**Методические рекомендации**

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ**

**ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ**

При дефектах зрения организм детей находится в неблагоприятных условиях не только из-за нарушения этих функций, но и вследствии вынужденной гипокинезии, ухудшающей состояния организма и способствующей прогрессированию забеливания.

Дети с нарушением зрения имеют различный уровень физического развития и двигательной подготовленности. Многие из них имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, искривленную осанку, тугоподвижность, плоскостопие и другие отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Установлена зависимость: чем сложнее зрительный дефект, тем ниже уровень физического развития детей.

Одним из видов двигательных нарушений является несформированность (недостаточность или искаженность) умений и навыков в основанных дижениях: ходьбе, беге, прыжках, метания, лазании и др.

При выполнении этих движений у детей с нарушением зрения выявляются: « волнообразность « в ходьбе и беге, неуверенность, неустойчивость, отсутствие прямолинейности, чрезмерное напряжение конечностей излишне широкая постановка стоп, нарушение согласованности движений.

Еще одним компонентом нарушений двигательной деятельности детей являются отклонения в развитии физических качеств (выносливости, быстроте, скоростно-силовых, гибкости и ловкости).

Следовательно, целью физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются использование возможностей физического воспитания для создания у данного контингента детей предпосылок полноценного физического развития, эффективной бытовой, учебной и трудовой деятельности, а также возможной коррекции основного зрительного дефекта.

Целесообразно выделить три группы задач, решаемых в процессе их физического воспитания.

В первую группу входят оздоровительные и образовательные задачи.

Во вторую группу входят двигательные коррекционные задачи, отражающие существо наиболее типичных двигательных нарушений у дошкольников с нарушением зрения.

В третью группу входят задачи, сущность решения которых сводиться к приспособлению детей с нарушением зрения к собственному дефекту и окружающей действительности в условиях двигательной деятельности.

В соответствии с поставленными задачами подбираются комплексы физических упражнений. Поскольку для решения общеобразовательных и оздоровительных задач могут использоваться практически те же комплексы физических упражнений, что и у здоровых детей то для решения специфических задач из второй и третьей групп, должны использоваться комплексы со специальными коррекционными упражнениями.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, особое внимание следует обращать на упражнения, способствующие совершенствованию зрительных функций.. С этой целью используются следующие упражнения: метание теннисных мячей в цель, определение на глаз расстояний с последующей проверкой точности выполнения задания, подвижные игры, требующие высокого уровня развития центрального и переферического зрения и др.

ОРУ лучше проводить с различными атрибутами: лентами, флажками, обручами, мячами, платочками и т.д.

Развитию координации движений, как показывает практика, способствуют такие упражнения, как ходьба в колонне с одновременным подниманием рук с флажками или платочками разного цвета и т.д.

Развитию глазодвигательных функций и формированию бинокулярного зрения способствуют такие игры, как «Пройти по шнуру», «Дотронься до мяча», «Мяч через сетку», «Сбей кеглю», «Попади в ворота», «Попади в мишень», «Набрось кольцо» и др.

У детей со зрительной патологией имеются нарушения не только в движениях, но особенно страдает моторика мелкой мускулатуры рук, и это следует учитывать при организации физкультурных мероприятий (упражнения для пальчиков, игры с пальчиками)

Нужно подбирать такие подвижные игры, которые включали бы коррекционные упражнения, например: игры с мячом, кеглями, обручами ит.д. Так, детям со сходящимся косоглазием можно предложить игру «Попади в цель», а детям с расходящимся косоглазием – «Попади в лунку», «Кегли» и др. Для улучшения ориентировки в пространстве и развития глазодвигательных функций рекомендуются такие игры, где нужно быстро спрятаться, попасть в движущуюся цель и др.

Занятия по физической культуре дошкольников с нарушением зрения должны быть разнообразными по форме и проводиться равномерно в течение дня и ежедневно в течение недели (включая пребывание ребенка дома с родителями). Только такой подход может обеспечить эффективную коррекцию различных двигательных нарушений у данного контингента детей.