Оптимизация двигательной активности детей с нарушениями зрения (из опыта работы)

 Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Год от года увеличивается количество взрослых людей, страдающих сердечно - сосудистыми и дыхательными заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, что является прямым следствием гиподинамии, являющейся своеобразной болезнью, определение которой звучит угрожающе: Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности. Эта страшная болезнь наблюдается не только у взрослых, но она становится моложе и о ней стоит говорить уже в дошкольном детстве. Физиологи отмечают, что движение является врожденной, жизненно необходимой потребностью человека, именно поэтому важно её полное удовлетворение особенно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Так, у малоподвижных детей чаще наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития и они в большей мере подвержены простудным заболеваниям. Таким образом, интенсивность и характер психофизического развития детей, здоровье зависит от их двигательной активности.

Благодаря зрению человек получает огромное количество информации об окружающем мире. О цвете, форме, величине предметов, их взаимном расположении и расстоянии между ними человек узнает, прежде всего, с помощью зрения. Деятельность зрительного анализатора очень важна для ориентировки человека в пространстве, для развития его двигательной сферы, для усвоения социального опыта. Зрительное восприятие играет существенную роль в познании человеком мира, в формировании различных видов его деятельности, в установлении контактов с другими людьми. Дети, страдающие нарушениями зрения, характеризуются рядом особенностей. При нарушении зрительных функций у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабляются познавательные процессы, происходят изменения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, ухудшается осанка. Серьезность вторичных отклонений и степень их обратимости во многом зависят от того, в каком возрасте произошло нарушение зрения. Так же, большие сложности у них возникают в оценке пространственных признаков: расстояния, положения, направления и тому подобное. Это резко обедняет их чувственный опыт, затрудняет ориентировку в пространстве, особенно при передвижении: нарушается гармоничность развития их сенсорных и интеллектуальных функций, что, несомненно, влияет на развитие не только форм мышления, но и на их двигательную деятельность в целом. Существенные изменения в развитии двигательной функции и в ориентировке в пространстве проявляются в снижении быстроты, координации, точности, темпа, соразмерности движений. Затрудняют овладение такими движениями как ходьба и бег, они испытывают сложности при выполнении физкультурных упражнений. Если исходить из научных положений о том, что недостаточный объем двигательной активности приводит к значительным негативным последствием в формировании растущего детского организма, то есть необходимость более детально рассмотреть:

 - необходимость повышения и оптимизации двигательной активности у детей с нарушением зрения с учетом их психофизического состояния.

- осуществить отбор оптимальных и целесообразных методов и приемов физического воспитания по повышению двигательной активности в соответствии с состоянием здоровья детей с нарушением и особенностей имеющегося дефекта.

- разработать рекомендации для родителей по оптимизации двигательной активности детей, имеющих нарушения в развитии зрительного анализатора, в условиях семейного воспитания с учетом принципа преемственности в образовании и оздоровлении детей между дошкольным учреждением и семьей.

Эти вопросы раскрыты в опыте моей работы «Оптимизация двигательной активности у детей с нарушением зрения»

При организации жизнедеятельности детей соблюдаю принцип оптимизации физической нагрузки, отслеживаю моторную плотность. Норма моторной плотности всей двигательной активности детей в течение дня не должна превышать 85%, её превышение может привести к нарушениям работы сердечно - сосудистой и центральной нервной систем организма ребенка, а её недостаточность - к гиподинамии, что является болезнью, которая отражается на растущем организме, в целом.

На состояние двигательной активности детей значительное влияние оказывают сезонные, суточные колебания. Так, сезонные изменения двигательной активности проявляются в её повышении в весенне-летний период: объем движений около 16,5 тыс., их продолжительность 315 минут, что составляет около 70 движений в минуту, а снижение происходит в осенне-зимний период: объем - 13-15 тыс., продолжительность 275 минут, интенсивность - 50 движений в минуту. Суточные колебания основываются на закономерности биоритмов, в зависимости от принадлежности человека к конкретному типу людей, сгруппированных на основе их биоритмических показателях, их двигательная активность в течение дня меняется. Так, например, у детей, относящихся к типу жаворонок, повышение двигательной активности отмечается в утренние часы, а к вечеру постепенно - снижается их активность. Необходимо учитывать также половую принадлежность детей, т.к. потребность и способность осуществлять те или иные двигательные действия во многом зависят от пола ребенка

 Работа по оптимизации двигательной активности у детей с нарушенным зрением имеет свои особенности, которые определяются психофизическим состоянием детей, т.е. особенностью их дефекта и основывается на совершенствовании двигательных навыков, необходимых для развития крупной моторики. Физическое развитие не ограничивается только физкультурными занятиями, оно присутствует и в других видах детской деятельности - играх, на прогулке и т.д. Правильно организованный двигательный режим для детей с нарушением зрения определяет формы физической нагрузки.

При этом учитываю:

- общее количество времени для активных движений в режиме дня;

- время двигательной активности в каждом режимном отрезке;

- интерес и доступность для детей разных видов движений;

- дозировку упражнений в зависимости от особенностей зрения и двигательной подготовленности детей;

- принцип чередования общеразвивающих и коррекционных упражнений.

Различные виды деятельности, компонентом которых являются движения, позволяют улучшить состояния мышц, зрения, формировать двигательную активность детей, приводить физическое состояние организма в соответствии с нормой. Для организации двигательной активности детей наиболее приемлемы режимные моменты.

 ***Утренняя гимнастика***. Разработала комплексы утренней гимнастики разного вида: построенные на играх и игровых упражнениях, с использованием нетрадиционного оборудования, ритмики, дыхательных упражнений, с использование речитатива, со сказочным сюжетом.

 *Сюжетная гимнастика* строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета, например: «В лесу», «В цирке», «Ах, Африка!», «Лесные звери», «Колобок». В такие комплексы подбираются общеразвивающие упражнения, объединенные од­ной сюжетной линией. Цикли­ческие упражнения для вводной части утренней гимнастики носят имитационный характер и передают действия (или дея­тельность) героя в соответствии с сюжетом.

 Утренняя гимнастика с исполь­зованием нетрадиционного обору­дования. Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с нетрадиционным оборудова­нием (султанчиками, пласти­ковыми бутылочками с различ­ными видами наполнителей, мешочками с песком и т.д.)

 В основе игровой утренней гимнастики — подвижные игры (хорошо знакомые детям) раз­ной интенсивности и с разны­ми образовательными задачами. Во вводной части — по одной подвижной игре средней или малой («Зеркало», «Ниточка — иголочка», «Паровоз») и высо­кой («Ловишки», «Чье звено скорее соберется?», «Догони свою пару») интенсивности. В основной — проводится игра высокой интенсивности, на­правленная на совершенствова­ние различных видов основных движений («Кот и мыши», «Волк во рву», «Хитрая лиса»). В заклю­чительной части утренней гим­настики планируется игра ма­лой интенсивности на восста­новление дыхания и приведение всех функциональных систем организма в норму.

 Комбинированная (по формам организации детской деятельно­сти) утренняя гимнастика вклю­чает в себя подвижные и хоро­водные игры, танцевальные и ритмические движения, упраж­нения игрового стретчинга, ОРУ и т.д. Такие комплексы, как пра­вило, носят итоговый, обобщающий и завершающий характер.

Ритмическая гимнастика по­строена на комплексе адаптиро­ванных упражнений, танцеваль­ных движений, упражнений иг­рового стретчинга. Ее комплекс содержит разминку из цикли­ческих движений, серий танце­вальных движений или знако­мых детям хороводов. Основная часть состоит из 4—8 (в зависи­мости от возраста) ритмических упражнений. Нагрузка на орга­низм ребенка в таких упражне­ниях очень высока, так как он выполняет одновременно два сопутствующих движения, на­пример, поднимает руки и делает полуприсед, или наклоняет го­лову в сторону и делает шаг вперед. Заключительная часть утренней ритмической гимнас­тики («партерная») включает в себя упражнения средней ин­тенсивности, выполняемые сидя и лежа на полу. Утренняя ритми­ческая гимнастика несет боль­шую физическую и эмоцио­нальную нагрузку, проводится всегда под музыку и очень нра­вится детям.

 Гимнастика в форме оздоровительной пробежки про­водится в основном в теплое время года и включает в себя «спортивную» (быструю) ходь­бу, оздоровительный, медлен­ный бег и бег с ускорением. При этом надо постепенно увеличива­ть расстояние, интенсивность, время, подбирать задания, кото­рые нужно выполнить по ходу движения. При проведении та­кой гимнастики важно пра­вильно дозировать физическую нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особеннос­ти ребенка.

*Утренняя гимнастика – круговая тренировка* строю в ос­новном на циклических и основ­ных видах движений. Дети выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к дру­гой. Такой вид гимнастики тре­бует от ребенка высокого уров­ня самостоятельности и прово­дится в основном в старшем дошкольном возрасте.

 Все направлено на то, чтобы утренняя гимнастика вызывала у дошкольников желание участвовать, совершенствовать свои движения, проявлять настойчивость, смелость, решительность. Активизация движения происходит опосредованно в процессе занимательной деятельности. *Приложение: Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики.*

*Подвижные игры* являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Ребенок с нарушением зрения любит играть и совершенно так же, как нормально видящий, может играть почти в любую игру, только слабовидящего ребенка надо научить этому, помочь ему овладеть игрой (Самбикин Л. Б., 1960). Они имеют еще огромное значение как средство развития сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений детей.

Поэтому игры адаптирую к особенностям своих детей. Важным условием организации игр считаю четкое взаимодействие воспитателей и врачей. С помощью данных медицинской диагностики детей устанавливаю, какие игры противопоказаны, а какие нет. Приходится учитывать содержание игры и ее воздействие на функциональное состояние организма ребенка, учитывать отклонения в физическом развитии каждого ребенка. Учитывая медицинские показания, моим детямпротивопоказаны 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.

 Порой у моих детей отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентировки и самообслуживания. В связи с этим для организации игровой деятельности необходимо учитывать наличие предыдущего опыта зрительно-слухового восприятия предлагаемого материала, состояние остроты зрения ребенка, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, наличие навыков пространственной ориентировки, место и время проведения игры, интересы детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость «оживить» детей, заинтересовать игрой, выбираю увлекательную, знакомую детям игра, в которой все могут принять активное участие. И наоборот, если дети возбуждены, игра должна быть малоподвижной, спокойной.

 Организация подвижной игры детей с нарушением зрения требует выполнения специальных мер безопасности. Они прописаны в *Приложении*

 Для детей с нарушением зрения существует ряд противопоказаний, которые также учитываю при организации подвижной игры. Приложение «Что надо учитывать при организации подвижной игры детей с нарушением зрения»

Эти меры безопасности дают возможность легко вводить ребенка в игру, помогают ему избавиться от комплекса неполноценности, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала ребенка, создают положительный эмоциональный фон.

Спектр использования подвижных игр, для активизации двигательной деятельности детей широк. Игры разной интенсивности имеют место на прогулке, при проведении утренней зарядки, непосредственно образовательной деятельности, физкультминуток, в совместной и самостоятельной деятельности детей. Приложение 3.4.67.

 Организую, образовательный процесс так, что усвоение знаний происходит на фоне двигательной активности. Основная моя задача – вовлечь ребенка в движение, игру на содержательном материале, сформировать потребность в движении, а через него и в познании. Непосредственно образовательная деятельность с включением разных форм двигательной активности детей. В Приложении 7 представлена серия игр – упражнений на основе частичного использования методики М. А. Мишина, Е.В. Козловой под названием «Упражнения с карточками». Они решают задачи по развитию зрительного восприятия детей с нарушением зрения, позволяют повысить двигательную активность, поддерживают интерес к выполнению задания. Многие, используемые мной, подвижные игры имеют коррекционную направленность. Приложение 9 Так, на утренней прогулке - индивидуальные упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве; в подвижных играх упражнения на развитие зрительного и слухового восприятия, а также на развитие внимания, быстроту реакции; проводится гимнастика для мелкой мускулатуры рук. Все это сочетается с закаливающими процедурами или упражнениями на развитие правильной осанки. Приложение 6. Учитывая, что одной из типичных проблем в коррекционной работе с детьми, имеющими зрительную патологию, является их рассеянное внимание, которое проявляется в недостаточности развития способности концентрации на одном предмете и удерживании его в поле зрение продолжительное время, активно использую цвет, который повышает их двигательную активность. Так, например, дается задание - Собрать мячи только розового цвета, или при ходьбе и беге - Наступать только на белые метки, при лазании - Попади в желтый обруч, при подлезании - Пролезь только под зелеными шнурами.

 Социо - игровая технология Е.Е. Шулежко предполагает частую смену мезонсцен, удержание темпа деятельности, что является немаловажным фактором активизации двигательной деятельности детей. В Приложении 4 представила социо – игры, которые появились в ходе практического опыта работы по социо – игровому методу.

 Для повышения двигательной активности детей в группе имеется нестандартное оборудование: дорожки из пуговиц, пробок и бутылок; дорожки для бега по типу зигзаг; для ходьбы на четвереньках ладошки, следы, геометрическая дорожка. Активно использую возможности цветных палочек, мешочков с песком, кеглей со сменными ориентирами, комплектом скакалок, вертушек, султанчиков, массажеров, мячей разных размеров, кольцеброса, мишеней, спортивного инвентаря. В любое время года, на улице провожу с детьми подвижные игры, игры-эстафеты, игры-соревнования, развлечения, спортивные праздники. Приложение3 фото

 Одним из направлений по оптимизации двигательной активности детей является работа с родителями. С этой целью оформлен физкультурный уголок, где представлены консультации для родителей по вопросам оздоровления детей, поддержания здорового образа жизни. Приложение8 В ходе работы по преемственности в оздоровлении, обучении и воспитании детей между детским садом и семьей провожу спортивные праздники с участием родителями, где они принимают непосредственное участие. Приложение 5 Эффективность проводимой мною работы по оптимизации двигательной активности у детей, имеющих нарушения зрения, подтверждают положительные результаты физического развития детей, снижение заболеваемости, повышение остроты зрения детей.  Приложение «Сводный протокол показателей развития умений и навыков в двигательной деятельности», «Показатели заболеваемости», «Отчет врача – офтальмолога».