

Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с нарушением зрения

Щербак Александр Павлович,

кандидат педагогических наук, доцент, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»,
г. Ярославль; apshch@mail.ru

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12;
2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–3.*

Аннотация. В статье раскрыты особенности занятий адаптивной физической культурой со слабовидящими и слепыми детьми. Представлены перечни задач, направлений, физических упражнений и форм образовательной деятельности. Описаны гигиенические, педагогические и психологические требования к организации адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушения зрения, примерная адаптированная основная образовательная программа, средства, методы, формы образовательной деятельности.

Образовательная деятельность для детей с нарушениями зрения предполагает использование средств адаптивной физической культуры (далее – АФК) [1].

Задачи и содержание АФК определяются примерными адаптированными основными образовательными программами дошкольного образования детей с *амблиопией и косоглазием, слабовидящих, слепых* [8]. Эти программы были одобрены 07 декабря 2017 г. решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Задачи АФК детей дошкольного возраста с нарушением зрения [8].

1) В области физического развития – обеспечение развития компенсаторно-адаптивных механизмов освоения двигательных умений и навыков.

2) Коррекционно-компенсаторные:

- развитие зрительно-моторной координации, зрительных умений и функций, пространственной ориентации;
- обеспечение двигательной и познавательной активности;
- формирование положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям;
- создание особых образовательных условий реализации педагогической деятельности.

Направления АФК (в соответствии с ПАООП ДО) [8].

- 1) Повышение двигательного потенциала и мобильности;
- 2) поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушением зрения;
- 3) поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического): формирование культурно-гигиенических навыков, первичных ценностных представлений о здоровье, основ безопасности жизнедеятельности;
- 4) развитие физической готовности к школе;
- 5) развитие умений и навыков пространственной ориентировки, формирование пространственных представлений, развитие основ пространственного мышления (для слепых детей).

Организация АФК детей с нарушенным зрением предусматривает выполнение **требований** [7, 8, 10].

Гигиенические требования (соблюдение режима дня и зрительной нагрузки):

- рациональное освещение физкультурного зала;
- использование цветовой гаммы, благоприятной для зрительного восприятия окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий;
- окраска стен в помещениях в светлые тона (светло-желтые, светло-зеленые, бежевые и др.) матовой фактуры;
- отсутствие в физкультурном зале блестящих предметов для предупреждения образования световых и солнечных бликов, соответственно – сильного напряжения зрительного анализатора;
- недопущение фотовспышек на близком расстоянии, открытых ламп, яркого солнечного света (можно использовать жалюзи).

Педагогические требования:

- знание педагогом особенностей физического и психического развития детей с нарушением зрения;
- наличие адаптированных образовательных программ;
- индивидуальный и дифференцированный подход в регулировании физической нагрузки с учетом возраста, степени, характера нарушений, показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений;
- постоянный врачебно-педагогический контроль над самочувствием детей для предупреждения переутомления в процессе занятий физическими упражнениями;

- воздержание от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- исключение при наличии синдрома эпилепсии упражнений на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, – того, что может спровоцировать приступ;
- использование специфического инвентаря: озвученного мяча, мяча с веревкой, мяча с запахом; озвученной мишени для метания; предметов больших размеров, окрашенных в насыщенные и контрастные цвета, разнообразной фактуры – для осязательного восприятия;
- замена зрительного восприятия звуковыми сигналами (источник звука устанавливать на уровне лица занимающегося);
- сопровождение словесным описанием процесса рассматривания предмета, действия, что помогает избежать искаженного представления, а также позволяет активизировать мыслительную деятельность;
- использование осязательной способности у незрячих и детей с остаточным зрением для развития тактильных ощущений, мелкой моторики рук, способности распознавания признаков предмета или действия.

Психологические требования:

- знание педагогом способов общения, взаимодействия с незрячими и слабовидящими детьми;
- доверительные отношения между педагогом и ребенком;
- развитие и коррекция психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия, пространственной ориентировки);
- компенсация нарушений эмоционально-волевой сферы, гиперактивности упражнениями на релаксацию, регуляцию дыхательной системы, снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнениями для профилактики зрения (таблица).

Таблица

Физические упражнения для профилактики зрения

Упражнение (выполняется сидя или стоя)	Коррекционная направленность
Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть на 3–5 с (6–8 раз)	Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них
Смотреть прямо перед собой 2–3 с. Держать палец правой руки напротив средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руку (10–12 раз)	Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии
Быстро моргать в течение 1 мин. с перерывами	Улучшение кровообращения

Упражнение (выполняется сидя или стоя)	Коррекционная направленность
Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный напротив средней линии лица, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, до тех пор пока палец не начнет двоиться (6–8 раз)	Облегчение зрительной работы на близком расстоянии
Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев (1 мин.)	Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них
Отвести руку вправо, медленно передвигать палец полу-согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить за пальцем; то же слева направо (10–12 раз)	Укрепление мышц глаза, совершенствование их координации
Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна (8–12 раз)	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы
Медленные круговые движения глазами в одном, затем в обратном направлении (4–6 раз)	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

Регулирование физической и психической нагрузок [4] возможно при изменении:

- стандартных (одинаковых по скорости, темпу и весу) и переменных (изменяющихся) видов нагрузки;
- форм и условий выполнения двигательных действий;
- объема нагрузки в зависимости от состояния здоровья детей, уровня их физической подготовленности;
- пауз отдыха для зрительного тренинга, релаксации, регуляции дыхания, пальчиковой гимнастики и др.

Перечень физических упражнений [5], которые традиционно используются в практике занятий АФК детьми с нарушением зрения.

1) Передвижения тела в пространстве с преодолением различных препятствий: ходьба, включая переход из помещения в помещение с преодолением лестниц, бег, подскоки, лазанье и перелезание;

2) общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (мышцы спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей):

- ✓ без предметов;
- ✓ со спортивным инвентарем [3] – гантелями (0,5 кг), кеглями, медицинболами, мячами (включая озвученные), мешочками с песком, лентами, обручами, палками гимнастическими, скакалками и др.;
- ✓ на спортивном оборудовании [2] – бревне; гимнастических лестнице, мате, скамье, стенке; спортивных и медицинских тренажерах и др.;

3) коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия;

- 4) упражнения на праксис рук, мышечную силу рук; массаж кистей и пальцев;
- 5) релаксационные упражнения на расслабление мышц (сознательное снижение тонуса различных групп мышц общего и локального характера);
- 6) упражнения на развитие координационных способностей: согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата, точности движений и дифференцировки усилий;
- 7) специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточного зрения, слуха, обоняния);
- 8) специальные упражнения для зрительного тренинга на улучшение:
 - ✓ функционирования мышц глаза;
 - ✓ кровообращения тканей глаза;
 - ✓ аккомодационной способности глаза;
 - ✓ кожно-оптического ощущения;
 - ✓ зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

Подвижные игры для детей с нарушением зрения используются для развития [9]:

- способности ориентироваться в пространстве на звук без посторонней помощи («Найди мячик»);
- тактильной чувствительности, обучения навыкам узнавания формы и названий геометрических фигур («Узнай фигуру»);
- координации движений, умения обращаться с предметом, симметричных и асимметричных движений («Паровозик»);
- слуховой памяти и меткости («Попади в мишень»);
- внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук («Горячий мяч»).

Формы АФК [6].

1) В условиях непосредственно образовательной деятельности:

- занятия физической культурой с использованием средств АФК, включая ритмическую гимнастику;
- утренняя гимнастика с упражнениями для глаз;
- физкультминутки и физкультпаузы между статическими видами деятельности с упражнениями для глаз, на активизацию зрительных функций;
- подвижные игры на координацию и равновесие, на зрительно-моторную координацию;
- воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

2) В режимных моментах:

- самообслуживание с выполнением культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения, оптических средств коррекции;
- подвижные игры на прогулке;
- спонтанные игры-упражнения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Таким образом, использование средств адаптивной физической культуры обеспечивает развитие, коррекцию и профилактику возникновения новых отклонений в состоянии здоровья детей с нарушенным зрением.

(Продолжение следует.)

1. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Адаптивная физическая культура // Дошкольное воспитание. 2022. № 2.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спортивное оборудование // Дошкольное воспитание. 2021. № 10.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спортивный инвентарь // Дошкольное воспитание. 2021. № 12.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая нагрузка // Дошкольное воспитание. 2020. № 4.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. 2020. № 2.
7. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2014.
8. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования: Метод. рекомендации / Сост.: А.П. Щербак, Е.Ю. Васильева. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003.

Encyclopedia of physical culture of the child. Children with visual impairments

Alexander P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article reveals the features of adaptive physical education classes with visually impaired and blind children. Lists of tasks, directions, physical exercises and forms of educational activity are presented. Hygienic, pedagogical and psychological requirements for the organization of adaptive physical culture are described.

Keywords: adaptive physical culture, visual impairment, approximate adapted basic educational program, means, methods, forms of educational activity.

