль, осуществляемый занимающимися друг над другом; принятие правильной осанки у стены, когда к мышечным ощущениям прибавляются и тактильные.

В отличие от решения профилактических задач, в процессе физического воспитания коррекционные задачи решаются с учетом вида нарушения осанки.

В каждый комплекс необходимо включать выполнение упражнений в следующих исходных положениях: лежа на спине, лежа на животе, в упоре стоя на коленях, при которых возможна максимальная разгрузка позвоночного столба по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза, включение в работу мышц спины, живота, боковой поверхности тела. В исходных положениях «лежа на спине и животе» связочно-мышечная система позвоночного столба находится в состоянии относительного расслабления. В исходном положении «упор стоя на коленях», позвоночный столб как бы провисает между поясом верхних конечностей и поясом нижних конечностей и умеренно растягивается. Упражнения, выполняемые в этих исходных положениях, должны иметь симметричный характер.

По мнению некоторых исследователей (Рубцова А.Д., 1955, Шлемин А.М., 1968 и др.), разгрузка позвоночника происходит также при висах

(простых и смешанных), лазании. В.П. Правосудов (1980) считает смену исходных положений важным моментом при выполнении упражнений на осанку.

И.Д. Ловейко (1988), В.А. Кашуба (2003) обосновывают систему следующих корригирующих комплексов упражнений: 1) корригирующие упражнения (специальные гимнастические упражнения, обеспечивающие коррекцию деформаций позвоночника за счет подбора упражнений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении); 2) симметричные корригирующие упражнения (гимнастические упражнения, при которых сохраняется срединное положение линии остистых отростков); 3) асимметричные корригирующие упражнения (упражнения, позволяющие подобрать исходное положение и мышечную тягу соответствующих мышц конкретно на данный участок позвоночника).

При различных нарушениях осанки применяются соответствующие корригирующие упражнения. Так, например, при крыловидных лопатках и приведенных вперед плечах коррекция достигается следующими видами упражнений: с динамической и статической нагрузкой на трапецевидные и ромбовидные мышцы, в растягивании грудных мышц, укреплении мышц спины и брюшного пресса, восстановлении подвижности грудной клетки и плечевых суставов, совершенствовании функции дыхания. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001) рекомендуют выполнять упражнения в исходном положении «лежа на животе» с различной работой рук сначала без предметов, а затем с постепенным введением гимнастической палки, мяча и отягощения, упражнения в исходном положении стоя с занесением за лопатки сложенной вдвое скакалки, упражнения у стены без плинтуса в полуприседе и приседе.

При коррекции круглогрудной спины исследователи предлагают применять все перечисленные исходные положения и группы упражнений, но при их выполнении необходимо следить за выраженностью поясничного лордоза, не вызывая его увеличения (поясницу прижимать к полу).

При плоской спине авторы Г.М. Краковяк (1959), В.Е. Васильева (1970), С.Н. Попов (1978), М.И. Фонарев (1981, 1983) рекомендуют выполнять упражнения на самовытяжение, а также вырабатывать силовую выносливость мышц. Не рекомендуются упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника, то есть наклоны и повороты. При плосковогнутой спине необходимо акцентировать внимание на укреплении мышц живота в исходном положении «лежа на спине».

Физические упражнения при фронтальных дефектах осанки многие исследователи предлагают выполнять из исходного положения «лежа», чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник. По мнению И.Д. Ловейко (1970), А.Г. Халемского (2001), симметричные упражнения выравнивают мышечный тонус, устраняют асимметрию при фронтальных дефектах осанки.

Величина дозировки физических упражнений, выполняемых для исправления нарушений осанки, зависит от периода занятий, физической подготовленности детей.

А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001) исследуя факторы, определяющие формирование осанки у младших школьников, выделяют среди них внутренние (уровень развития навыка поддержания правильной осанки, мотивация на ее коррекцию, наследственность, конституция, состояние костного скелета, связок, мышц, уровень развития физических качеств, двигательный режим, определяемый самим человеком и его ближайшим окружением, уровень развития внутри- и межмышечных координаций, темп роста), внешние (качество функционирования общественных систем, обеспечивающих нормальное развитие ребенка, недостаточное или неправильное физическое воспитание, нерациональные занятия спортом; нарушения гигиены труда и учебы).

В.П. Правосудов (1980) к факторам, влияющим на формирование осанки, относит развитие основных мышечных групп, формирование двигательных навыков, условия гигиенического воспитания, занятия спортом.

В.А. Кашуба (2003) подчеркивает, что в процессе формирования осанки необходимо придерживаться ряда общеметодических правил. Он считает необходимым учитывать возрастные особенности формирования и развития опорно-двигательного аппарата по признаку окостенения скелета человека. Он также считает немаловажным учитывать сенситивные периоды развития физических качеств школьников и рекомендует использовать адекватные методы и методические приемы для последовательного формирования позы и правильной осанки.

Таким образом, в различных конкретных случаях формирования правильной осанки у младших школьников специалисты решают такие задачи, как формирование мотивации, воспитание навыков правильной осанки, формирование «мышечного корсета», улучшение координации движений, совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков ребенка в соответствии с возрастом, коррекция осанки.

Среди методов формирования осанки многие из авторов выделяют следующие: поддержание оптимального статико-динамического двигательного режима, адекватное физическое воспитание в соответствии с биологическим возрастом, уровнем физического развития и видом нарушения осанки, лечебная физическая культура, включая лечебное плавание, массаж, физиотерапия, мануальная терапия, применение корректоров осанки.

Формирование правильной осанки у детей и с различными нарушениями в состоянии здоровья исследовалось разными специалистами (Язловецкий В.С., 1991, Велитченко В.К., 2000, Евсеев С.П., 2000, Шапкова Л.В. 2001, Дмитриев А.А., 2002, Литош Н.Л. , 2002 и др.).

Среди условий формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья В.К. Велитченко (2000) и другие авторы выделяют следующие: регулярное закаливание, укрепляющее здоровье ребенка, повышающее его жизненный тонус, а также систематические занятия физическими упражнениями и спорт. При этом считается, что для процесса формирования правильной осанки

необходимо решение задачи по освоению умения дифференцировать ощущения положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении. Рекомендуется проводить подвижные игры, в которых дети должны принимать заранее установленные позы.

Многие вопросы по проблеме формирования осанки у детей с различными нарушениями в состоянии здоровья в процессе занятий физическими упражнениями в различных образовательных учреждениях достаточно подробно изучены.

По проблеме формирования осанки у школьников с патологией зрения также имеется большое количество работ, но они посвящены решению задач в основном в общеобразовательных школах.

А.П. Павлов (1984) изучал проблему формирования осанки у школьников с нарушением зрения, обучающихся в школе-интернате, т.е. в специальном (коррекционном) образовательном учреждении III вида. Однако в учреждениях IV вида многие вопросы по этой проблеме остаются нерешенными. В частности, не достаточно разработана программа педагогического обеспечения формирования осанки у младших школьников с нарушением зрения. Не разработаны комплексы упражнений, учитывающие основное заболевание и сопутствующее (основное заболевание – нарушение зрения, сопутствующее – нарушение осанки).

Таким образом, анализ специальной литературы по проблеме формирования правильной осанки у младших школьников с нарушением зрения позволяет сделать вывод, что данная проблема относится к числу недостаточно решенных задач физического воспитания, особенно для детей, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях IV вида.

С целью обоснования задач данного исследования нами были проанализированы федеральные школьные программы и учебно-методические пособия, как для общеобразовательной школы, так и для специальной (коррекционной) школы.

Программа «Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей» (Лях В.И., Мейксон Г.Б., 1993) не предусматривает конкретной задачи по формированию правильной осанки у учащихся общеобразовательной школы, не содержит требований к изучению теоретических сведений об осанке. Практический раздел программы включает только комплексы гимнастических и акробатических упражнений, необходимым условием выполнения которых авторы считают соблюдение правильной осанки.

В то же время «Образовательная программа по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы» авторского коллектива под редакцией А.П. Матвеева (1995) предусматривает задачи, связанные с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений. В ее содержании предусмотрены

теоретические сведения об осанке (понятие, причины ее нарушений, основные правила и способы профилактики) для 1 и 2 классов. В практическом разделе программы дается указание на использование упражнений для формирования осанки младших школьников с нарушением зрения. Так в 1 классе предложены упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы под музыку. Во 2 классе предусмотрены комплексы корригирующих упражнений (на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба), передвижение с заданной осанкой, ходьба под музыкальное сопровождение (для девочек – движение от «бедра», для мальчиков – строевой шаг традиционный и ритмованный), танцевальные движения. Для 3 класса рекомендуются комплексы упражнений на контроль осанки в движении; положения тела и его звеньев стоя, сидя, лежа, упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. В 4 классе рекомендуются комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных звеньев тела, индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики для совершенствования осанки (для мышц спины и плечевого пояса, туловища, на контроль позы ощущениями).

«Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов» (Лях В.И., 1996) включает в качестве одной из задач улучшение осанки в ходе выполнения комплексов гимнастических упражнений, однако какие-либо конкретные сведения об осанке и указания по ее формированию в программе отсутствуют.

Таким образом, анализ федеральных программ для общеобразовательных школ по предмету «физическая культура» показал, что они ориентированы на улучшение здоровья детей, но не во всех программах содержание физического воспитания предусматривает теоретические сведения об осанке и указания на практическое использование упражнений по ее формированию.

Разделы по физической культуре «программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей) (ясли – сад – начальная школа))» для учебно-воспитательного комплекса (ясли - сад - начальная школа) (УВК) для детей с нарушением зрения (Плаксина Л.И., 1997, 2003) ориентируют педагога в основном на необходимость формирования правильной осанки у младших школьников с нарушением зрения. Теоретические сведения об осанке в данной программе предусмотрены только с 3 класса, упражнения для формирования осанки и танцы рекомендуются с 1 класса, но только в общем виде.

Нами были также проанализированы содержательный и методический аспекты учебных пособий ведущих специалистов по физической культуре для начальной школы (Кузин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М., 1996, Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., 1998, Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., 1999, Лях В.И., 1999, Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Массленников С.М., 2001 и др.).

В целом, анализ программ и учебных пособий позволяет констатировать, что отсутствует методика применения комплексов упражнений сопряженного

воздействия, направленная на формирование осанки и улучшение остроты зрения младших школьников с нарушением зрения.

Изучение тематических и поурочных планов, наблюдения за работой учителей на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) школе подтверждают наши выводы об отсутствии комплексов специальных упражнений для формирования правильной осанки у младших школьников с нарушением зрения и методика их применения. Образовательная практика в коррекционной школе на уроках физической культуры убеждает в том, что необходима разработка данной методики.

Анализ программ и учебных пособий также позволил сформулировать основные условия реализации методики применения комплексов упражнений для формирования правильной осанки у младших школьников с нарушением зрения: необходимо соблюдать принципы индивидуального подхода с учетом состояния здоровья каждого ученика, необходимо учитывать сопряженное воздействие упражнений на формирование осанки и улучшение остроты зрения, комплексы упражнений должны применяться в системе различных форм занятий физическими упражнениями (урок физической культуры, гимнастика до учебных занятий, физкультминутки), необходимо соблюдать определенную последовательность в применении комплексов упражнений (ознакомление, разучивание, тренировка).

Понятие «программа» (от греч. *programma* – объявление, распоряжение) представляет собой изложение основных положений и целей деятельности (Советский энциклопедический словарь, 1989). Разработанная Мелентьевой Н.Н. (2004) программа педагогических воздействий включает следующие компоненты: цель, педагогические задачи и условия, принципы, формы занятий, этапы и методы обучения умениям и навыку осанки в ходе занятий физическими упражнениями, а также средства воздействия, которые позволяют реализовать с высокой эффективностью процесс формирования осанки у младших школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями в специальной (коррекционной) школе (табл. 1).

Целью программы является оказание помощи младшим школьникам с нарушением зрения в осознании и реализации их потребности в формировании навыка правильной осанки. При разработке программы необходимо основываться на понимании формирования правильной осанки как параллельного процесса, включающего в себя воспитание и самовоспитание у учащихся правильной осанки. Воспитание правильной осанки связано с деятельностью учителя физической культуры, которая направлена на физкультурное образование младших школьников (получение специальных знаний об осанке и воспитание физических качеств).

Программа педагогических воздействий на процесс формирования осанки у младших школьников с нарушением зрения

<i>Компоненты</i>	<i>Содержание компонентов</i>
<i>Цель</i>	Помочь младшим школьникам с нарушением зрения в осознании и реализации их потребности в формировании навыка правильной осанки.
<i>Педагогические задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить с понятием осанки, с основными правилами и мерами профилактики нарушений осанки; - обеспечить положительную мотивацию достижения навыка правильной осанки, т.е. сознательное, осмысленное отношение к предстоящему овладению умениями, навыком правильной осанки; - освоить навык правильной осанки в поэтапном процессе обучения.
<i>Педагогические условия</i>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение педагогических принципов; - создание образовательной среды, помогающей школьникам проявить свою физическую активность в оздоровительной двигательной деятельности; - соответствие величины нагрузки функциональным возможностям организма учащихся; - интеграция теоретических знаний об осанке.
<i>Принципы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - сознательности и активности; - индивидуализации; - наглядности; - цикличности; - систематичности; - непрерывности.
<i>Формы занятий</i>	<ul style="list-style-type: none"> - урок физической культуры; - внеурочные формы в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутки.
<i>Этапы обучения умениям и навыку правильной осанки</i>	<ul style="list-style-type: none"> - этап ознакомления; - этап разучивания; - этап тренировки.
<i>Методы обучения умениям и навыку правильной осанки</i>	<ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения: целостно-конструктивный и сопряженного упражнения; - словесные методы; - методы обеспечения наглядности.
<i>Средства обучения умениям и навыку правильной осанки</i>	- комплексы физических упражнений сопряженного воздействия для профилактики и коррекции нарушений осанки и улучшения остроты зрения.

Самовоспитание учащихся предусматривает стремление младшего школьника постоянно поддерживать правильное положение тела и выполнять упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки.

Для достижения данной цели должны решаться следующие педагогические задачи: 1) ознакомить с понятием «осанка», с основными

правилами и мерами профилактики нарушений осанки; 2) обеспечить положительную мотивацию достижения навыка правильной осанки, т.е. сознательное, осмысленное отношение к предстоящему овладению умениями, навыком правильной осанки; 3) сформировать навык правильной осанки в поэтапном процессе обучения.

Для эффективной реализации программы необходимо учитывать следующие педагогические условия: соблюдение дидактических принципов, создание образовательной среды (атмосфера доверия и доброжелательности в отношениях между учителем и учащимися, создание предметной среды в виде комплекса необходимого инвентаря, комплексное сочетание движений и музыки, создание игровых, рефлексивных ситуаций), соответствие величины нагрузки функциональным возможностям организма учащихся, интеграция теоретических знаний об осанке.

Разработанная программа основывается на следующих основных принципах: сознательности и активности учащихся в освоении умений и навыка правильной осанки, индивидуализации в дозировке специальных упражнений в зависимости от главного и сопутствующего заболевания, наглядности при обучении, цикличности применения комплексов специальных упражнений, систематичности применения физических упражнений, непрерывности, обеспечивающей преемственность эффекта занятий.

В соответствии с программой должны реализоваться следующие формы занятий физическими упражнениями: урок физической культуры и внеурочные формы (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки). Остальные формы занятий физическими упражнениями также считаются оправданными в решении задачи формирования осанки у учащихся. Однако перечисленные формы занятий в нашем исследовании позволяют наиболее эффективно применять комплексы упражнений сопряженного воздействия, так как они требуют четкой организации группы.

Программа предусматривает выделение трех этапов обучения умениям и навыку правильной осанки в ходе занятий физическими упражнениями: ознакомление, разучивание и тренировка.

Для обучения умениям и навыку правильной осанки необходимо применять в основном методы строго регламентированного упражнения, словесные и методы обеспечения наглядности. Методы строго регламентированного упражнения играют ведущую роль и представлены различными типами методов. Среди них одним из основных является метод сопряженного упражнения. Суть данного метода заключается в одновременном воздействии упражнений на формирование осанки и улучшение остроты зрения.

Таким образом, средствами обучения умениям и навыку правильной осанки в данной программе являются упражнения одновременного (сопряженного) воздействия, с применением которых созданы специальные комплексы.

В этих комплексах упражнения сгруппированы с учетом общепринятого деления их по анатомическому признаку. В соответствии с этим составлены комплексы для мышц шеи и плечевого пояса, рук, ног, спины, брюшного пресса, туловища и общего воздействия.

В свою очередь каждый комплекс характеризуется по признаку преимущественного воздействия на силу, гибкость, координацию, равновесие, растягивание, дыхание, а также по признакам организации группы, исходного положения, использования предметов при выполнении упражнений.

Основной задачей комплекса упражнений для мышц шеи и плечевого пояса является увеличение подвижности суставов шейных позвонков, укрепление мышц шеи и затылочных мышц, играющих важную роль в правильном положении головы. Темп движения головой при выполнении упражнений должен быть медленный, дозировка минимальной.

Назначение комплексов упражнений для мышц рук – укрепление мышц плечевого пояса, развитие необходимой подвижности в плечевом и грудино-ключичном суставах. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на то, чтобы учащиеся не поднимали плечи, не сутулились и удерживали руки точно в стороны. Нагрузку надо повышать постепенно и напоминать учащимся, чтобы они не задерживали дыхание.

Комплексы упражнений для мышц туловища, основной задачей которых является укрепление мышц, увеличение подвижности позвоночника, подразделяются на упражнения для мышц спины, живота и боковой поверхности туловища.

Комплексы упражнений для мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища способствуют укреплению мышечного корсета. При выполнении упражнений для мышц живота необходимо учитывать, что длительное сокращение мышц затрудняет дыхание.

Комплексы упражнений для мышц нижних конечностей воздействуют на увеличение подвижности суставов и укрепляют мускулатуру ног.

Упражнения общего воздействия – это более сложные упражнения. С точки зрения координации и работы мышц, принимающих в них участие, они должны выполняться из разных исходных положений.

По признаку преимущественного воздействия разработанные комплексы направлены на развитие силы, гибкости, координации, а также на самовытяжение и дыхание.

При подборе упражнений для развития силы необходимо обращать внимание на упражнения с преодолением собственного веса тела или его частей, а также на упражнения с сопротивлением партнера. В комплексах упражнений необходимо использовать смешанный режим работы мышц (статический, преодолевающий, уступающий), при котором мышцы последовательно работают по-разному.

Как известно, в качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание). Основная задача данных упражнений

заключается в том, чтобы растянуть соединительную ткань мышц-антагонистов, сделать их податливыми и упругими. В комплексах должны присутствовать активные, пассивные и статические упражнения. Активные упражнения выполняются с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, вращательные движения туловищем) как без предметов, так и с предметами.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.). Статические упражнения выполняются с помощью собственного веса тела для сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени.

Упражнения на растягивание эффективны также в заключительной части выполнения комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Чередуясь с упражнениями на расслабление, они способствуют быстрому восстановлению организма, подготовке его к дальнейшей деятельности в силу хорошего кровоснабжения и питания мышц.

Одной из составляющих координационных способностей является статическое и динамическое равновесие. Спецификой упражнений в равновесии является сохранение устойчивого положения тела в различных условиях опоры и при заданных двигательных действиях. Благодаря выполнению этих упражнений развивается ловкость и ориентировка в пространстве.

Упражнения на самовытяжение направлены на стимуляцию роста позвоночника у детей, а также на снижение нагрузки на межпозвоночные диски. Самовытяжение проводится в исходном положении «упор стоя на коленях». Движения выполняются в произвольном ритме, медленно, чередуя напряженное вытяжение с расслаблением.

Большое внимание при выполнении упражнений должно обращаться на дыхание. Оно должно быть ровным и свободным. Движения должны помогать вдоху и выдоху. Вдох производится при наименьшем напряжении мышц и расширении грудной клетки, а выдох – при значительном напряжении мышц и движениях, сжимающих грудную клетку. Например, при наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох, при разведении рук – вдох, при сведении – выдох.

При проведении занятий по физической культуре выбор способов организации группы детей имеет большое значение. В соответствии с разработанной программой необходимо применять такие способы организации группы для занятий, как одиночные, в парах и в кругу. При выполнении упражнений в парах и в кругу, в отличие от выполнения упражнения индивидуально каждым учеником, реализуется метод показа, а точнее «контактный» активный метод. В этом случае ученик осязает положение частей тела партнера при выполнении упражнения.

Построения в круг активизируют деятельность учащихся. В кругу дети видят друг друга, упражнения выполняют с большим желанием. Кроме того,

при проведении комплексов упражнений применяются различные построения учащихся (в колонну по одному, по два, в шеренги лицом друг к другу), которые позволяют учащимся воспринимать знакомые упражнения как совершенно новые и тем самым формировать двигательную память детей.

Очевидно, что при выполнении упражнений важную роль играют исходные положения. В предложенных нами комплексах упражнения выполняются из разных исходных положений (стоя, лежа на животе, лежа на спине, в упоре стоя на коленях). Упражнения в положении «лежа на спине», «лежа на животе», «в упоре стоя на коленях» направлены на разгрузку позвоночника и удобны для комбинированной проработки мышц живота, спины, ног, рук. При выполнении данных упражнений снижаются требования к сохранению равновесия тела, уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник. В то же время общая физическая нагрузка в этих исходных положениях достаточно высокая и позволяет мышцам работать в другом режиме.

Одной из главных особенностей комплексов упражнений является применение предметов: мячей (резинового и озвученного), обруча, гимнастической палки, лыжных палок, «парашюта». При выполнении упражнений с различными предметами реализуется метод наглядности. Данная особенность учитывает ограничение у детей зрительного восприятия и своеобразие впечатлений от предметов и явлений окружающей действительности, нарушения пространственной ориентировки. Поэтому большое значение придается использованию озвученных мячей, мячей разных по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, а также других предметов.

Успешному формированию представлений о двигательном действии способствует сюжетный способ выполнения упражнений. Каждое упражнение имеет свое название, поэтому дети стараются подражать тому или иному предмету или явлению. Особую роль здесь играет самоконтроль и взаимоконтроль учащихся за ходом выполнения упражнения.

Сопряженное воздействие обеспечивается включением в каждый комплекс упражнений на улучшение остроты зрения (для мышц глаз), а именно: упражнений на сосредоточение взгляда на каком-либо предмете или части тела на каждый счет (например, на счет 1 - смотреть на правую руку, на 2 – вперед), динамических упражнений (движения глазного яблока по горизонтальной и вертикальной плоскостям), упражнений с закрытыми глазами, релаксационных упражнений для мышц глаз (например, закрыть глаза).

Упражнения на сосредоточение взгляда на предмете способствуют повышению тонуса мышц глаз.

Динамические упражнения способствуют развитию зрительных представлений при поворотах на 90 градусов, зрительного восприятия при варьировании удаленности предметов в пространстве, тренировке зрительных функций глаза, охране зрения, снятию утомления мышц глаз, улучшению кровоснабжения в тканях глаза и деятельности глазных мышц, формированию

горизонтального и вертикального поля зрения, пространственной ориентировке, развитию ловкости, координации движений.

Особую роль играют упражнения с закрытыми глазами, способствующие развитию чувства равновесия, определению положения тела в пространстве, развитию двигательной памяти. Закрывая глаза, дети отключают зрительный анализатор, что способствует усложнению ориентации ребенка в пространстве, усилению нагрузки проприорецепторов. Учащиеся в этих случаях максимально сосредоточены, внимательны, основная нагрузка ложится на слуховой анализатор. Поэтому сначала необходимо объяснить и показать упражнение, а затем дать команду к выполнению упражнения спокойным голосом, используя чуть замедленный подсчет. Органы чувств и соответствующие зоны мозга закономерно взаимодействуют между собой, работа одного анализатора активирует работу другого (явление синестезии). Однако при чрезмерной нагрузке заболевание органов зрения может прогрессировать.

Релаксационные упражнения предназначены, в свою очередь, для снижения визуального напряжения и восстановления зрительной работоспособности.

Комплексы упражнений необходимо применять на урочных (урок физической культуры) и внеурочных (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки) формах занятий физическими упражнениями. Следует подчеркнуть, что по целевому предназначению на уроках физической культуры комплексы упражнений подразделяются на упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, а на внеурочных формах занятий – только для профилактики нарушений осанки. Такое распределение объясняется тем, что на уроках физической культуры представляется возможным по времени включать комплексы упражнений и для профилактики нарушений осанки, и для коррекции имеющегося дефекта. На внеурочных формах в связи ограничением количества времени, а также выбора исходных положений и предметов (мяч, обруч, гимнастическая палка и т.д.), необходимо применять комплексы упражнений только для профилактики нарушений осанки. Поэтому в этих комплексах используются упражнения в основном для мышц шеи и плечевого пояса, рук и упражнения общего воздействия, т.е. применяется ограниченное количество комплексов упражнений.

В отличие от урочных форм, внеурочные формы, в частности гимнастика до учебных занятий, направлены как на профилактику нарушений осанки, так и на повышение работоспособности учеников на первых уроках. Гимнастика до учебных занятий предусматривает применение комплексов упражнений при благоприятных погодных условиях на улице, при неблагоприятных - в классе. На ее проведение отводится 10 минут. Каждый комплекс отрабатывается в течение недели. Темп выполнения каждого упражнения в комплексе постепенно повышается, а затем снижается. Особое внимание при выполнении упражнений обращается на дыхание.

Физкультминутки, проводимые на каждом уроке, кроме задачи профилактики нарушений осанки, решают такие задачи, как снятие мышечного и умственного утомления, повышение эмоционального уровня учащихся, снятие статической нагрузки, отдых мышц глаз. Физкультминутки проводятся на уроках при появлении первых признаков утомления в течение 2 - 2,5 минут. Комплексы состоят из трех-четырех упражнений, дозировка которых составляет 4-6 раз. В ходе их выполнения задействованы те группы мышц, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока, что особенно актуально для младших школьников с нарушением зрения. Сопряженный характер упражнений, применяемых в ходе гимнастики до учебных занятий и физкультминуток, также позволяет одновременно решать задачи по профилактике нарушений осанки и улучшению остроты зрения младших школьников.

Для профилактики нарушений осанки комплексы упражнений необходимо выполнять как на урочных, так и неурочных формах занятий. При этом упражнения направлены на равномерное развитие мышц всего тела, ощущение правильной осанки, совершенствование способности сохранять равновесие в статических и динамических режимах мышечной деятельности.

Для коррекции нарушений осанки комплексы упражнений выполняются только на урочных формах занятий. При этом направленность и состав корректирующих упражнений определяются характером нарушений осанки. Следует отметить, что комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки составлены также в соответствии с классификационными признаками.

Наряду с применением метода строго регламентированного упражнения необходимо широко использовать словесные методы и методы обеспечения наглядности.

Словесные методы сопровождают выполнение каждого упражнения и включают в себя объяснение, указание, подсчет. Подсчет задает правильный темп и ритм. Указания подчеркивают наиболее важные элементы в данном движении (например, «раз, два – спина прямая»). Они должны звучать четко, чередоваться с подсчетом и не должны прерывать выполнение упражнения. Подсчет иногда может заменяться хлопками в ладоши и ударами в бубен, что позволяет одновременно исправлять ошибки и отмечать правильное выполнение упражнения.

Методы обеспечения наглядности включают различные приемы сопровождения комплексов специальных упражнений (двигательные, зрительные, звуковые). Прием двигательного сопровождения обеспечивается с помощью «контакта», когда учитель, взяв руки ученика, вместе с ним выполняет упражнение. Этот прием используется в том случае, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление.

Примером зрительной наглядности служит контроль учащимися выполнения упражнений с помощью зеркала, когда осуществляется таким образом самоконтроль.

Необходимым условием эффективного выполнения упражнений младшими школьниками является обучение соединению мышечных ощущений со звуковым фоном. Приемами звукового сопровождения при выполнении комплексов упражнений являются озвученные мячи, удары в бубен, хлопки, музыка.

Большую роль в успешном освоении элементов упражнений играет показ их в медленном темпе, остановки по ходу выполнения упражнения и акцентирование внимания при этом на наиболее значимые моменты движения. При выполнении некоторых упражнений ученики сбиваются с ритма, выполняют их в разные стороны, поэтому учитель вместе с детьми выполняет несколько раз те или иные упражнения.

В ходе занятий требуется постоянный контроль со стороны учителя за правильностью выполнения упражнений, который исправляет ошибки у учащихся, объясняет причины их появления. Контроль не должен быть навязчивым, а, напротив, должен носить стимулирующий характер.

В заключение следует подчеркнуть, что при реализации данной программы важно исходить из того, что все ее компоненты находятся в единстве, взаимодействуют между собой и тем самым обеспечивают успешную реализацию процесса формирования осанки у младших школьников с нарушением зрения. Вместе с тем, необходимо отметить, что основу программы педагогических воздействий составляет методика применения комплексов упражнений сопряженного воздействия.

Одной из основных особенностей методики является применение наряду с методами строго регламентированного упражнения, словесных методов и методов обеспечения наглядности, метода сопряженного упражнения.

Метод «сопряженного упражнения» был введен в область методики физического воспитания В.М. Дьячковым (1972), исследовался Л.П. Матвеевым (1991), Ж.К. Холодовым (2003) как специфический метод отработки действия на заключительном этапе обучения двигательному действию. По мнению указанных ученых, применение его обеспечивает одновременное воздействие на совершенствование структуры движений и качественных сторон двигательной деятельности.

Особенность метода «сопряженного упражнения» при реализации программы педагогических воздействий заключается в том, что он должен применяться не только на заключительном этапе обучения двигательному действию, но и на начальных этапах обучения правильной осанке. Применение этого метода обеспечивает «сопряженное воздействие», т.е. одновременное направленное воздействие и на формирование осанки, и на улучшение остроты зрения учащихся.

Следует подчеркнуть, что реализация методики должна осуществляться поэтапно.

Первый этап включает ознакомление с понятием осанки и с комплексами упражнений для ее формирования, второй – разучивание комплексов, третий –

тренировку, т.е. отработку комплексов упражнений с постепенным их усложнением.

Особенностью разработанной методики является то, что этап ознакомления должен начинаться во втором классе и длиться первую четверть. Введение данного этапа в первом классе преждевременно, т.к. у детей происходит адаптация к школе, первоклассники не способны воспринимать в полном объеме информацию об осанке и способах ее формирования. Сообщение теоретических сведений об осанке в третьем классе, на что ориентирует программа по физическому воспитанию для специальных (коррекционных) школ, нецелесообразно.

Этап ознакомления должен начинаться с вводного урока, на котором обеспечивается мотивация воспитания и самовоспитания правильной осанки, происходит ознакомление с понятием осанки, ее значением в жизни человека, мерами профилактики ее нарушений, а также проведением комплексов упражнений. В процессе вводного урока физической культуры осуществляется ознакомление с основными положениями различных частей тела, которые являются критериями правильной осанки.

На данном этапе обучения осуществляется ознакомление с комплексами упражнений только для профилактики нарушений осанки, где осуществляется показ, объяснение каждого упражнения комплексов учителем. При этом используется подсчет в медленном темпе, осуществляется анализ учащимися собственных мышечных ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений. Это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение умений правильной осанки.

Второй этап, этап разучивания, должен охватывать вторую и третью четверть во втором классе. На этом этапе на уроках физической культуры выполнение комплексов упражнений осуществляется и для профилактики, и для коррекции ее нарушений. В процессе других форм занятий физическими упражнениями (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки) выполняются упражнения только для профилактики нарушений осанки.

Каждый урок физической культуры необходимо начинать с проверки мышечно-суставных и тактильных ощущений правильной осанки в положении стоя у стены, которые способствуют развитию умения удерживать правильное положение тела. На стене необходимо прикрепить тренажерное устройство (макет человека), при помощи которого учащиеся будут контролировать ощущения правильной осанки, встав спиной к нему. Таким образом, с помощью системы повторного выполнения действия принятия правильной осанки, учащиеся от знания переходят к умению удерживать правильное положение тела.

Разучивание комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки на уроках физической культуры должно осуществляться в определенной последовательности: комплекс упражнений для мышц шеи, комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса, комплекс упражнений для мышц туловища, комплекс упражнений для мышц брюшного

пресса, комплекс упражнений для мышц спины, комплекс упражнений для мышц нижних конечностей, комплекс упражнений общего воздействия.

Такая последовательность обусловлена направленностью на формирование правильного положения частей тела учащихся (голова, туловище, руки, плечи, грудная клетка), являющихся показателями правильной осанки. Для повышения эффективности применения комплексов упражнений на этапе разучивания особое внимание следует уделять правильному выполнению упражнений, требующих включению в работу именно тех мышц, на которые они рассчитаны, а также для развития способностей учащихся управлять своими движениями, изменять степень мышечных усилий, запоминать и воспроизводить движения сериями.

Третий этап, этап тренировки, необходимо начинать с четвертой четверти второго класса и продолжать в третьем и четвертом классе (I – IV учебные четверти). Этап предусматривает перевод сформированных умений в навык правильной осанки. Данный этап характеризуется дальнейшим увеличением дозировки, интенсивности выполнения, сложности выполнения упражнений за счет включения различных предметов, исходных положений.

На каждом уроке физической культуры рекомендуется выполнять два комплекса упражнений для формирования осанки. Первый комплекс - в начале урока в течение 5 минут, второй комплекс – в конце урока, также в течение 5 минут. Таким образом, на выполнение комплексов отводится 10 минут.

В подготовительной части урока (в начале урока после небольшой разминки в движении) всему классу необходимо предложить выполнить комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Преимущественно применять комплексы упражнений с предметами, а также в парах и в кругу.

В заключительной части урока слабовидящим школьникам, у которых нет нарушения осанки, необходимо предложить самостоятельно с использованием карточек-заданий, выполнить комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки только на те группы мышц, которые меньше всего участвуют в работе при решении основных задач урока. В то же время исключается повтор комплекса, который проводился в начале урока. Так, например, если в процессе урока в основном шла нагрузка на мышцы ног, то в конце урока планируется комплекс упражнений на мышцы рук или туловища. В это время учитель работает с учениками, имеющими нарушения осанки, которые выполняют корректирующие упражнения.

Карточки-задания содержат рисунки-граффити с изображением одиночных упражнений комплексов без предметов (рис.1). Данные комплексы считаются более легкими и дают возможность самостоятельного выполнения. Карточки расположены в определенной последовательности, что оказывает помощь ученикам в очередности выполнения упражнений.



Рис. 1. Рисунок, выполненный в условно–графической форме

Такая форма работы активизирует деятельность учащихся, стимулирует интерес к выполнению упражнений, воспитывает самостоятельность и дисциплинированность.

Корригирующие комплексы упражнений для исправления нарушений осанки должны выполняться с учетом типа нарушения осанки. Так при коррекции кифотической осанки необходимо применять упражнения, направленные на избирательное усиление мышц, преимущественно задней поверхности тела, растягивание и расслабление мышц грудной клетки. Для исправления кругловогнутой спины - упражнения на расслабление мышц грудной клетки, поясницы и передней поверхности бедер, а также на укрепление мышц спины и брюшного пресса. При сколиотической осанке - упражнения на укрепление мышц живота, боковых мышц туловища, рук и ног, а также упражнения, выравнивающие положение позвоночного столба и таза во фронтальной плоскости.

Методика позволяет проведение уроков и в спортивном зале, и на улице (например, лыжная подготовка) и предусматривает использование для этого соответствующих комплексов упражнений. Урок физической культуры на свежем воздухе оказывает мощное оздоровительное влияние на организм учащихся. При выполнении упражнений улучшается самочувствие, поднимается настроение. Кроме этого, выполнение комплекса упражнений в исходном положении «стоя на лыжах», способствует развитию у детей чувства равновесия, ориентировке в пространстве.

На уроках лыжной подготовки необходимо применять комплекс упражнений с лыжными палками в течение 5 минут. В заключительной части данных уроков комплексы упражнений для формирования осанки не применяются, в силу особенностей организации уроков по лыжной подготовке. Но в содержание лыжной подготовки входит изучение лыжных ходов (например, совершенствование ступающего шага, изучение скользящего шага с палками и без палок), способствующих развитию и укреплению мышечных групп рук и ног, а также развитию равновесия при скольжении на одной и двух лыжах.

Необходимо отметить, что данная методика, также как и другие методики, предусматривает на этапе разучивания и тренировки проведение контрольных уроков (2-3 в течение учебного года). В ходе этих уроков осуществляется контроль и оценка состояния осанки у младших школьников с нарушением зрения. Каждому ученику предоставляется право продемонстрировать

правильную осанку перед классом и оценить ее состояние друг у друга по критериям памятки «Правильная осанка». В качестве самоконтроля младшие школьники сами фиксируют ошибки и стараются их исправить.

2.8. Особенности проведения занятий лечебной физической культурой с детьми, страдающими глубокой зрительной патологией

Занятия лечебной физкультурой для детей с глубокой патологией зрения – это наиболее эффективное направление их физической реабилитации.

Как правило, для детей с нарушениями зрения, чрезвычайно важен речевой режим, который в условиях ЛФК имеет свою специфику: компенсаторную и стимулирующую.

Во-первых, инструкции педагога должны быть четкими и ясными; во-вторых, речь педагога должна иметь ярко выраженное стимулирующее начало;

в-третьих, речевое общение педагога и незрячего учащегося должно носить функциональную нагрузку: ученик на слово должен реагировать движением.

В тех случаях, когда речь идет о детях, обладающих остаточным зрением, на уроках ЛФК должен оптимально использовать этот фактор – фактор остаточного зрения.

Через движение, дозированное, достаточно активное и естественное, идет процесс компенсации утраченных функций. В школе-интернате III вида, где сбалансированы учебный и досуговый режимы, существует система педагогического воздействия на слабовидящих детей, одним из главных звеньев которой является организация занятий ЛФК.

ЛФК – это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физкультуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.

Особенность ЛФК по сравнению с другими методами лечения и реабилитации заключается в том, что она использует в качестве основного лечебного средства физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций человеческого организма.

В основе ЛФК лежит использование двигательных функций. Специфика ЛФК состоит в применении терапевтических методов лечения и методов активной функциональной терапии. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспособливает организм больного к возрастающим физическим нагрузкам и приводит к функциональной адаптации больного, а полнота приспособления, как считает В.Н. Мошков, – это полнота здоровья.

Влияние занятий ЛФК на организм:

- Тонизирующее влияние состоит в стимуляции интенсивности биологических процессов. Двигательная зона коры больших полушарий мозга посылает импульсы двигательному аппарату, усиливая деятельность желез внутренней секреции, стимулируя обильные и иммунобиологические процессы в организме. Нервные процессы обретают нормальную подвижность в результате грамотного чередования упражнений для возбуждения ЦНС и торможения.

- Трофическое воздействие ЛФК выражается в стимуляции посредством мышечной деятельности трофики внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Восстанавливается трофика - проходит болезнь. Укорачиваются сроки между клиническим и функциональным выздоровлением.

- Компенсирующее значение ЛФК состоит в замещении нарушенных функций организма другими. В основе этого процесса лежит биологическая закономерность. Анохин П.К. разработал целую теорию компенсации, согласно которой ЦНС, получив сигнал о нарушении функции, перестраивает работу органов и систем организма. ЛФК ускоряет формирование компенсаций, совершенствует их за счет новых моторно-висцеральных связей.

- Нормализующее влияние ЛФК на организм человека очевидно. При выполнении физических упражнений в ЦНС повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами. Возникающий мощный поток импульсов с проприо- и интерорецепторов может изменить соотношение возбуждательных и тормозных процессов в коре головного мозга и содействовать угасанию патологических временных связей. Например, ЛФК помогает избавиться от ставших ненужными временных компенсаций.

Систематические занятия ЛФК восстанавливают ведущее значение моторики в регуляции вегетативных функций, приводят к исчезновению двигательных расстройств.

Средства ЛФК разнообразны: физические упражнения различного спектра (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные (мысленно выполняемые)), игры, естественные факторы (свет, воздух, вода), лечебный массаж, трудо- и механотерапия.

Дифференциация упражнений ЛФК представляет собой сложную систему:

1. Физические упражнения:

-упражнения, обусловленные анатомически (для мышц головы, шеи, конечностей и т.п.);

- упражнения различной степени активности (выполняемые самим больным и выполняемые с помощью инструктора);

- дыхательные упражнения (статические, динамические и дренажные);

-порядковые и строевые;

-корректирующие (направленные на коррекцию конкретного нарушения);

- упражнения на координацию в движении и в равновесии;
- упражнения в сопротивлении;
- идеомоторные упражнения;
- упражнения для релаксации мышц.

2. Спортивно-прикладные упражнения:

- дозированные упражнения (ходьба, бег, прыжки);
- упражнения в метании, лазании;
- лыжные прогулки;
- упражнения на тренажерах.

Методика применения физических упражнений в каждом конкретном случае зависит от диагноза и стадии заболевания, индивидуальных особенностей больного, уровня его физической подготовленности, возраста, соответствующих заболеваний, то есть опирается на принцип индивидуального подхода.

Вместе с тем в методике ЛФК необходимо придерживаться и других общепедагогических принципов: сознательности, регулярности, постепенности увеличения нагрузок от простого к сложному.

В системе организации учебно-воспитательного процесса в школах III вида ЛФК занимает видное место. Являясь учебно-коррекционным предметом, ЛФК в школе III вида призвана решить ряд важных задач:

1. Помочь ребенку с нарушениями зрения выработать механизм компенсации недуга за счет моторно-двигательной функции.
2. Обеспечить тонус ЦНС детей с патологией зрения для нормализации функций организма.
3. Построить систему профилактики нарушений осанки и плоскостопия у слабовидящих и незрячих детей.
4. Способствовать социальной адаптации детей с нарушениями зрения.
5. Обеспечить индивидуальный подход к формированию физического потенциала ребенка с патологией зрения.

Работа, ориентированная на выработку у незрячих детей правильной осанки, направлена на восстановление функций шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника.

Коррекция указанных отделов позвоночного столба будет способствовать выработке правильной осанки и воспитанию статической выносливости.

Для шейного отдела позвоночника – это плавные повороты и наклоны головы, вытягивание шеи вперед, втягивание в плечи.

Для грудного отдела позвоночника – это наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо; сведение вперед и отведение назад плеч.

Для пояснично-крестцового отдела – наклоны и повороты туловища, удержание прямого положения тела.

Анатомически обусловленная локализация усилий детей с глубокой патологией зрения (по отделам позвоночника) позволяет привить незрячему ребенку представления о последовательности физических действий,

обеспечивающих выработку правильной осанки и воспитанию статистической выносливости.

Локализация физических усилий может быть обусловлена только анатомически, но и функционально-физиологически. Поэтому в системе ЛФК существуют и комплексы дыхательных упражнений, которые выполняются как на месте, так и в движении. Комбинирование способов вдоха – выдоха (через нос или рот) также способствует функционально-физиологическому развитию (А.В. Гордеева, В.В. Морозов, 2004).

Важное позитивное значение в системе ЛФК для детей с глубокой патологией зрения имеет коррекционно-гигиеническая гимнастика, рассчитанная на малогрупповой или индивидуально-групповой метод использования.

Комплекс упражнений Н.Н. Ефименко для выполнения в исходном положении лежа на спине или животе предполагает опосредованные физические действия путем подражания («Медвежонок», «Блинчик», «Ящерица»).

Использование гимнастических снарядов (мяч, валик) позволяет усложнить задачу, способствуя не только двигательной коррекции, но и развитию моторных функций.

Для детей с глубокой патологией зрения очень важно использование в рамках занятий ЛФК релаксационных упражнений.

Помимо существенного воздействия на физические возможности незрячих детей, эти упражнения позволяют развивать воображение и достичь психологического гомеостаза.

2.9. Особенности проведения подвижных игр для слепых и слабовидящих детей

Об игре, игровом поведении и об играющих написано много как справедливого и верного, так и противоречивого и неточного. Игра – не порождение скоропроходящей моды, это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющим время, эпохи, поколения. Однако само понятие «игра» неразрывно связано со свободой, доброй волей, удовольствием, радостью.

Итак, игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил (М.Н. Жуков, 2000).

Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление

человека играть, зарождаясь еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости. Тайна этого феномена лежит в психофизиологической сфере человека. Действительно, если ребенок долго сидит в одной и той же позе, то он чувствует потребность в движении. Энергия ищет выхода, и ребенок совершает движения без всякой цели: бегают, прыгает, толкается. Бесспорно, некоторые игры основываются на избавлении от скопившейся энергии, на переключение деятельности.

Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не столько тратой сил, сколько их источником. Найдется немало примеров из жизни, когда человека, не имеющего никакой «лишней» энергии, игра все равно привлекала к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии.

Однако оба этих взгляда не раскрывают истинной связи игры с внутренним миром человека. Поэтому естественно возникает вопрос о смысле и сущности игры в детстве, так как этот вид деятельности занимает доминирующее место в жизни ребенка как здорового, так и имеющего отклонения в развитии (Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян, 2000).

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания слабовидящих детей. Слабовидящий ребенок любит играть и совершенно также, как и зрячий, может играть в любую игру, только слабовидящего нужно сперва научить играть, помочь ему овладеть игрой (Л.Б. Самбикин, 1960).

Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть неустойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получить удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения.

Кроме того, что в игре проявляются изобретательность и демонстрируются физические усилия, она служит делу подготовки детей к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создает потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направления и в предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приемам.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры, из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом (М.Н. Жуков, 2000).

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слабовидящего ребенка. Важным условием организации игр со слабовидящими детьми является четкое взаимодействие родителей, педагогов и врачей. С помощью медицинской диагностики слабовидящих детей следует установить, какие игры противопоказаны каждому конкретному ребенку, а какие нет. Педагогам необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма детей. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии слабовидящего ребенка.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих детей, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять

разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи:

- 1) Оздоровительные;
- 2) Образовательные;
- 3) воспитательные.

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

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

Образовательные задачи подвижных игр. Игра оказывает большое воздействие на 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.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении человека в реальной жизни, закрепляют в его сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на группы), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

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

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствует развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявления решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющими детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее

правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей (М.Н. Жуков, 2000).

Потеря зрения на основе органических нарушений замедляет физическое формирование ребенка, затрудняет подражание и овладение пространственными представлениями. У ребенка со зрительной патологией из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность, нарушена координация движений. Порой у младших школьников отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентации и элементарного самообслуживания (Д.М. Маллаев, 2001).

Поэтому для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной (В.П. Ермаков, Г.А. Якунин, 2000).

Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, взрослый должен для детей с остаточным зрением и слабовидящих подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета). Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение сильное, рекомендуется выбирать более темный мяч. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным.

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориентироваться на ней, что помогает избавиться от страха перед препятствиями. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, поверхность площадки должна быть однородной, так

как незначительные неровности почвы являются ощутимой помехой для слабовидящего ребенка. Для слабовидящих детей ориентировочные линии можно еще обозначить цветными мелками. С размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (осязательными, слуховыми) играющих детей необходимо ознакомить заранее, следует дать им самостоятельно походить, побегать, ощупать руками все предметы и инвентарь для безбоязненного передвижения по площадке.

Ведущий тем или иным сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры) должен ориентировать играющих детей, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.

В связи с этим у слабовидящего школьника может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх. Эти меры безопасности дают возможность легко вводить ребенка в игру, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала ребенка, создают положительный эмоциональный фон.

Проведение совместных подвижных игр слепых и слабовидящих детей, детей с другой нозологией и детей без патологии представляется на первый взгляд затруднительным. Однако существуют варианты проведения и таких подвижных игр. Они не стандартны, поэтому в каждом отдельном случае приходится искать новые приемы, вносить в правила игры небольшие изменения, адаптируя игру для существующей группы. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий – незрячий; незрячий – слабовидящий; мама – незрячий ребенок и т.д. Вместо простого мяча можно использовать озвученный мяч, научить пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения, предварительно объявив об этом всем играющим.

В играх-догонялках слабовидящие дети ловят только слабовидящих игроков, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Перед игрой с бегом желательно, чтобы дети сначала показывали рукой направление, куда они собираются бежать. Ведущий всегда должен находиться там, куда бегут играющие, являясь для них ориентиром. Некоторые дети страдают светобоязнью, таких детей следует поставить так, чтобы солнце не светило им в глаза. Не следует забывать и о том, что поднятие тяжести способствует увеличению внутриглазного давления, а при кратковременном беге максимальной интенсивности продолжительностью 5 секунд наблюдается снижение внутриглазного давления. Эти данные следует учитывать при определении физической нагрузки для детей, страдающих глаукомой.

В процессе игры (эстафеты) взрослый ведет постоянное наблюдение за самочувствием детей. Чтобы избежать переутомления, ведущему необходимо

знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка, а именно:

- рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, педиатра, психоневролога;
- общее состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- состояние зрительного дефекта (устойчивая или неустойчивая ремиссия);
- способность ребенка ориентироваться в пространстве;
- наличие предыдущего сенсорного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- состояние нервной системы (автор).

При организации и проведения занятий со слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясанием тела и наклонным положением головы (Л.В. Шапкина, 2002).

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. Важным условием организации игр со слепыми и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие родителей, педагогов, врачей. С помощью медицинской диагностики следует установить, какие игры противопоказаны каждому конкретному ребенку, а какие нет. Педагогам необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма детей.

Из-за потери зрения на основе органических нарушений:

- замедлено физическое формирование ребенка;
- затруднено подражание и овладение пространственными представлениями;
- из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность;
- нарушена координация движений;
- зачастую отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега.

Для организации игровой деятельности необходимо:

- учитывать предыдущий опыт,
- особенности осязательно-слухового восприятия,
- наличие остаточного зрения,
- уровень физической подготовленности,
- возрастные и индивидуальные возможности ребенка,
- место и время проведения игры,
- интересы всех играющих детей, их настроение.

Общие требования к проведению игры

1. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют.
2. При выборе инвентаря для игры: для слепых использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном,

погремушки), для детей с остаточным зрением – подобрать яркий и красочный инвентарь.

3. При использовании мяча в игре рекомендуется подбирать мяч ровный (круглый) и несколько тяжелее волейбольного, т.к. тяжелый мяч лучше ощущается слепыми.
4. Если в помещении слишком светло, рекомендуется выбирать более темный мяч, если в помещении темно, то светлый.
5. Желательно использовать озвученный мяч.
6. Убедиться в безопасности игровой площадки (не должно быть пней, ям, кустарника, поверхность площадки должны быть однородной).
7. Установить ограничительные ориентиры (полоски из цветных мелков, яркой ткани).
8. Заранее ознакомить детей с размерами игровой площадки и ориентирами.
9. Использовать звуковой сигнал (свисток) для ориентирования играющих (задать нужное направление, предупредить об опасности).
10. Стараться, чтобы солнце не светило в глаза детям.
11. При играх на улице учитывать силу ветра (ветер способен относить звуки, отчего игроки могут сбиться с пути).
12. Осуществлять постоянное наблюдение за самочувствием детей.
13. Педагогу необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка, а именно:
 - рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, педиатра, психоневролога;
 - общее состояние ребенка (перенесенные инфекционные и др. заболевания);
 - состояние ОДА и его нарушения;
 - наличие сопутствующих заболеваний;
 - состояние зрительного дефекта;
 - способность ребенка ориентироваться в пространстве;
 - наличие предыдущего сенсорного опыта;
 - состояние и возможности сохранных анализаторов;
 - состояние нервной системы.

При организации и проведении игр со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощениями, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы.

2.10. Контрольные вопросы

1. Перечислите задачи, средства, коррекционную направленность, методы адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.
2. Перечислите противопоказания к физическим упражнениям, относящиеся к детям с нарушением зрения.
3. Перечислите средства коррекции и профилактики нарушения зрения у детей.

4. Раскройте особенности физического воспитания дошкольников с нарушением зрения.
5. Раскройте особенности физического воспитания младших школьников с нарушением зрения.
6. В чем заключается специфика формирования осанки у младших школьников с нарушением зрения?
7. Сформулируйте понятие «осанка».
8. Раскройте суть программы педагогических воздействий на процесс формирования осанки у младших школьников с нарушением зрения.
9. В чем заключаются особенности проведения занятий лечебной физической культурой с детьми с глубокой зрительной патологией?
10. Раскройте особенности проведения подвижных игр для слепых и слабовидящих детей.

2.11. Литература

- 1.Белецкая, В.И. Охрана зрения слабовидящих школьников / В.И.Белецкая, А.Н.Гнеушева. – Москва: Просвещение, 1982. – 92с.
- 2.Белякова, Н.Т. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: дис. канд.пед.наук./Н.Т.Белякова. – Москва: [б. и.], 1968. – С.10-11.
- 3.Васильев, Е.П. Метод определения подвижности в суставах / Е.П.Васильев // Легкая атлетика. – 1960. – № 11. – С.31-32.
- 4.Глазырина, Л.Д. Физическая культура. 1-й класс / Л.Д.Глазырина, Т.А. Лопатик. – Москва: ВЛАДОС, 1998. – 120с.: ил.
- 5.Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г.Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – Москва: Советский спорт, 2000. – 160с., ил. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).
- 6.Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П.Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000. – 240с.: ил.
7. Земцова, М.И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения / под ред. М.И.Земцовой. – Москва: Просвещение, 1978. – 93с.
- 8.Каптелин, А.Ф. Профилактика некоторых деформаций опорно-двигательного аппарата у детей / А.Ф.Каптелин. – Москва: Медицина, 1962. – 156с.
- 9.Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А.Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280с.
- 10.Краковяк, Г.М. Воспитание осанки. Гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей /Г.М. Краковяк; Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР / Г.М.Краковяк. – Ленинград: Учпедгиз. Ленингр. отд-ние, 1959. – 135с.

11.Красикова, И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И.С.Красикова. – Санкт-Петербург: КОРОНА принт, 2001. – 176с.: ил.

12.Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л.Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 140с.

13.Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – 2-е изд., перераб. и доп. / И.Д. Ловейко, М.И.Фонарев. – Ленинград: Медицина. 1988. – 144с.: ил. – (Библ. среднего медработника).

14.Мелентьева, Н.Н. Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями в специальной (коррекционной) школе: автореф. ... канд. пед. наук / Н.Н.Мелентьева. – Санкт-Петербург: РТП РГПУ им. А.И.Герцена, 2004. – 20 с.

15.Мелихов, В.В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / В.В.Мелихов. – Елец: ЕГУ, 2008. – 137с.

16.Никулина, Г.В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения / Г.В.Никулина, Л.В. Фомичева. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – 128с.

17.Павлов, А.П. Формирование правильной осанки у школьников с нарушением Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей) (Ясли-сад-начальная школа) / под ред. Л.И. Плаксиной. – Москва: Просвещение, 1997. – 326с.

18.Попов, С.В. Функциональное состояние нервно-мышечной системы у детей с нарушениями осанки как основа для целенаправленного подбора средств и методов физического воспитания / С.В.Попов // Педагогические и медико-биологические проблемы физического совершенствования школьников: межвузовский сборник научных трудов. – Ленинград, 1983.- С.151-164.

19.Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А.Потапчук, М.Д.Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 166с.

20.Рубцова, А.Д. Лечебная физкультура при расстройствах осанки и сколиозах у школьников: учебно-практическое и наглядное пособие для врачей и методистов по лечебной физкультуре / А.Д.Рубцова. – Москва: Медгиз, 1955. – 193с.

21.Семенова Л.К. Предупреждение нарушений осанки / Л.К.Семенова, Н.И.Гурова // Физическая культура в школе. – 1985. – №2. – С.60-61.

22.Сермеев, Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей / Б.В.Сермеев. – Москва: Просвещение, 1983. – 96с., ил.

23.Страковская, В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. / В.Л.Страковская. – Москва: Медицина, 1987. – 240с., ил.

24. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / под ред.С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – Санкт-Петербург: ВВМ, 2004. – 514с.

25.Фонарев, М.И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. Изд. 2-е, перераб. и дополн. / М.И.Фонарев, Т.А.Фонарева. – Ленинград: Медицина, 1981. – 280с.: ил.

26.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480с.

27.Язловецкий, В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В.С.Язловецкий. – Киев: Здоровья, 1991. – 230с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, применяемые на уроках физической культуры

Комплекс упражнений для мышц шеи и плечевого пояса

«Ослик»

1. И.п. – о.с.

1 – 2 - наклон головы назад, смотреть вверх;

3 – 4 – и.п.

5 – 6 – наклон головы вперед, смотреть вниз;

7 – 8 – и.п.

«Часики»

2. И.п. о.с.

1 – 2 – наклон головы вправо, смотреть вправо;

3 – 4 – и.п.

5 – 6 – наклон головы влево, смотреть влево;

7 – 8 – и.п.

«Солнышко»

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону, смотреть влево, вверх, вправо, вниз;

5 – 8 – то же в другую сторону

«Паровозик»

4. И.п. – о.с.

1 – правое плечо вверх;

2 – и.п.

3 – левое плечо вверх;

4 – и.п.

«Паровозик»

5. И.п. – о.с.

1 – правое плечо вверх, взгляд вверх;

2 – левое плечо вверх, взгляд вверх;

3 – правое плечо вниз, взгляд вниз;

4 – левое плечо вниз, взгляд вниз

«Цветок»

6. И.п. – о.с.

1 – плечи вперед;

2 – прогнуться, плечи назад, лопатки соединить, закрыть глаза;

3 – держать положение;

4 – и.п.

Комплекс упражнений для мышц туловища (с гимнастической палкой)

«Дерево»

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверху

1 – наклон вправо, смотреть на палку; 2 – и.п.

3 – наклон влево, смотреть на палку; 4 – и.п.

«Пружина»

2. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверху поперек

1 - 3 – пружинящие наклоны вперед, палка вперед, смотреть на палку;

4 – и.п.

«Маятник»

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках

1 – поворот вправо, взгляд вправо; 2 – и.п.

3 – поворот влево, взгляд влево; 4 – и.п.

«Часики»

4. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках

1 – наклон вперед, взгляд вперед; 2 – и.п.

3 – наклон назад; 4 – и.п.

«Лесоруб»

5. И.п. – стойка ноги врозь, палка на груди

1 – наклон вперед, положить палку у носков, смотреть на палку;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклон вперед, взять палку; 4 – и.п.

«Подъемный кран»

6. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, руки прямые

1 – поворот вправо; 2 – и.п.

3 – поворот влево; 4 – и.п.

При выполнении упражнения смотреть на палку

Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с обручем)

«Достань солнце»

1. И.п. – стойка ноги врозь, обруч перед грудью, смотреть вперед
- 1 – обруч вверх;
- 2 – подняться на носки, смотреть на верхнюю часть обруча;
- 3 – держать положение; 4 – и.п.

«Паук»

2. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально перед грудью, руки согнуты
- 1 – обруч вперед; 2 – и.п.
- 3 – обруч вправо; 4 – и.п.
- 5 – обруч вперед; 6 – и.п.
- 7 – обруч влево; 4 – и.п.

При выполнении упражнения смотреть на верхнюю часть обруча

«Колесо»

3. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вперед
- 1 – обруч вверх, взяться обеими руками;
- 2 – 3 – потянуться вверх, смотреть на обруч;
- 4 – обруч в левую руку и поставить на пол;
- 5 – 8 – то же в другую сторону

«Круги»

4. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вперед
- 1 – 4 – круговые вращения обручем вправо, смотреть на правую кисть;
- 5 – 8 – то же влево, смотреть на левую кисть

«Вертушка»

5. И.п. – стойка ноги врозь, обруч перед грудью, руки прямые
- 1 – обруч вверх; 2 – поворот вправо, смотреть на обруч;
- 2 – обруч вверх, поворот влево; 4 – и.п.
- 5 – 8 – то же в другую сторону

«Насос»

6. И.п. – стойка ноги врозь, обруч перед грудью, смотреть сквозь обруч
- 1 – обруч вперед, смотреть сквозь обруч; 2 – и.п.
- 3 – обруч вверх; 4 – и.п.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса (с мячом)

«Скамеечка»

1. И.п. – лежа на спине, руки на пояс, ноги прямые, стопы удерживают мяч
- 1 – согнуть ноги с мячом «скамеечкой», смотреть на мяч;
- 2 – вернуться в и.п., закрыть глаза

«Качели»

2. И.п. – лежа на спине, руки на пояс, ноги прямые, стопы удерживают мяч
- 1 – согнуть ноги с мячом;
- 2 – выпрямить ноги под углом 45°, смотреть на мяч;

3 – согнуть ноги; 4 – вернуться в и.п.

«Угол»

3. И.п. – лежа на спине, руки на пояс, ноги прямые, стопы удерживают мяч

1 – согнуть ноги с мячом;

2 – выпрямить ноги вверх, смотреть на мяч;

3 – 4 – медленно опустить прямые ноги

«Носочки»

4. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх

1 – руки с мячом к груди, приподнять голову, носки на себя;

2 – 3 – задержаться в этом положении, смотреть на носки;

4 – и.п.

«Ванька-встанька»

5. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх

1 – махом рук сесть с мячом;

2 – потянуться к носкам, смотреть на мяч;

3 – сед; 4 – и.п.

«Пушка»

6. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх

1 – махом рук с мячом сесть прямо, руки согнуты перед грудью;

2 – руки вверх, смотреть на мяч;

3 – руки вниз; 4 – и.п.

«Баскетболист»

7. И.п. – лежа на спине, ноги полусогнуты, руки с мячом согнуты перед грудью

1 – вытянуть руки вперед и, приподняв верхнюю часть туловища, положить мяч между колен, смотреть на мяч;

2 – лечь, руки вдоль тела и расслабиться;

3 – приподняться и взять мяч, смотреть на мяч;

4 – и.п.

«Гусеница»

8. И.п. – то же

1 – руки вверх, мяч вверх, смотреть на мяч;

2 – выпрямить ноги вверх, смотреть на стопы;

3 – согнуть руки; 4 – согнуть ноги

Комплексы упражнений общего воздействия (в парах с озвученным мячом)

«Передача»

1. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии большого шага, мяч внизу у первого, смотреть друг другу в глаза

1 – первый: руки вперед, отдает мяч; второй: руки вперед, берет мяч;

2 – и.п.

3 – 4 – то же самое

«Передача»

2. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вверх, мяч у первого

1 – наклон назад, прогнуться;

2 – вернуться в стойку ноги врозь, руки вперед, первый отдает мяч второму, смотреть на мяч;

3 – наклон назад, прогнуться;

4 – и.п.

«Встреча»

3. И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки вперед, мяч у первого

1 – поворот в одноименную сторону, первый отдает мяч второму, смотреть на мяч;

2 – и.п.

3 – поворот в другую сторону, второй отдает мяч первому, смотреть на мяч;

4 – и.п.

«Дровосек»

4. И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии большого шага, руки вверх, мяч у первого

1 – наклон вперед, первый передает мяч второму, смотреть на мяч;

2 – и.п.

3 – наклон вперед, второй передает мяч первому, смотреть на мяч;

4 – и.п.

«Книжка»

5. И.п. – сед лицом друг к другу, ноги врозь на расстоянии шага, мяч у первого перед грудью

1 – наклон вперед, первый передает мяч второму, смотреть на мяч;

2 – и.п.

3 – наклон вперед, второй передает мяч первому, смотреть на мяч;

4 – и.п.

«Достань мяч»

6. И.п. – сед спиной друг к другу, ноги врозь, мяч у первого

1 – руки вверх, первый передает мяч второму, смотреть на мяч;

2 – и.п.

3 – руки вверх, второй передает мяч первому, смотреть на мяч;

4 – и.п.

«Передача по полу»

7. И.п. – лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вверх, мяч у первого

1 – поднять голову и плечи;

2 – 3 – первый передает (катит по полу) мяч второму, переводить взгляд за мячом;

4 – и.п.

«Рыбка»

8. И.п. – лежа на животе лицом друг к другу, руки вверх, взявшись за мяч

1 – 4 – сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, смотреть на мяч

Примерные комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки, применяемые на уроках физической культуры

Комплекс упражнений для коррекции кифотической осанки

«Черепаша»

1. И.п. – лежа на животе, лоб на кистях

1 – 3 – лоб упирается в кисти;

4 – и.п.

«Пловец»

2. И.п. – лежа на животе, лоб на кистях, закрыть глаза

1 – 3 – выполнить движения руками как при плавании «брасс»;

4 – и.п.

«Замок»

3. И.п. – лежа на животе, лоб на кистях

1 – соединить руки сзади в замок (правая рука сверху, левая снизу);

2 – 3 – держать положение, смотреть вперед;

4 – и.п.

5 – 8 – то же, но левая сверху, правая снизу

«Кузнечик»

4. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы упираются в пол

1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника;

2 – 3 – держать положение;

4 – и.п.

«Уточка»

5. И.п. – лежа на животе, руки сложены впереди, лоб на кистях

1 – приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад, смотреть вперед;

2 – 3 – держать положение;

4 – и.п.

«Мост»

6. И.п. – лежа на спине, упор на предплечьях, ноги согнуты, стопы упираются в пол, глаза закрыты

1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника;

2 – приподнять туловище;

3 – держать положение;

4 – и.п.

Комплекс упражнений для коррекции круглогрудной спины

«Струна»

1. И.п. – лежа на животе, руки вверх.

1 – потянуться вверх за правой ногой, вниз за левой ногой.

2 – и.п.;

3 – потянуться вверх за левой рукой, вниз за правой ногой;

4 – и.п.

«Птичка»

2. И.п. – лежа на животе, под живот подложен валик, руки за голову.

1 – поднять голову, локти согнутых рук отвести назад;

2 – 3 – держать положение;

4 – и.п.

«Мостик»

3. И.п. – лежа на спине, руки на уровне груди, локти упираются в пол.

1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника, поясницу прижать к полу»

2 – и.п.

«Угол»

4. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги вверх, смотреть на стопы.

1 – согнуть ноги;

2 – и.п.

«Велосипед»

5. И.п. – лежа на спине, руки за голову.

1 – 4 – упражнение «велосипед».

«Неваляшка»

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову.

1 – приподнять голову, локти держать в стороны, смотреть на колени;

2 – и.п.

Комплекс упражнений для коррекции сколиотической осанки

«Свеча»

1. И.п. – лежа на спине, руки за голову.

1 – согнуть ноги в коленях;

2 – разогнуть ноги до вертикального положения по отношению к полу, смотреть на стопы;

3 – держать положение;

4 – и.п.

«Маятник»

2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

1 – поднять ноги на 90°, смотреть на стопы;

2 – опустить ноги справа от себя;

3 – поднять ноги вверх, смотреть на стопы;

4 – опустить ноги слева от себя;

5 – поднять ноги, смотреть на стопы;

6 – и.п.

«Шлагбаум»

3. И.п. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая рука согнута в локте и ладонью упирается в пол на уровне плеча.

1 – приподнять левую ногу;

2 – присоединить к левой ноге правую ногу;

3 – держать положение;

4 – и.п.

То же на левом боку.

«Змея»

4. И.п. – лежа на животе, руки - на уровне плеч, ладонями вперед смотреть вперед.

1 – медленно разгибая руки прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, смотреть вверх; 2 – и.п.

«Лодочка»

5. И.п. – лежа на животе, руки вверх.

1 – поднять руки, голову, грудь, ноги, смотреть вперед-вверх;

2 – 3 – держать положение;

4 – и.п.

«Велосипед»

6. И.п. – лежа на спине, руки за голову.

1 – 4 – на каждый счет попеременное сгибание и разгибание ног в коленях, носок оттянут.

Приложение 3

Примерные комплексы упражнений, применяемые на гимнастике до учебных занятий

Упражнения на растягивание мышц, силу, координацию

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – руки вперед, смотреть на кисти рук;

2 – руки в стороны;

3 – руки вверх, потянуться на носках, смотреть на кисти рук;

4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вправо;

2 – и.п.;

3 – наклон головы влево;

4 – и.п.

3. И.п. – основная стойка.

1 – руки вперед, смотреть на кисти рук;

2 – руки вверх, смотреть на кисти рук;

3 – руки вперед, смотреть на кисти рук;

4 – и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – небольшой наклон вправо, руки вверх, смотреть на кисти рук;

- 2 – и.п.;
- 3 – небольшой наклон влево, руки вверх, смотреть на кисти рук;
- 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
- 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, смотреть на правую кисть;
- 2 – и.п.;
- 3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону, смотреть на левую кисть;
- 4 – и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
- 1 – полуприсед, руки вверх, смотреть на кисти рук;
- 2 – и.п.;
- 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п.

Упражнения на растягивание мышц, дыхание

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью скрестно.
- 1 – 2 – полуприсед, поворот туловища вправо, смотреть на руки;
- 3 – 4 – и.п.;
- 5 – 8 – то же в другую сторону.
3. И.п. – основная стойка.
- 1 – правую ногу в сторону на носок, руки вверх, смотреть на руки;
- 2 – и.п.;
- 3 – 4 – то же в другую сторону.
4. И.п. – основная стойка.
- 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, смотреть на кисти рук;
- 3 – 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, смотреть прямо.
- 1 – плечи вверх, вдох;
- 2 – и.п., выдох.
6. И.п. – основная стойка.
- 1 – присед, руки вперед, смотреть на кисти рук;
- 2 – и.п.
7. И.п. стойка ноги врозь.
- 1 – руки через стороны вверх;
- 2 – 3 – наклон туловища вправо, смотреть на кисти рук;
- 4 – и.п.;
- 5 – 8 – то же в другую сторону.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
- 1 – наклон вправо;
- 2 – и.п.;
- 3 – наклон влево;
- 4 – и.п.

**Примерные комплексы упражнений, применяемые на
физкультминутках**

Комплекс № 1

1. И.п. – основная стойка.

1 – руки в стороны;

2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться – вдох, посмотреть на руки;

3 – руки вперед, посмотреть на руки;

4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед, смотреть вперед;

2 – и.п.;

3 – наклон назад;

4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – присед, руки вперед, смотреть на кисти рук;

2 – и.п.;

3 – присед, руки вверх, смотреть на руки;

4 – и.п.

4. И.п. – основная стойка.

Ходьба на месте с различным положением рук (вперед, вверх), смотреть на кисти рук.

Комплекс № 2

1. И.п. – сидя за партой, руки на парте.

1 – руки к плечам;

2 – руки вперед, смотреть на кисти рук;

3 – руки вверх, смотреть на кисти рук;

4 – и.п.

2. И.п. – сидя за партой, руки к плечам.

1 – поворот туловища вправо, руки вверх, смотреть на кисти рук;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в левую сторону.

3. И.п. – сидя за партой, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо, закрыть глаза;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в левую сторону.

Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей

«Узнай по голосу»

Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 5-20.

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

Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты загадку отгадай,

Кто назвал тебя, узнай.

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

Методические указания

- во время игры следует соблюдать тишину;
- водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

«Чем играем?»

Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки.

В игре участвуют от 4 до 15 человек.

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

Инструкция. Игра проводится на поляне или игровой площадке. Из числа играющих выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2-3 метров. Несколько игроков (3-4) по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начинают производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока, не даст верный ответ.

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

Методические указания

- водящие с остатком зрения или нормально видящие должны закрыть глаза;
- звуки необходимо периодически менять, включая новые предметы;

- начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и характеру;
- с незнакомым звуком играющих необходимо ознакомить предварительно.

«Догони колокольчик»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков -10-12.

Инвентарь: колокольчик.

Инструкция. Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик какому-либо из участников игры.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

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

Методические указания

- пары следует комплектовать так: незрячий – ребенок с остатком зрения; зрячий – незрячий;
- играющим нельзя выходить за пределы площадки;
- всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т.п.);
- если водящие пары разомкнули руки, убегающий игрок считается непопавшим.

«На ощупь»

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

Количество игроков – 5-10.

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

Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8-10 небольших предметов: ножницы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т.п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за 20-30 секунд определит больше предметов.

Методические указания

- ткань мешка не должна быть слишком грубой или слишком тонкой;
- игроков следует заранее ознакомить с предметами, помещенными в мешок.

«Рука все помнит»

Цель: развитие сенсорной памяти. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Ведущий раскладывает на столе 8-10 различных предметов, которые детям нужно запомнить за 20-13 секунд. Затем одному из играющих завязывают глаза, ведущий называет два предмета и предлагает игроку поменять их местами, запомнив новое место их расположения. При этом игрок должен безошибочно положить руки на те предметы, которые называет ведущий. При первой же ошибке он выбывает из игры. Если игрок справился с заданием, ему предлагают поменять местами следующие два предмета и т.д. Победит тот, кто переложит большее количество предметов.

Методические указания

Это игра только для слабовидящих детей и для детей без патологии зрения.

«Где стереть?»

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

Количество игроков – 4-10.

Инвентарь: бумага, карандаши, стирательные резинки.

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

Методические указания. Это игра для слабовидящих и нормальновидящих детей.

«Секретное донесение»

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

Количество игроков – 20.

Инвентарь: десять обручей, два пакета, две стойки.

Инструкция. Играют две команды по 10 человек. Пять игроков встают в шеренгу на одной линии и вертикально держат обручи, поставив их на землю и образовав таким образом «тоннель». Остальные пять участников команды становятся перед «тоннелем» в колонну по одному. У первого игрока в руках «пакет с секретным донесением».

По сигналу ведущего первый игрок с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее и возвращается назад к своей команде, минуя «тоннель». Он передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Очередной игрок проделывает то же самое. Замыкающий колонну, получив пакет, преодолевает «тоннель» и передает пакет ведущему. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Вариант: игра может проводиться в два тура. Сначала обручи держат незрячие, а задание выполняют игроки с остаточным зрением, затем они меняются ролями. Зачет результатов отдельный.

Методические указания

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

«Паук»

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

Играют две команды по 10-15 человек в каждой.

Инвентарь: две веревки.

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

Методические указания.

- «Пауки» не бегут, а еле ползут, чтобы не упасть.
- Все играющие должны быть в обуви.
- Желательно, чтобы в каждой команде был кто-то из взрослых.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1.Белецкая, В.И. Охрана зрения слабовидящих школьников / В.И. Белецкая, А.Н.Гнеушева. – Москва: Просвещение, 1982. – 92с.
- 2.Белякова, Н.Т. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: дис. канд.пед.наук. / Н.Т.Белякова. – Москва: [б. и.], 1968. – С.10-11.
- 3.Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга / Г.П.Болонов. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 160с.
- 4.Васильев, Е.П. Метод определения подвижности в суставах / Е.П.Васильев // Легкая атлетика. – 1960. – № 11. – С.31-32.
- 5.Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие / В.К.Велитченко. – Москва: Терра - Спорт, 2000. – 168с., ил.
- 6.Глазырина, Л.Д. Физическая культура. 1-й класс . /Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик. – Москва: ВЛАДОС, 1998. – 120с.: ил.
- 7.Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю.Горская, Л.А.Суянгулова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212 с.: ил.

8.Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г.Демирчоглян. – Москва: Советский спорт, 2000. – 160с., ил. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).

9.Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие /С.П.Евсеев, Л.В.Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000. – 240с.: ил.

10.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2002. – 448с.: ил.

11.Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – Санкт-Петербург: ГАФК, 1996. – 95 с.

12.Ермаков, Е.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.П.Ермаков, Г.А.Якунин. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 240с.

13.Земцова, М.И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения / под ред. М.И.Земцовой. – Москва: Просвещение, 1978. – 93с.

14.Каптелин, А.Ф. Профилактика некоторых деформаций опорно-двигательного аппарата у детей / А.Ф.Каптелин. – Москва: Изд., 1962. –156с.

15.Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А.Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280с.

16.Краковяк, Г.М. Воспитание осанки. Гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей / Г.М.Краковяк; Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР. – Ленинград: Учпедгиз. Ленингр. отд-ние, 1959. – 135с.

17.Красикова, И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И.С.Красикова. – Санкт-Петербург: КОРОНА принт, 2001. – 176с.: ил.

18.Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие / Н.Л.Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002.- 140с.

19.Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – 2-е изд., перераб. и доп. / И.Д.Ловейко, М.И.Фонарев. – Л.: Медицина. 1988. – 144с.: ил. – (Библ. среднего медработника).

20.Мелентьева, Н.Н. Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями в специальной (коррекционной) школе: автореф. ... канд. пед. наук. / Н.Н.Мелентьева – Санкт-Петербург: РТП РГПУ им А.И.Герцена, 2004. – 20 с.

21.Мелихов, В.В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / В.В.Мелихов. – Елец: ЕГУ, 2008. – 137с.

22.Никулина, Г.В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста: учебно-

методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения / Г.В.Никулина, Л.В.Фомичева. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – 128с.

23.Павлов, А.П. Формирование правильной осанки у школьников с нарушением Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей) (Ясли-сад-начальная школа) / под ред. Л.И. Плаксиной. – Москва: Просвещение, 1997. – 326с.

24.Попов, С.В. Функциональное состояние нервно-мышечной системы у детей с нарушениями осанки как основа для целенаправленного подбора средств и методов физического воспитания / С.В.Попов // Педагогические и медико-биологические проблемы физического совершенствования школьников: межвузовский сборник научных трудов. – Ленинград, 1983.- С.151-164.

25.Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д.Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 166с.

26.Рубцова, А.Д. Лечебная физкультура при расстройствах осанки и сколиозах у школьников: учебно-практическое и наглядное пособие для врачей и методистов по лечебной физкультуре / А.Д.Рубцова. – Москва: Медгиз, 1955 – 193с.

27.Семенова, Л.К. Предупреждение нарушений осанки / Л.К.Семенова, Н.И.Гурова // Физическая культура в школе. – 1985. – №2. – С.60-61.

28.Сермеев, Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей / Б.В.Сермеев. – Москва: Просвещение, 1983. – 96с., ил.

29.Страковская, В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. / В.Л.Страковская. – Москва: Медицина, 1987. – 240с., ил.

30.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2002. – 448с.: ил.

31. Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов факультета физической культуры / Под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Санкт-Петербург: ВВМ, 2004. – 514с.

32.Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464с., ил.

33.Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / под общей ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2002. – 212с.

34.Шапкова, Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – 160с.

35.Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152с.: ил.

36.Шапкова, Л.В. Функции адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В.Шапкова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербург: ГАФК, 1998. – 82с.

37.Федорова, Т.В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»: учебное пособие / под редакцией С.П. Евсеева. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербург: ГАФК, 1999. – 134с.

38.Фонарев, М.И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. Изд. 2-е, перераб. и доп. / М.И.Фонарев, Т.А.Фонарева. – Ленинград: Медицина, 1981. – 280с.: ил.

39.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480с.

40.Язловецкий, В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В.С.Язловецкий. – Киев: Здоровья, 1991. – 230с.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ.....	3
I	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	4
1.1	Зрительные дисфункции у детей.....	4
1.2	Причины нарушения зрения.....	6
1.3	Классификация детей с нарушениями зрения.....	7
1.4	Особенности психического развития детей с нарушением зрения...	7
1.5	Особенности физического развития детей с нарушением зрения....	8
1.6.	Контрольные вопросы.....	13
1.7.	Литература.....	13
II	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	13
2.1	Задачи, средства, коррекционная направленность, методы.....	13
2.2	Противопоказания к физическим упражнениям.....	17
2.3	Использование и развитие сохранных анализаторов.....	18
2.4	Коррекция и профилактика нарушения зрения.....	18
2.5	Особенности физического воспитания дошкольников с нарушением зрения.....	19
2.6	Особенности физического воспитания младших школьников с нарушением зрения.....	22
2.7	Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения как одна из задач физического воспитания.....	30
2.8	Особенности проведения занятий лечебной физической культурой с детьми, страдающими глубокой зрительной патологией.....	50
2.9	Особенности проведения подвижных игр для слепых и слабовидящих детей.....	53
2.10	Контрольные вопросы.....	62
2.11	Литература.....	63
	Приложение 1.....	65
	Приложение 2.....	70
	Приложение 3.....	72
	Приложение 4.....	74
	Приложение 5.....	75

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

*Учебное пособие
для студентов факультета физической культуры
по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры»*

Подписано в печать
Усл.печ.л. 7
Печать офсетная

Формат
Тираж экз.
Бумага писчая

Заказ №

РИО ВоГУ. 160000, г.Вологда, ул.С.Орлова, 6