**Повышение двигательной активности детей с нарушением зрения в непосредственно образовательной деятельности**

Движение составляет основу любой детской деятельности. «Для детей с нарушением зрения дефицит движения (по сравнению со здоровыми сверстниками) возрастает в несколько раз, так как эти дети ограничены в движении зрительными возможностями». Движение для детей – это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организма.

Дети с нарушением зрения имеют определённую специфику развития. До 62% детей с косоглазием и амблиопией в младшем возрасте имеют отклонения в физическом развитии. К старшему возрасту до 70%. Антропометрический анализ (по данным роста, веса, окружности грудной клетки) свидетельствует, что показатели веса у детей с нарушением зрения выше на 10–15% по сравнению с нормально видящими, а показатели роста ниже на 5–7%, чем у здоровых сверстников. Это происходит по причине не достаточной двигательной активности, обусловленной сложностями зрительно-пространственной ориентацией детей с нарушением зрения. Специфические особенности физического развития могут проявляться и в различных нарушениях опорно-двигательного аппарата и осанки. Частота случаев нарушений составляет 60–65% и зависит от характера зрительной патологии. Например, при косоглазии, миопии ребёнок вынужден наклонять голову в удобное положение, чтобы обеспечить лучшее видение рассматриваемых предметов, низко наклонять голову при движении (ходьбе, беге и др.). Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях, недостаточная двигательная активность детей также создают опасность для большего проявления различных нарушений (плоскостопие, деформация нижних конечностей). Дети с нарушением зрения отстают по основным показателям и уровню физического развития от своих сверстников (в 3–4 раза чаще отклонений в физическом развитии). В связи с особенностями зрительного восприятия у детей с нарушением зрения отмечается замедленность, грубое искажение, снижение скорости выполняемых действий, фрагментарность, пропуск деталей техники движений, повторения упражнения с ошибкой, появление пауз при выполнении различных заданий, несформированность пространственных представлений, затрудненно само восприятие движений, быстрая утомляемость и вследствие этого потеря интереса к выполняемым заданиям.

Известно, что любое статическое положение для ребёнка дошкольного возраста не является комфортным, если оно достаточно длительно и связано с монотонными движениями. Это может вызвать ненужные напряжения некоторых мышц ребёнка, снизить эмоциональный фон образовательной деятельности. Поэтому необходимо идти по пути повышения двигательной активности детей с нарушением зрения не только в совместной, но и в непосредственно образовательной деятельности. Это повысит эмоциональный фон, улучшит психическое и физическое развитие детей.

Предлагаемая серия игр – упражнений позволит формировать зрительно-двигательные взаимосвязи (выполнение движений под контролем зрения); повысить двигательную активность дтей за счёт увеличения разнообразия движений. Изучая новинки коррекционно-методической литературы, обратила внимание на методику М.А.Мишина, Е.В.Козловой под названием “Упражнения с карточками” с использованием сетки и прищепок при проведении тифлопедагогического занятия в сочетании с двигательной активностью детей с нарушением зрения.

Серия игр – упражнений составлена на основе данной методики. Они решают задачи по развитию зрительного восприятия детей с нарушением зрения, позволяют повысить двигательную активность, поддерживают интерес к выполнению задания.

Необходимое оборудование: сетка, прищепки, тематические карточки.

**“Жмурки с прищепками”.**

*Цель:* развитие мелкой моторики, координации сил пальцев, ориентировки.

Один ребёнок прикрепляет прищепки на самом себе на одежду, другой – голящий, с закрытыми глазами ищет их и снимает.

**“Быстрые пальчики”.**

*Цель:*развитие мелкой моторики, координация силы пальцев.

Играют 4–6 детей (2–3 – команды по 2 игрока в каждой). По сигналу ведущего один игрок начинает и заканчивает прикреплять прищепки на другого игрока. Затем ребёнок, на котором прикреплены прищепки, сам снимает их и считает. “Быстрые пальчики” считаются у той команды, которая больше набрала прищепок.

**“Собираем урожай”.**

*Цель:*повышение двигательной активности, развитие зрительных функций, классификация овощей и фруктов, пропедевтика упражнение из различных исходных положений.

Ребёнок снимает с сетки карточки с изображениями фруктов (овощей), выполняет задания из разных положений (стоя на коленях, стоя на правой (левой) ноге, лёжа на животе).

**“Бабушкины помощники”.**

*Тема:*овощи – фрукты.

*Цель:* повышение двигательной активности, развитие зрительной функции, классификация овощей и фруктов по форме (продолговатая и круглая).

Детям предлагают помочь бабушке собрать и разложить урожай по блюдам. Одному ребёнку дают поднос продолговатой формы, другому – тарелку круглой формы. Они снимают с сетки карточки с изображением овощей и фруктов соответствующей форме их посуды.

**“Собираем букет из цветов”.**

*Тема:*цветы, деревья.

*Цель:* развитие зрительного внимания, мелкой моторики, ориентировки, упражнение в выделении лишнего предмета (по цвету, по форме, по размеру, по названию).

Ребёнок находит на сетке (по словесно инструкции вверх левом углу, в нижнем правом, в центре и т.д.) из 4-х картинок с изображением цветов одну лишнюю и снимают с сетки, собирает свой букет цветов.

**“Весенний (осенний) веночек”.**

*Тема:*цветы, листья.

*Цель:* зрительное внимание, пропедевтика упражнений из разных исходных положений, повышение двигательной активности детей, выкладывание веночка в определенной последовательности (по образцу)

Ребёнок продолжает закреплять на сетке цветы (листья) в определенной последовательности (по образцу) т.е. плести веночек. Выполняет из разных исходных положений: стоя на носках, стоя на коленях, лежа на животе, стоя на одной ноге.

**“Соберем автомобиль”.**

*Тема:* транспорт.

*Цель:* собрать и сложить из геометрических фигур по образцу целое изображение (грузовую машину), развивать зрительные функции.

Ребёнок рассматривает схему грузовой машины (образец из геометрич.фигур). На сетке (заводе) висят геометрич.фигуры (детали на 2–3 – больше, чем необходимо по образцу) ребёнок отправляется “на завод” и набирает необходимые детали для сборки машины (можно собрать самолет, корабль, легковой автомобиль).

**“Знатоки транспорта”.**

*Тема:*транспорт.

*Цель:* развивать зрительное внимание, мелкую моторику, классификация транспорта по назначению.

Карточки с изображением транспорта (варианты в цветовом изображении, в контурном, в силуэтном) висят на сетке (верхняя часть – воздушный транспорт, средняя часть сетки – наземный транспорт, нижняя часть сетки – водный транспорт). “Самоделкин” готовится к поступлению в школу “Водителей всех видов транспорта” ребёнок проверяет правильно ли “Самоделкин” сдал экзамен, находит ошибки и исправляет их.

**“Что движется быстрее?”**

*Тема:*транспорт.

*Цель:*развитие зрительной функции, зрительного пространственного ориентирования, повышение двигательной активности, выделение транспорта по скорости движения.

Ребёнок выбирает карточки со стола с изображением транспорта в зависимости от скорости его движения (от самого медленного до самого быстрого) – велосипед, машина, самолет, ракета и т.п. Карточки берет по одной и располагает на сетке снизу вверх

*Варианты:* расстояние от стола к сетке ребенок прыгает на 2-х ногах, на 1-й ноге, возвращается спиной вперед.

**“Помоги маме развесить бельё”.**

*Цель:* Развитие согласованности деятельности рук детей, тренироваться прикреплять предмет (одежду кукол) на вертикальную сетку, развитие пространственной ориентировки.

У ребёнка в одной руке прищепка, в другой – один предмет одежды кукол, он “прикрепляет” (развешивает) его на сетке.

*Варианты:* упражняться в квалификации – одежда для мальчиков, для девочек; головные уборы; зимняя – летняя одежда. Кто быстрее; в любом месте на сетке; как можно выше (ниже); на среднем уровне; в правой (левой) части сетки…

**“Ветерок”.**

*Цель:*Учить выполнять дыхательные упражнения.

Ребёнок переходит на противоположную сторону сетки и дует на любую карточку, располагаясь прямо перед ней. Силой воздушного потока ребёнку необходимо отклонить карточку от вертикали и увидеть, что на ней изображено. (можно менять исходное положение: стоя на коленях, стоя, лёжа; регулировать силу воздушного потока – один вдох, три выдоха).

**“Волшебная палочка”.**

*Цель:* Развитие глазомера, координация движений.

Карточки висят на сетке другой стороной, ребёнок должен перевернуть карточку палочкой и увидеть, что на ней изображено (выполнять можно с определённого расстояния, из разных положений).

**“Собери картинку”.**

*Цель:* Собрать и составить из частей целое изображение.

Ребёнку предлагается целая картинка для запоминания. На сетке висят части такой же картинки и несколько лишних. Ребёнку необходимо выбрать нужные части и собрать целую картинку.

**“Забавное зеркало”.**

*Цель:* Выполнение гимнастических упражнений в сочетании со зрительной гимнастикой.

Выполняется в паре. Дети располагаются друг против друга (сетка между ними). Один – ведущий, другой – ведомый. Ведомый непрерывно стремится зеркально воспроизвести движения ведущего. (Можно с предметами в руках: кубики, флажки, кегли).

**“Доставалочка”.**

*Цель:*Тренировать мышцы спины, рук, туловища, шеи, соизмерять расстояния между выбранными карточками с размахом своих рук.

Ребёнок находит на сетке такие карточки, расстояние между которыми соответствует максимальному расстоянию между ладонями (пальцами) вытянутых в сторону рук. Ребёнок сначала зрительно выбирает на сетке две карточки, затем подходит и прикладывает к ним руки (выполняется 3 раза – с наклоном влево (вправо), в основной стойке). Продолжительность растягивания рук 3–4 секунды.

**“Запомни и найди”.**

*Цель:* Развитие зрительной памяти, зрительно-моторной координации, последовательной ориентировки в микро- и макро- пространстве.

Ребёнок переворачивает карточку на столе, запоминает её, и идёт искать такую же на сетке. Находит, снимает и сравнивает с лежащей на столе (от стола к сетке можно: допрыгать, проползти на четвереньках, перешагивая через препятствия).

Перечисленные игры-упражнения – это фрагменты из разных занятий по развитию зрительного восприятия с использованием сетки и прищепок, которые позволили повысить двигательную активность для детей с нарушением зрения.