**ЛФК для детей с нарушениями зрения**

Рост заболеваний среди младшего поколения - одна из самых актуальных проблем нашего времени. Ведущей причиной является снижение двигательной активности.

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях школы-интерната является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности.

Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - лечебная физкультура (ЛФК).

Лечебная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В нашей школе обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения

и тотальной слепотой. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Дети, поступающие к нам в школу, скованы, и из-за страха пространства у них ограничена двигательная активность, нарушена координация движений. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном  движении, в подвижных играх. Письмо по Брайлю, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой, монозрение, нарушение бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям.

Дети с недостаточностью зрения нуждаются:

• в коррекции самих движений, так как движения ребенка скованы и не  координированы;

• в коррекции зрительного восприятия;

• в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;

• в коррекции развития физических качеств;

• в коррекции пространственной ориентировки, точности движений.

**Цели ЛФК**:

1. Обеспечить всестороннее и полноценное развитие ребенка.

2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.

3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ЛФК, физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

2. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии.

3. Освоение основных двигательных навыков и умений.

4. Активизация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

5. Укрепление мышечно-связочного аппарата.

6. Исправление дефектов осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия.

7. Укрепление склеры и мышечной системы глаза, улучшение кровоснабжения тканей глаза.

8. Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки.

Наличие первичного дефекта (дефект зрения) не говорит о том, что у аномального ребенка должен развиться вторичный дефект.

Наша основная  задача-предупреждение и коррекция развития вторичных отклонений в опорно - двигательном аппарате (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), сердечно – сосудистой и дыхательной системах, рационально используя средства ЛФК.

 Основные средства ЛФК:

1. бег, ходьба с различными положениями рук и ног;
2. упражнения с гимнастическими палками для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, нижних и верхних конечностей;
3. висы на гимнастической стенке;
4. упражнения для укрепления сводов стопы;
5. ходьба по гимнастической скамейке  с грузом на голове для развития равновесия;
6. упражнения на формирование навыка правильной осанки;
7. специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, остаточное зрение);
8. дыхательные упражнения;
9. упражнения на расслабление мышц (релаксация мышц);
10. работа на тренажерах для совершенствования координации движений и развития мышц.

При подборе и использовании физических упражнений на занятиях ЛФК ориентируюсь  на ведущий дефект (снижение функции зрения). Ведется журнал учета заболеваемости каждого учащегося с первого класса, где указывается первичный и вторичный дефект.

С учетом сниженных функциональных систем  глаза разработала комплексы упражнений для детей с нарушением зрения:

• ЛФК при нарушении осанки;

• сколиозе;

• плоскостопии;

• ДЦП;

• бронхиальной астме;

• сердечно - сосудистой и дыхательной системах;

• при заболевании глаз.

В конце урока обязательно провожу адаптированную подвижную игру, которая носит корригирующий характер. Во время игровой деятельности слепой ребенок раскрывается, получает удовольствие, проявляет свои резервные возможности, что позволяет вести

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих детей. Наглядность является одной из специфических особенностей использования общедидактических методов в процессе ознакомления слепых с предметами и действиями. Используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения – осязательная.

Метод дистанционного управления - это когда учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством следующих команд: «поверни налево», «иди вперед» и т. д.

Наиболее важной задачей в методике ЛФК слепых и слабовидящих детей является нормализация осанки.

Для улучшения координации движений акцентируется внимание на упражнения в равновесии, так как они улучшают функцию вестибулярного аппарата. Чем лучше опора, тем лучше равновесие, а следовательно, лучше осанка.

 Учитывая специфические особенности развития слепых и слабовидящих детей, используются упражнения на овладение навыками пространственной ориентировки, активизацию сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, мышечно-двигательное чувство).

В конце учебного года подводятся итоги  результативности ЛФК-медицинский осмотр учащихся, где врачами  - специалистами даются рекомендации и снимаются с учета заболеваемости.

Также осуществляется контроль динамики развития физической подготовленности учащихся. Все тесты проводятся в начале и в конце учебного года (сила мышц спины «Рыбка», живота «Уголок», гибкость позвоночника)

Результативность тестов не оцениваю по пятибалльной системе, так как невыполнение того или иного упражнения может быть обусловлено тяжестью дефекта развития ребенка, а прослеживаю динамику развития  физических качеств, которые корректируются и совершенствуются в процессе обучения.

Таким образом, с помощью специальной методики ЛФК формируется всестороннее и полноценное развитие слепого и слабовидящего школьника путем восстановления и совершенствования его физических и психофизических способностей.