Методическая разработка по адаптивной физической культуре предназначена для работы с детьми с нарушением зрения дошкольного возраста

Бирюкова Ирина Владимировна, специалист по социальной работе в приемно-консультативном отделении, Государственное бюджетное учреждение Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр социального обслуживания населения«Милосердие в муниципальном образовании Красноселькупский р-н»,с. Красноселькуп.

[vasbir89@mail.ru](mailto:vasbir89@mail.ru)

Зрение – великий дар человеку, который позволяет видеть мир во всем его разнообразии и красочности. Способность видеть дает возможность получать огромное удовольствие от жизни. Человек, потерявший зрение, не может в полной мере воспринимать окружающую действительность.

Для формирования нормальной психики людей зрение имеет главенствующее положение. Способность воспринимать окружающий мир, обеспечивать связь между ним и человеком обеспечивает зрение. Мы не просто видим цвет, размер и форму предмета, но и можем направлено дотянуться до него, потрогать руками, чтобы убедиться, что он есть на самом деле.

Ребенок с нарушением зрения – это ребенок, для которого характерны свои индивидуальные особенности и возможности в развитии. Он воспринимает мир по другому, учится и развивается по другому, а это означает, что методы и приемы, формы и содержание обучения и воспитания должны быть соответствовать его особым потребностям. Известно, что правильно организованная ранняя коррекция предупреждает появление вторичных отклонений в развитии. Поэтому очень важна роль ранней комплексной помощи детям с нарушением зрения.

В нашем районе, как и везде есть дети-инвалиды с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Дети, скованы, и из-за страха пространства у них ограничена двигательная активность, нарушена координация движений.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации  образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья, а именно с нарушением зрения могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Дети с нарушением зрения скованы, 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

Взаимодействие инструктора  с семьей ребенка с нарушением зрения можно организовать в разной форме. Например, проведение индивидуальных занятий или групповых. Это может быть как игровая форма, так и в виде урока физической культуры. Задачи инструктора состоят в освоении основных двигательных навыков и умений, укрепление мышечно-связочного аппарата, формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки. Основная задача – предупреждение и коррекция развития вторичных отклонений в опорно – двигательном аппарате (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие и т.д.) Один комплекс упражнений для детей дошкольного возраста приведен ниже. Это физкультурно-игровая имитация на движение животных, ходьбу животных.

**Упражнения для детей дошкольного возраста:**

1. Имитация ходьбы слона – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).

2. Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.

3. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.

4. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.

5. Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.

6. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед.

7. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.

8. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

9. Имитация прыжков лягушки. Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.

10. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.