**Особенности проведения физкультурных занятий.**

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания детей с нарушением зрения, которые проводятся в соответствии с требованиями программы для детского сада и по показаниям врача-офтальмолога.

Структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от характера зрительных нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений, навыков и особенностей лечебно-восстановительного процесса.

На занятиях физической культурой ребенку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрой утомляемости детей, что особенно следует учитывать при организации занятий и строить их с учетом зрительной нагрузки.

Это необходимо в связи с тем, что основным методом плеоптического лечения (метод лечения амблиопии) детей является окклюзия (закрывание одного из глаз) со стороны лучше видящего глаза. В этих условиях ребенок оказывается в состоянии искусственного слабовидения. Дети в этот период, как правило, находятся в состоянии психического стресса: плачут, пытаются снять окклюдор, не вступают в контакт со сверстниками и педагогами, неадекватно реагируют на требования старших. В этот период дети, плохо видя амблиопичным глазом, с трудом ориентируются в пространстве, среди окружающих предметов. Они предпочитают больше сидеть, меньше ходить и бегать. Движения их скованны, неуверенны. Они не всегда видят, как правильно выполнить движение, а это приводит к неправильному формированию двигательного навыка, исправление которого потребует от педагога дополнительной работы.

Ребенок с трудом овладевает двигательными навыками, ориентируется только с помощью зрения. В связи с этим нервная система испытывает большую нагрузку, требует постоянного напряжения. Все это утомляет ребенка физически.

Педагогу необходимо использовать на занятии сохранные анализаторы - осязание и слух. Например, в ходьбе по ограниченной плоскости можно использовать мягкие дорожки, чтобы ребенок ногами ощущал пространство плоскости. Хорошо ориентируются дети на различные звуковые сигналы – хлопки, удары в бубен, звон колокольчика и т.д. С их помощью педагог может ориентировать детей, указывая направление ходьбы или бега, место сбора команд, определить нахождение водящего в игре и т.д. Развивая осязание и слух, мышечное чувство, можно добиться того, чтобы дети справлялись с заданиями.

В период лечения методом прямой окклюзии дети при передвижении заметно наклоняют голову вниз, так как их зрение в этот период позволяет рассматривать все только на близком расстоянии. Вследствие такого положения головы у ребенка могут появиться сутулость и искривление позвоночника. Поэтому педагог, в процессе проведения занятий, особое внимание должен уделять правильному положению тела.

Особенности работы с детьми, имеющими нарушения зрения, вызывают необходимость индивидуального подхода к обучению каждого ребенка. Это не означает, что на занятии каждому ребенку или группе детей должны даваться разные упражнения. Со всеми детьми группы осваивается один и тот же материал, перед всеми ставится одна и та же задача. Дается одно и то же упражнение, но результата добиваются разными путями.

Детям с низкой остротой зрения уменьшается нагрузка путем сокращения количества повторений, длины дистанций, снижения темпа выполнения упражнений. Им противопоказаны упражнения с внезапными и значительными усилиями. Таким детям рекомендуется чаще устраивать зрительный отдых.

Как правило, возрастные группы детей бывают укомплектованы неоднородно по остроте зрения и формам заболевания. В них могут входить дети с амблиопией и косоглазием и дети слабовидящие. Такой состав группы затрудняет проведение физкультурного занятия.

Если в группе всего 1-2 слабовидящих ребенка, то это сказывается на работе всей группы. Обычно такие дети отстают по всем показателям, плохо ходят, бегают, прыгают, снижают темп проведения занятия, в играх отстают. При организации занятий в группе, где есть слабовидящие дети, педагоги прежде всего держат в поле зрения этих детей, определяют их местоположение таким образом, чтобы они чувствовали себя свободно и не мешали остальным детям. Например, при ходьбе в колонне друг за другом целесообразно поставить таких детей в конце колонны.

При построении в звенья для ОРУ надо ставить этих детей в первый ряд звена, чтобы они могли лучше видеть показ упражнения. При выполнении упражнений и движений следует давать им посильные задания, активизировать их деятельность так, чтобы они не чувствовали себя последними во всем, так как это может привести к нежеланию заниматься физкультурой.

Можно облегчить задание слабовидящему ребенку, незначительно помогая ему, но добиться, чтобы он выполнил его. Таким детям необходима дифференцированная нагрузка на занятии.

Используемая литература:

Л.С.Сековец «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию

детей с нарушением зрения» Москва. Школьная Пресса. 2008