

Южноукраинский государственный педагогический институт
имени К. Д. Ушинского
Кафедра «Специальной педагогики и психологии»

Ковицына В. Г., к.п.н., и.о. доцента

**Коррекционные упражнения по развитию психомоторных качеств у
детей среднего дошкольного возраста с нарушением зрения**

Учебно-методическое пособие для студентов и воспитателей
специализированных дошкольных учреждений

Одесса -2005

Рецензент – Директор института физической культуры Южно-украинского педагогического университета имени К. Д. Ушинского, заведующий кафедрой дефектологии и физической реабилитации, кандидат педагогических наук, профессор Б. Г. Шеремет

Содержание:

1. Формы организации физической культуры в специализированном дошкольном учреждении.
 - 1.1. Виды и структура занятий.
 - 1.2. Коррекционная направленность занятий.
2. Коррекционные виды гимнастик для детей с нарушением зрения.
 - 2.1. Основная гимнастика
 - 2.2. Пальчиковая гимнастика
 - 2.3. Гимнастика для глаз
 - 2.4 Подвижные игры.
3. Пропедевтические упражнения для подготовки детей с нарушением зрительных функций к основным движениям:

Литература

Цель: ознакомление студентов и воспитателей дошкольных учреждений с формами организации физической культуры в детском саду и с коррекционными упражнениями по развитию психомоторных качеств у детей среднего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Основными задачами методического пособия являются следующие:

1. ознакомление с организационными формами физической культуры в специализированных дошкольных учреждениях;
2. усвоение содержания и методов коррекционно-педагогической работы в процессе физического воспитания дошкольников;
3. ознакомление с особенностями работы по формированию психомоторных качеств у детей с нарушением зрительных функций.

1. Формы организации физической культуры в детском саду

1.1. Виды и структура занятий.

В режиме дня детей с нарушением зрения оправдан целый ряд форм занятий физическими упражнениями, используемыми в практике общеобразовательных дошкольных учреждений, однако все формы

организации и методика физической культуры в специализированных дошкольных учреждениях имеет свою специфику.

Все организационные формы физической культуры (занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, физкультминутки, физкультурные праздники, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность и др.) должны иметь коррекционную направленность, предполагающую создание условий для исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей, стимулирование компенсаторных процессов развития детей средствами физической культуры, охрану зрения и формирование положительных двигательных качеств.

Совокупность форм организации физической культуры определяет понятие двигательный режим, который строится на основе офтальмо-гигиенического режима, показаний и противопоказаний к выполнению детьми отдельных движений, а также зрительных возможностей детей. Это в целом определяет специфику организации физической культуры в детском саду для детей с нарушением зрения.

Мы считаем особенно важным для коррекции и компенсации нарушенных движений у детей комплексное использование форм физического воспитания (гимнастика, занятия, игры, развлечения и др.) в сочетании с пропедевтическими курсами. Введение пропедевтики создаёт у детей надёжную опору для практического овладения движениями. К тому же использование специальных тренажёров для отработки элементарных движений содержит перспективу в оптимизации обучения детей сложным видам движений.

Таким образом, комплексное воздействие на ребёнка через систему лечебных мероприятий, физические упражнения, различные виды деятельности, компонентом которых являются движения, позволяет улучшить состояние мышц, зрения, формировать двигательную активность детей, приводить физическое состояние организма в соответствие с нормой.

Занятия по физической культуре для детей среднего дошкольного возраста с нарушением зрения проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 20 – 25 минут.

Занятия проводились по общепринятой структуре и состояли из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых имели конкретные задачи по развитию различных двигательных навыков и умений с коррекционной направленностью.

Рассмотрим содержание и задачи каждой части.

I. Вводная часть (её продолжительность – 3-4 минуты) подготавливает организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, специальные упражнения, укрепляющие мышцы ног и стопы, а также упражнения, формирующие правильную осанку, развивающие ориентировку, игры на развитие внимания, слуха, осязания.

В этой части занятия использовались все виды ходьбы и бега. В группе для детей с нарушением зрения мы придали этим упражнениям коррекционную

направленность, например, используя ходьбу с закрытыми глазами, ходьбу спиной, упражнение на равновесие, внимание. Такие упражнения способствуют развитию осязания, слуха, т.е. включению в деятельность сохранных анализаторов.

Обязательным компонентом вводной части является бег, до 30 сек.

Бег, используемый в этой части занятия, давали по-разному: иногда под музыку, без музыки, когда шла отработка техники бега, музыка не использовалась. Бег детьми выполнялся в индивидуальном темпе, в связи с особенностями их физического развития и недостатками зрительной функции, особенно это было важно на этапе начального разучивания движений. Хороший эффект оказывало использование танцевальных шагов. В этой части занятия давались упражнения, легко дозируемые и не требующие длительной подготовки и выполнения.

II. Основная часть (длительность от 10 до 15 минут) направлена на решение главных задач занятия: обучение детей новым упражнениям, повторение пройденного материала, выработку основных двигательных навыков путём лазания, преодоление препятствий, упражнений на равновесие, бег, прыжки, игры и т.д. В содержание основной части входили: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (флажки, кубики, кегли, мячи, палки, ленты и др.), которые проводились в определённой последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, а затем ног, упражнения на расслабление, т.е. структура общеразвивающих упражнений та же, что и для нормальнозрящих дошкольников.

Особенностями для детей с нарушением зрения в процессе выполнения общеразвивающих упражнений явились следующие:

1. Включение в комплекс упражнений коррекционных заданий (упражнения на формирование осанки, координацию движений, на развитие и укрепление органов дыхания и кровообращения, которые должны быть скоординированы с упражнениями для мышц глаз).

2. При выполнении общеразвивающих упражнений индивидуально дозировались темы, количество упражнений в зависимости от степени зрительного дефекта.

3. Подбор упражнений с учётом используемых пособий и снарядов.

Количество упражнений увеличивалось от 3 до 8 повторений. Мы включали упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа на спине, животе, на боку и др. Упражнения из этих исходных положений способствовали укреплению мышц живота, что положительно влияло на формирование осанки детей.

В этой части занятия также использовали 3-4 основных движения. Учитывая особенности зрительного восприятия и физические возможности детей, выделяли соотношения нового и повторного материала. Новый материал не должен был превышать 25% от общего количества движений. Если во вводной части брали новый материал (построение и т.д.), то в основной части давали новое движение, но простое. Новое – всегда только одно. Когда берётся

новый комплекс общеразвивающих упражнений, то основные движения могут быть известными. Новое упражнение или движение разучивали в начале той части занятий, где они запланированы.

Требования к подбору основных движений:

1. Стремиться обеспечить чередование движений по силовой нагрузке так, чтобы двигательная активность детей на занятиях в этой части не снижалась, т.е. чтобы дети получили достаточную нагрузку, и чтобы занятие оказало оздоровительное воздействие на организм ребёнка. Этим требованиям как раз и отвечают основные движения (прыжки, метание, лазание), которые и включаются в содержание основной части.

2. В связи с тем, что работоспособность детей с нарушением зрения чрезвычайно мала, необходимо сложные задания, связанные с овладением нового материала, давать в начале основной части занятия, когда физическая работоспособность, зрительное восприятие ребёнка находятся на высоком уровне.

3. В конце основной части давать движения на закрепление, т.е. их включают в подвижную игру.

4. Сочетание основных движений на занятии таково, что они обеспечивают как решение основных задач физического воспитания, так и коррекционных. После движений, проходивших с большой затратой энергии, с большим эмоциональным подъёмом, нецелесообразно детям с нарушением зрения давать движения, требующие концентрации внимания (например, после прыжков детям трудно выполнять метание в цель и упражнение на равновесие).

5. Упражнения спокойного характера сочетаются с более интенсивными (подлезание с бегом и др.)

6. Нецелесообразно включать в задание движения, требующие поочерёдного выполнения (метание в цель, прыжки в высоту, длину). Дети устают ждать, когда придёт их очередь, в результате внимание, заинтересованность снижаются.

7. После нового упражнения, потребовавшего от детей довольно большого внимания, не следует давать упражнения и игры, которыми дети овладели ещё недостаточно.

В содержание основной части занятия входит подвижная игра: в целях пополнения двигательного опыта и коррекции движений, а также с целью закрепления двигательных навыков и совершенствования зрительных функций.

Планируя проведение подвижных игр на занятии, важно было учитывать состояние, физическое развитие каждого ребёнка, а также уровень подготовленности детей к движению, которое будет включено в игру. Если в игре будут принимать участие 2-3 неподготовленных ребёнка, то этим может быть нарушена активность всех детей в игре, а неподвижные дети будут травмированы своим неумением перед другими детьми, своими сверстниками. Прежде чем включать какое-либо движение в игру, данное движение отрабатывалось с каждым ребёнком на пропедевтических занятиях. При этом необходимо было помнить, что каждая игра решает определённые задачи: развитие координации движений, ориентирование, слуха, совершенствование в

беге, ходьбе, прыжках, выносливость, скорость, умение согласовать свои действия с действиями товарищей по команде, выполнение правил игры, воспитание воли настойчивости. Каждая игра решает не одну задачу, а несколько и какая-то из них является главной, ведущей, она должна быть осознана педагогом и реализована в игре.

Выбор движения в подвижной игре зависел от возраста, а также характера зрительных нарушений. Например, при сходящемся косоглазии подбирались движения, не требующие напряжения аккомодации и конвергенции и связанные с направлением взгляда вверх и вдаль. При расходящемся косоглазии лечебными являются игры, вызывающие напряжение конвергенции и сопровождающиеся направлением взгляда вниз, на близкое расстояние. Учитывая эти особенности детей, мы так организовывали игру, чтобы в ней смогли участвовать все дети, т.е. опять ставился вопрос о дифференцированном подходе при проведении подвижной игры. Наблюдения за играми выявили своеобразия подвижной игры у детей с нарушением зрения: дети боялись включаться в коллективные игры, их пугало большое количество участников, сдерживала боязнь столкновения в игре, боязнь разбить очки, большинство детей испытывали страх перед предстоящей быстротой передвижения. Во время игры дети не полностью использовали свои двигательные возможности (например, в игре «Чьё звено скорее соберётся»). В этой игре указывается место сбора звена, как правило, дети старались находиться поблизости своего ориентира, а в связи с этим дети недостаточно активно двигались, снижался эмоциональный интерес к игре. Не выполнялась и основная цель в игре – ориентировка в большом пространстве. При организации подвижной игры на занятии учитывались принципы их отбора:

1. В игре не должен повторяться тот вид движений, в котором только что упражнялись дети (например, после упражнений в лазании брать игру «Ловля обезьян»), т.к. в основном движении и игре решается одна и та же задача. Однообразные движения воздействуют на одни и те же группы мышц, а это быстро утомляет организм ребёнка.

2. Нельзя включать в занятия игры, требующие от детей действий очередности («Кот и мыши», «Горелки» и др.). В таких играх ребёнок больше стоит, чем двигается, а это снижает моторную плотность занятия.

3. В занятие не включаются игры, незнакомые детям, чтобы не тратить времени на их разучивание, что также снижает плотность занятия.

4. Обязательно учитываются зрительные нарушения всех детей и в зависимости от этого планируются игры.

При проведении игр всегда особое значение имели правила безопасности. Организация игры: взрослый учит детей строго выполнять правила, обеспечивающие безопасность, особенно на этапах разучивания (бег в одну сторону, исключение встречного бега), приучает детей к остановке по сигналу и т.д. Детям нужны знания о правилах игры, их содержании.

Задача формирования доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических

требованиях и правилах поведения является одной из важных в программе физического воспитания.

При анализе подвижной игры обращалось внимание на выполнение детьми правил игры, способов действий в игре, реализации цели игры, её результат. Например, в игре «Чья команда быстрее соберётся» подводили итоги и отмечали тех детей, которые быстрее собрались.

III. Заключительная часть занятия. Задача этой части – урегулирование состояния организма ребёнка, подготовка к последующим режимным моментам и переход от интенсивной деятельности к спокойной. Содержание этой части занятия зависит от интенсивности нагрузки в основной части.

Лучшим физическим упражнением, регулирующим организм после сравнительно большой нагрузки в основной части, является ходьба. Ходьба давалась под бубен, музыку в спокойном темпе.

Хороший эффект в заключительной части занятия давало использование хороводных игр с движениями, использование ритмических движений, танцевальных упражнений. Эффективность использования их в заключительной части состоит в том, что они способствуют сохранению эмоционального подъёма детей, более динамичному восстановлению пульса. Известно, что пульс должен прийти к исходному в течение 3 минут. Использование таких упражнений было обязательным в работе с детьми с нарушением зрения, т.к. возбудимость у них на занятии выше, чем у нормально видящих сверстников и, как правило, восстановление пульса у них идёт на 6 – 7-й минуте, т.е. уже 3-4 минуты спустя после занятия.

В заключительной части занятия обязательно проводился анализ. Во время анализа подводился итог, т.е. акцентировалось внимание детей на том, как они занимались, чему научились на занятии. В практике работы встречаются ошибки в подведении итога занятия. Часто внимание акцентируется не на главной задаче, всё сводится не к анализу выполнения детьми движений, а их поведению. Или же даётся такая оценка выполнения, из которой детям ничего не ясно. Например : «Саша, Коля, Вова занимались хорошо, Петя, Миша – плохо, Серёже надо научиться хорошо себя вести, он мешал всем детям». Пользы от такого анализа нет никакой.

В современной методике физического воспитания рекомендуется анализ проводить непосредственно после каждой части или по ходу занятия. Преимущество такого анализа: отмечается качество выполнения движения, непосредственно после выполнения указываются ошибки, и ребёнок ещё имеет возможность их исправить, дети лучше воспринимают такую оценку. Анализ не должен занимать много времени, особенно в конце занятия. Нельзя рассчитывать на качественное восприятие ребёнком итога занятия. Целесообразнее закончить занятие похвалой детей. Такой конец занятия сохраняет эмоциональный настрой детей, способствует переходу его в другие виды деятельности.

Типы занятий.

С детьми проводились занятия различного типа. По содержанию и методам проведения различали занятия смешанного, игрового и сюжетного типа.

В занятие смешанного типа включали гимнастические упражнения и подвижные игры. Подвижные игры входили в содержание вводной, основной и заключительной частей занятия. Занятия смешанного типа наиболее типичны и чаще всего проводились в детском саду.

Занятия игрового характера состояли из подвижных игр, они проводились преимущественно в летнее время, когда все упражнения разучены и ставилась задача закрепления двигательных навыков и физических качеств в меняющейся обстановке.

Занятия сюжетного типа проводились с целью закрепления двигательных качеств, повышения интереса к физическим упражнениям. Они, как правило, сопровождалась сюжетным рассказом. Под рассказ педагога дети выполняли все намеченные упражнения (сюжеты были самые разные: «Волейболист», «Пограничники», «Туристы» и др.). Эмоциональный настрой в этих занятиях значительно выше, чем в других.

В целях реализации лечебно-восстановительных и коррекционно-педагогических задач в дошкольных учреждениях для детей с нарушением зрения использовались индивидуальные занятия, специфика которых была обусловлена индивидуальными возможностями детей.

Такая форма организации занятий позволяла учитывать индивидуальные различия детей (состояние зрительных функций, характер зрительной патологии, отставание в движениях, ограничения двигательного режима). Недостаточный учёт индивидуальных различий на фронтальных занятиях, как правило, усугубляет вторичные отклонения детей в движениях, они теряют интерес к занятиям.

Индивидуальные занятия проводились с 1-2 детьми по специальному графику индивидуальных занятий. Занятия планировались с каждым ребёнком 2-3 раза в неделю.

Основные задачи индивидуальных занятий:

- развитие зрительного контроля за движением;
- формирование правильного положения туловища при выполнении движений;
- удовлетворение индивидуальной потребности в движениях;
- развитие координационных способностей;
- формирование навыков пространственной ориентировки и равновесия.

На основе этих задач разрабатывалось содержание занятий, включающее различные основные движения (ходьба, бег, лазание и др.), 6-8 общеразвивающих упражнений. Игры и игровые упражнения, как правило, направлены на преодоление вторичных отклонений, развитие зрительного восприятия, накопление индивидуального двигательного опыта. В процессе индивидуальных занятий дети учились пользоваться сохранными анализаторами и, прежде всего, слуховыми. Все двигательные навыки с детьми

отрабатывались до степени автоматизма. В практике это были 3-4 повторения одного занятия с каждым ребёнком с изменением условий их проведения.

Основные приёмы, которые использовались при обучении на индивидуальных занятиях: медленный показ, поэтапное выполнение действий ребёнком, словесная инструкция, многократные упражнения в движениях с применением зрительного анализа и без него, непосредственная помощь педагога ребёнку, использование средств, обеспечивающих страховку (опоры, ориентиры, сигналы).

Для предупреждения травматизма и обеспечение страховки при выполнении упражнений, а также учитывая специфику движений зрительного контроля у детей, мы соблюдали принципы организации обучения физическим упражнениям. Такие упражнения, как прыжки, ходьба по скамейке, бревну, обязательно обеспечивались страховкой (педагог сопровождал ребёнка при движении). В беге не использовалось движение навстречу друг другу. В метании использовался поочерёдный способ. При выполнении основных движений целесообразным был индивидуальный или подгрупповой способ организации. Фронтальный способ организации применялся там, где нет опасности для ребёнка.

Разнообразные способы организации позволили предупредить травматизм и обеспечить страховку. Предварительная проверка места проведения занятий (особенно на площадке или участке) являлась обязательным условием предупреждения травм у детей.

Профилактическую направленность имели и другие условия предупреждения травматизма: подготовка занятия с учётом возможностей детей, системность занятий с использованием опор, или физической помощи педагога, обучение приёмам «мягкого» падения, удержания. Все упражнения выполнялись детьми по их желанию, на фоне радостного настроения или «мышечной радости», но ни в коем случае не допускалось перевозбуждение детей. Не должно быть злоупотребления игровыми образами, занимательными рассказами, что отвлекает внимание детей от правильного выполнения упражнений и снижает уровень самоконтроля.

1.2. Коррекционная направленность занятий.

Занятия физической культурой являются основной формой организации физического воспитания детей с нарушением зрения. Они проводились в соответствии с требованиями программы для детского сада «Малютко» (1998) по показаниям врача-офтальмолога. Длительность занятий для каждой возрастной группы определялась на основе требований программ и показаний врача-офтальмолога, что означает дифференцирование длительности занятий для отдельных детей.

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

На занятиях физической культурой ребёнку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрому утомлению детей на занятиях. Эту особенность мы учитывали при организации занятий и строили их с учётом зрительной нагрузки.

Необходимость этого объясняется тем, что основным методом плеоптического лечения детей является окклюзия со стороны видящего глаза. Ребёнок в этих условиях вынужденно оказывается в состоянии искусственного слабовидения или слепоты. Как показали наблюдения, дети в этот период, как правило, находятся в состоянии психического стресса: плачут, пытаются снять окклюдор, не вступают в контакт со сверстниками и воспитателями, 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.

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

Это создаёт необходимость использования на занятии сохранных анализаторов (осязание и слух). Как правило, у этих детей не тренированы в необходимой степени осязание и слух, и часто они владеют ими хуже, чем слепые дети. Например, при выполнении прыжка в высоту с разбега дети не могли сделать большого разбега, отходили не больше чем на 2-3 шага, т.к. с большого расстояния они не видели препятствия, теряли ориентировку, и прыжок не получался.

С такими детьми всю работу надо было проводить, ориентируя их не на зрение, а на то, что может заменить его хотя бы в некоторой степени. Развивая осязание и слух, мышечное чувство, можно добиться того, чтобы дети справлялись с заданиями. Например, в прыжках в длину с разбега, с места мы использовали такие ориентиры, которые ребёнок мог ощупать ногами – это резиновая полоска (мягкая поверхность при прыжках «подсказывала» ребёнку о месте отталкивания).

В период лечения методом прямой окклюзии дети при передвижении (ходьба, бег) заметно наклоняют голову вниз, т.к. их зрение в этот период позволяет рассматривать всё только на близком расстоянии. Вследствие такого положения головы у ребёнка появляется сутулость и искривление позвоночника.

На физкультурных занятиях во время ходьбы и бега мы использовали такие ориентиры, которые способствовали использованию слуха и осязания. Например, в ходьбе по ограниченной плоскости использовались мягкие дорожки, сделанные из поролона, чтобы ребёнок ногами ощущал пространство плоскости. Хорошо ориентировались дети на различные звуковые сигналы.

Использование звука было разнообразным (хлопки, удары в бубен, звон колокольчика, разные музыкальные звуки). С их помощью можно ориентировать детей, указывая направление ходьбы или бега, место сбора команд, определить нахождение водящего в игре и т.д.

В период лечения детей прямой окклюзией на занятиях в действиях с мячом использовались озвученные мячи. Для озвучивания мяча в камеру был положен горох или пластмассовые шарики, создающие при движении мяча лёгкие звуки, которые давали возможность ребёнку определять направление мяча при движении, а также играть с мячом без напряжения и способствовали более лёгкому овладению действиями с мячом.

Особенности работы с детьми с нарушением зрения вызвали необходимость строго индивидуального подхода в обучении каждого ребёнка. Это нельзя понимать так, что на занятии каждому ребёнку или группе детей давались разные упражнения. Со всеми детьми группы проходилась один и тот же программный материал, перед всеми детьми ставилась одна и та же задача. В большинстве случаев давалось одно и то же упражнение, но результата добивались разными путями.

Ослабленным детям уменьшалась нагрузка путём сокращения количества повторений, дистанций, снижения темпа выполнения упражнений. Например, в упражнениях на равновесие ходьба по гимнастической скамейке была организована следующим образом: одним детям давалось задание пройти по скамейке, сохраняя равновесие, другим, более подготовленным детям, - пройти по скамейке с мешочками на голове или пройти по скамейке, приставляя пятку к носку сзади стоящей ноги, пройти по скамейке с перешагиванием через предметы. Эти задания учитывали состояние зрения ребёнка, здоровья и физическую подготовленность в каждом виде упражнений.

Больше внимания уделялось детям, имеющим противопоказания на занятиях. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая осложнённая близорукость, афакия, заболевание сетчатки и др.) противопоказаны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз, сотрясением тела, резкими прыжками и др.

Под особым наблюдением во время физкультурных занятий находились дети, которые оперированы по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия. Эти дети находились на «охранительном» режиме, который соблюдался и при проведении физкультурных занятий. Этим детям противопоказаны упражнения с внезапными и значительными усилиями (сопротивления, прыжки). Мы избегали упражнений, игр, где ставится задача попадания мяча в цель. Таким детям чаще устраивали зрительный отдых.

Возрастные группы детей были укомплектованы неоднородно по остроте зрения и формам заболеваний. Это были дети с амблиопией и косоглазием (острота зрения которых близка к норме) и дети слабовидящие (с разными формами слабовидения; атрофия зрительного нерва, катаракта и др.). Такой состав группы затрудняет ведение физкультурного занятия. Дети отстают по всем показателям: они плохо бегают, ходят, прыгают. При фронтальной работе на занятии они мешают остальным. При ходьбе и беге такие дети попадают

на пути, их все толкают, о них ударяются, они снижают темп проведения занятия, в играх отстают, попадаютсся водящим. При построении занятия мы старались держать в поле зрения этих детей. Определяли местонахождение их на занятии так, чтобы они чувствовали себя свободно и не мешали остальным детям. Например, при ходьбе в колонне друг за другом, ставили этих детей в конце колонны.

При построении в звенья на общеразвивающие упражнения ставили этих детей в первый ряд звена или в отдельное звено, чтобы дети могли лучше видеть показ упражнений. При выполнении упражнений, движений давали им посильные задания, активизировали деятельность детей так, чтобы они не чувствовали себя худшими и во всём последними, т.к. это может привести к неверию в свои силы, нежеланию заниматься.

Можно слабовидящему ребёнку облегчить задание, незначительно помогая, но добиться, чтобы он выполнил его как все дети. Этим детям была необходима дифференцированная нагрузка на занятии. Например, в упражнениях скоростно-силового характера уменьшали для них нормативы, видоизменяли упражнения с целью снижения нагрузки.

При подготовке к занятию мы продумывали его организацию. Качество проведения занятия, его плотность, обеспечение страховки, безопасность во многом зависели от того, когда, какие снаряды, в каком количестве, как будут расположены. Места подхода к снарядам, отхода от них, соскоков, прыжков были свободными, лишёнными препятствий.

При упражнении в прыжках в длину с места, с разбега снаряды были обеспечены матами. При проведении прыжков в высоту с разбега выкладывался прямоугольник из 4-6 матов и шире, расставлялись стойки (на 4-6 м), что исключало возможность столкновения с ними в случае неправильного разбега.

При проведении упражнений на равновесие (ходьба по скамейке, бревну) маты укладывали вдоль, с 2 сторон снаряда, а в конце – по два с каждой стороны, чтобы при спрыгивании, в случае ошибки, приземление было произведено на мат. Это делалось для того, чтобы дети видели, что им обеспечена страховка, дети очень боялись, и чувство боязни сковывало их движения.

Наглядный материал, снаряды, различные ориентиры, предметы для проведения физкультурных занятий отвечали, как педагогическим, так и лечебно-коррекционным требованиям.

Материал для занятий детям с разной остротой зрения мы подбирали дифференцированно.

Например, при метании в вертикальном направлении цель для метания была разной:

- 1) для детей с высокой степенью амблиопии цель была с ярким, достаточно чётким контуром;
- 2) для детей со средней степенью амблиопии – со слабо выраженным контуром;
- 3) для детей со слабой степенью амблиопии – без контура.

Были и другие варианты использования цели:

- 1) для детей с высокой степенью амблиопии цель была полностью окрашена;
- 2) со средней степенью амблиопии – с обведённым контуром.

Для детей с разной степенью остроты зрения использовались и разные по размеру предметы или снаряды:

- 1) для детей с высокой степенью амблиопии – более крупные цели диаметром 500-600 мм,
- 2) для детей со средней степенью амблиопии – 250-400 мм,
- 3) для детей со слабой степенью амблиопии – 250-300 мм.

Расстояние во всех случаях метания было одинаковым. Такое дифференцированное использование пособий позволяло детям овладеть программным материалом.

Если на занятиях проводилось одновременно несколько видов упражнений, т.е. если упражнения в основных видах движений организованы по методу круговой тренировки, то предусматривалось такое расположение мест занятий и собственное положение, при котором, занимаясь с одной подгруппой детей, можно было видеть всю группу. Особый контроль был при упражнениях в метании, т.к. мяч мог быть брошен неточно, что связано с возможностью попадания в лицо, глаза. А поскольку дети занимаются в очках, то это вызывало большую опасность, поэтому занятия на других снарядах были расположены в стороне.

Для большинства детей с косоглазием и амблиопией в окклюзионный период лечения характерно снижение движений, связанных с ориентировкой в пространстве.

Наиболее эффективными в преодолении двигательных пространственных нарушений явились специальные пропедевтические занятия, которые предполагали предварительное обучение сложным двигательным локомоциям.

Предварительная работа, подготовительные упражнения, как составляющие части пропедевтических занятий, создавали условия для усвоения целостного двигательного акта, помогали поэтапно овладеть элементами техники движений, ставили ребёнка в выгодные условия при выполнении движений.

Например, при обучении детей лазанию по гимнастической лестнице детям давали сначала упражнения по захвату перекладины, перехватыванию её руками, постановке стоп на перекладине.

Кроме того, в содержание коррекционной пропедевтической работы по преодолению зрительно-двигательных нарушений у детей при ориентировке в пространстве включали индивидуальные игры-задания, которые были составлены по типу схематичного рисунка. Детям предлагались различные графические упражнения.

Игровые оформления заданий «Найди шар», «Найди снаряд для занятий» также способствовали тому, что дети без напряжения фиксировали взглядом направление пути, что формировало правильный зрительный образ, а также активизировало амблиопичный глаз.

Пропедевтические занятия проводились с детьми индивидуально или небольшими подгруппами по 2-3 человека. Структура занятий проста, состояла из 2-3 заданий в виде упражнений и игр. Продолжительность занятий не более 6-7 минут. Занятия проводились в утреннее время или после сна.

Движения, используемые нами для подготовки детей к основным движениям приведены в приложении.

2. Коррекционные виды гимнастик для детей с нарушением зрения.

Гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые положительно воздействуют на организм занимающихся в целом и оказывают локальное воздействие на отдельные группы мышц, регулируют физиологическую нагрузку.

Исходя из этого определяется оздоровительная, лечебная и корригирующая направленность гимнастики как одной из форм организации физического воспитания детей с нарушением зрения.

Специфика видов гимнастик, используемых в дошкольных учреждениях для детей с нарушением зрения, зависела от характера первичного дефекта и вторичных отклонений.

Характер движений, упражнений в гимнастике, их ориентация на лечебно-восстановительный процесс, взаимосвязь с коррекционно-педагогической работой позволяют классифицировать следующие виды гимнастики: основная гимнастика; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз.

Коррекционное значение разных видов гимнастик заключается в использовании или ослаблении недостатков психофизического развития детей с нарушением зрения, формировании жизненно необходимых движений, применении двигательного опыта в практической деятельности.

Место различных видов гимнастик в режиме для дошкольников определяется целями и задачами коррекционно-развивающего обучения и воспитания.

2.1. Основная гимнастика (утренняя гимнастика)

Направлена на укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни, совершенствование основных двигательных качеств. Коррекционная направленность этого вида гимнастики обеспечивается целенаправленным педагогическим воздействием на ребёнка, испытывающего трудности в движениях. Создание комфортности (расстановка детей, подбор упражнений, предметов для ориентации и др.) является обязательным условием реализации коррекционных задач.

Утренняя гимнастика проводилась ежедневно, в соответствии с методикой проведения в общеобразовательных дошкольных учреждениях. При этом учитывались зрительные возможности детей и вторичные отклонения, на основе которых допускалось изменение методических правил в организации и содержании упражнений. В содержание гимнастики включались такие построения и перестроения, которые не противопоказаны детям с нарушением

зрения и не противоречат восстановительному лечению. В общеразвивающие упражнения включались упражнения на развитие зрительного восприятия, коррекцию вторичных отклонений. Темп выполнения упражнений определялся также зрительно-двигательными возможностями детей.

2.2. Пальчиковая гимнастика

Необходимость развития тонких движений пальцев рук давно признана педагогами (Кольцова М.М. [13], Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. [14]). Практически в любом детском саду есть уголок для развития мелкой моторики. Занятия такого профиля всё чаще включаются в занятия, особенно в дошкольных учреждениях, где есть специализированные группы. Но практики с огорчением отмечают, что эффект тренировки тонкой моторики не столь уж и велик.

Рассмотрим привычный набор занятий по развитию мелкой моторики: плетение, лепка, нанизывание на нитку бусин, колец, шнуровка, мозаика, вырезание из бумаги и картона, вырисовывание различных узоров. При выполнении этих видов деятельности используются в основном движения первых трёх пальцев, тех, что постоянно активны и в быту, и в общении. Они составляют «социальную зону руки». Два последних пальца – безымянный и мизинец – находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны.

В занятиях по развитию тонкой моторики в основном используются движения сжатия, лишь изредка растяжения и почти никогда – расслабления. Это может привести к излишнему повышению тонуса пальцев ребёнка.

Для разностороннего гармоничного развития двигательной функции кисти руки необходима тренировка всех 3 типов составляющих: сжатия, растяжения и расслабления, следуя медицинской терминологии – сочетание попеременного сокращения и расслабления мышц сгибателей и разгибателей.

Для получения максимального результата мы построили упражнения таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти; использовались изолированные движения каждого пальца.

В литературе нет единого понятия, определяющего деятельность пальцев руки. В эволюции этого термина прослеживаются: гимнастика для рук, пальчиковые игры и упражнения, пальчиковый игротренинг, пальчиковая гимнастика. Последняя наиболее значима для организации коррекционной работы с детьми с нарушением зрения.

Одним из важных показателей нормального психомоторного развития и формирования межфункциональных связей является, в частности, фиксация взора ребёнка на своей руке, которая в норме возникает в возрасте 2-3 месяца, а затем направление руки к объекту. Очень рано ребёнок начинает вскидывать руки на зрительный стимул ко рту, следит за движением своих рук. К 4 месяцам у ребёнка формируется реакция активного осязания под контролем зрения. Это проявляется в том, что после зрительного сосредоточения на каком-либо предмете он направляет к нему обе руки и начинает ими водить по этому

предмету. В возрасте 5-5,5 месяца ребёнок начинает захватывать предметы (Кольцова М.М. [13]).

Зрительно-моторная координация становится узловой функцией с 5-го месяца жизни ребёнка. Это проявляется в том, что ребёнок тянется к видимому и близко расположенному предмету, контролируя движения руки взглядом. На этом этапе у ребёнка формируются зрительно-тактильно-моторные связи, что проявляется в тенденции тянуть в рот находящуюся в руке игрушку.

Развитие трёхзвеновой связи типа зрительно-моторно-тактильной служит основной для формирования в дальнейшем манипулятивной и игровой деятельности (Акимова А.К., Зубов В.А. [2]).

На основе зрительно-моторного манипулятивного поведения у ребёнка уже со второго полугодия жизни формируется активная познавательная деятельность.

У детей с нарушением зрения особенно затруднительны дифференцированные движения рук и пальцев, они часто не соизмеряют усилий при действиях с предметами (сильно сжимают, роняют), темп выполнения упражнений замедлен, пальцы малоподвижны, движения неточны.

Основной формой организации детей по развитию мелкой моторики является пальчиковая гимнастика – система специальных упражнений и игр, объединённых в комплексы.

К использованию специальных игр и упражнений существуют разные подходы.

Согласно международным классификациям игры, совмещающие движения пальцев с короткими ритмичными стишками, подразделяются на два типа. Первый – собственно пальчиковые игры, сидячие. Второй – игры, которые, помимо деятельности тонких моторных, включали движения всего тела, прыжки, бег на месте, движения рук, ног, головы. Классификация эта достаточно условна. Фольклорные игры имеют множество различных версий. Текстам могут сопутствовать разные движения и наоборот.

Особое значение имеют игры, использующие одновременные и однотипные движения рук, направленные на развитие согласованности и координации действий. Разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции и могут быть использованы при усвоении первых.

С народными пальчиковыми играми ребёнок встречается на коленях у мамы, бабушки, няни. Это были ещё не игры, а потешки и пестушки – забавы взрослого с ребёнком. Сейчас таких забав мало. Любимая «Сорока-ворона» не заканчивалась. Игра имела продолжение. Взрослый говорил: «Знай наперёд», «Здесь водичка холодная» (и поглаживал у ребёнка запястье), «Здесь тёпленькая» (поглаживал у локтя), «Здесь горяченькая» (поглаживал у плеча), «А здесь кипятки, кипятки» (щекотал ребёнка под мышкой). Ведь не только в развитии мелкой моторики смысл этой потешки. Она даёт ребёнку ощутить радость телесного контакта, прочувствовать свои пальцы, ладонь, плечо, осознать себя в системе телесных координат, в конечном счёте – сформировать схему тела. Это предотвращает возможность возникновения многих неврозов, в дальнейшем даёт человеку чувство самообладания.

Коррекционная направленность пальчиковых игр и упражнений состоит в том, что они решают комплексную задачу развития движений, психических процессов и личности в целом. Они также оказывают общеукрепляющее влияние на организм ребёнка и повышают работоспособность мышц, сокращают сроки адаптации к выполнению физических нагрузок, способствуют усвоению детьми различного ритма, автоматизируют согласованную деятельность рук у детей. Специальные упражнения по развитию тонких движений пальцев рук улучшают подвижность мышц, способствуют объединённой работе кистей рук, совершенствуя их координацию, тем самым способствуют укреплению общего состояния здоровья детей. Кроме того, занятия по коррекции тонких движений пальцев рук позволяют детям успешно овладеть основами координационных механизмов, в сложных моторных актах перенести координационные отношения, которыми они овладели в процессе индивидуальных занятий, во фронтальные формы работы и широко применять их в метании, лазанье, ходьбе.

Для детей дошкольного возраста характерна подражательность, поэтому обучение двигательному действию мы начинали с показа и подробного объяснения. При показе давали правильный образец выполнения упражнения (в целом и последовательность каждого элемента).

Одновременные действия рук педагога и ребёнка стимулировали качественное выполнение заданий.

Следует подчеркнуть, что принцип работы над всеми физическими и физиологическими свойствами тонких движений пальцев рук один: никакого насилия, импровизация, заинтересованность, видение и воображение; ассоциации, речевые приказы (словесные раздражители), речевой слух; произвольное внимание, память, конкретность задач и целей; неожиданность и новизна приёмов. Игровые приёмы и упражнения не могут надоедать, поэтому они всегда интересны и желанны для детей. В работе с детьми учитывалась цель такой работы – это не механическая тренировка каких-то движений и двигательных действий, а планомерное и систематическое обучение новым двигательным действиям.

Народные пальчиковые игры составляют основу коррекции нарушений точной моторики, что очень важно в использовании изолированных движений каждого пальца.

Игры и упражнения с пальчиками под музыку, как один из приёмов арттерапии, широко применялась в гимнастике. Такой вид самовыражения позволил эксцентриковать внутреннюю напряжённость тонких движений пальцев рук, усилил внутренние позитивные процессы, направленные на выздоровление. Специально подобранная музыка изменяла характер движения пальчиков и придавала им уверенность. Для качественного выполнения движений использовался иллюстративный материал.

Характер рисунков (пальчиками, ладошкой) под музыку представляет собой сложное переплетение цветовых пятен, заполняющих пространство. Отдельные абстрактные элементы рисунка руками взаимосвязаны друг с

другом, плавно переходят один в другой, как будто подчиняясь какому-то закону.

Пальчиковая гимнастика проводилась с детьми ежедневно по 3-5 минут индивидуально или по подгруппам, с учётом уровня развития мелкой моторики и состояния зрительного восприятия.

Если ребёнок затруднялся в самостоятельном выполнении движений, упражнение включалось в индивидуальные занятия, где ребёнок вначале выполнял движения пальцами пассивно, с помощью взрослого. В дальнейшем, в результате тренировки, движения пальцами совершались самостоятельно, и дети выполняли их активно.

Для формирования тонких движений пальцев рук успешно использовались игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов-потешек.

Эти игры создавали благоприятный эмоциональный фон, обеспечивающий хорошую тренировку пальцев, способствовали развитию умения слушать и понимать содержание потешек, улавливать ритм речи.

При первом знакомстве с игрой в начале читался текст стихотворения. Дети слушали и выполняли соответствующие движения пальцами. Если в тексте встречались непонятные слова, выражения, то они разъяснялись в доступной ребёнку форме. При повторном проведении игры ребёнок вместе с педагогом произносил стихи, выполняя движения. Далее ребёнок произносил текст частично, заканчивал фразу, начатую педагогом, выполняя движения пальцами. На последнем этапе заучивания ребёнок произносил текст наизусть, целиком, соотнося слова с движениями пальцев.

Комплексы пальчиковой гимнастики были составлены из 3-5 упражнений, из них одно упражнение – игры с текстом.

В Приложении также приведены потешки и упражнения для пальчиковой гимнастики.

2.3. Гимнастика для глаз

Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э.С. Аветисовым, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан [1].

Физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями мышц глаза являются эффективными для профилактики нарушений зрения, а также для развития подвижности глаз и восстановления бинокулярного зрения.

Так как в период окклюзионного лечения ребёнок «работает» только амблиопичным глазом, которому свойственно более быстрое утомление по сравнению со здоровым, то и утомление у этих детей наступает раньше, чем у нормально видящих сверстников. В связи с этим они хуже усваивают материал на занятиях. Восприятие его становится неполным, интерес ребёнка к занятиям снижается, самочувствие его ухудшается, а работоспособность падает, поэтому через каждые 7 – 10 минут зрительной работы с детьми дошкольного возраста при патологии зрения мы организовывали отдых для глаз. Для этого требовался 2 – 3-минутный перерыв, который должен был быть заполнен рационально, например, в виде гимнастики для глаз и других видов упражнений.

Специальные упражнения для глаз были внесены в разные формы занятий по физической культуре, и прежде всего в структуру физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имело общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняло профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Специальные упражнения для глаз, разработанные Э. С. Аветисовым, Ю. А. Курпан, Е. И. Ливадо [1], Е. И. Ковалевским [12], эффективно использовались в работе с детьми при монокулярном характере зрения, кроме упражнений, связанных с надавливанием пальцами на глаза, массажированием их руками.

Из известной системы упражнений для глаз мы отобрали упражнения, которые можно применять с детьми при косоглазии и амблиопии. Трудные упражнения для понимания и выполнения исключили, некоторые переработали применительно к детям дошкольного возраста. Для более чёткого восприятия упражнений для глаз применялись стихотворные формы словесных подсказок, которые содержали основную цель упражнения – сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

Вот некоторые из них:

Глаза вправо отведу,
На соседа посмотрю.
Повернусь теперь я прямо
И закрою их руками.
Если взгляд отведу –
Шарик слева я найду.
Теперь вправо посмотрю –
Глазами шарик поищу.

Подниму глаза я кверху,
Отыщу цветную ленту,
Потом снова опущу
И на метку посмотрю.
Колпачки на пальчики
Надевают мальчики.
Колпачки играют –
Глаза их догоняют.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказывались на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребёнка в целом.

При проведении упражнений для глаз широко использовали различные ориентиры (цветные шарики, колпачки, матрёшки, колокольчики и др.), которые дети могут надеть на палец руки. Их использование позволило упражнять ребят в сосредоточении взора на неподвижном и движущемся предмете. Кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняли глазодвигательные действия за конкретным предметом, чем просто за пальцем, при этом не напрягая зрение.

В упражнениях для глаз, которые использовались в работе, даётся описание исходного положения, выполнения и дозировка упражнений.

Наиболее эффективные упражнения мы приводим в приложении В.

В работе использовались разные способы применения упражнений для глаз. Наиболее часто упражнения включали в общую структуру физкультминуток и состояли из одного-двух заданий для глаз. Как правило, они

проводились первыми, а затем уже упражнения для снятия мышечного напряжения.

Гимнастика для глаз использовалась и как самостоятельная форма организации детей. Весь курс гимнастики состоял из 4 – 5 комплексов, каждый комплекс включал 4 – 5 упражнений. Первыми планировались упражнения, подготавливающие детей к прослеживанию взором, сосредоточению на определённых объектах (повороты головы, шеи в разных направлениях).

В комплексы входили упражнения непосредственно для глаз: на развитие прослеживающих и глазодвигательных функций. Гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводились на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 10 – 11-й минуте в течение 2 – 3 минут; на 14 – 17-й минуте занятия – физкультминутка для снятия мышечного напряжения в течение 3 минут. Когда первая половина занятия была не связана со зрительной работой, например, в занятиях по методике развития речи (чтение, рассказывание), то на 11 – 13-й минуте проводилась физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17 – 18-й минуте занятия – упражнения для глаз.

Гимнастика для глаз способствовала более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения при косоглазии и амблиопии.

2.4. Подвижные игры.

Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство развития сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений, умения бегать, прыгать, метать и т.д. (Маллаев Д.М. [17]).

В процессе игры ребёнок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации. Специальных подвижных игр для детей с нарушением зрения нет, они играют в те же игры, что и нормально видящие дошкольники.

Как уже отмечалось выше, для детей существует ряд противопоказаний по выполнению отдельных упражнений, движений. Эти противопоказания следует учитывать и при организации подвижной игры. В связи с этим необходим тщательный индивидуальный подход к детям, участвующим в игре, определяющий их роли и степень физической нагрузки.

При выборе игр мы учитывали возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, зрительные нарушения.

Особое внимание обращали на детей, имеющих вторичные нарушения (нарушения опорно-двигательного аппарата). Осторожно привлекали к тем играм, где требовались психические нагрузки, быстрая смена положения тела в пространстве и сложная двигательная координация.

В этих случаях строго индивидуально дозировалась нагрузка, тактично, без ущемления достоинства ребёнка. Не допуская ребёнка к игре, его привлекали к судейству, к помощи (предлагая помочь расставить инвентарь,

собрать его, вести подсчёт очков в старших группах, следить за выполнением правил играющими и т.д.). Учитывая трудности зрительного восприятия и нарушения движений у детей было важно, чтобы игра была хорошо организована и разъяснена.

В момент объяснения игры дети лучше находились в том положении, из которого игра начинается. Педагог стоял так, чтобы его хорошо видели и слышали дети. Например, дети стоят в кругу, педагогу следует находиться с ними в кругу или на расстоянии шага по направлению к середине круга.

Если игра начиналась врассыпную, детей строили в шеренгу.

При организации подвижной игры нельзя строить детей лицом к солнцу или окнам. Яркий свет «слепит» детей, внимание их рассеивается. Начинали игру по условному сигналу (свисток, хлопок, команда, удар в бубен и др.), о чём заранее дети предупреждаются. Во время игры внимательно следили за поведением играющих, соблюдением правил игры. В процессе игры делались остановки с тем, чтобы снять напряжение, избежать переутомления, используя это время для анализа игры.

За деятельностью детей в игре, как и других форм работы, осуществлялся строгий контроль и индивидуальная дозировка их нагрузки: уменьшалась дистанция, число повторений, время нахождения в игре, облегчалось задание, ограничивались движения.

В организации подвижных игр учитывались следующие особенности детей с нарушением зрения: уровень двигательной подготовленности, состояние здоровья, зрительные возможности. С учётом этого нами классифицированы подвижные игры следующим образом:

1. Игры на преодоление нарушений осанки.

К ним относятся игры, связанные с большой подвижностью, лазанием, ползанием, выпрямлением.

2. Игры на преодоление плоскостопия: игры небольшой подвижности, целью которых является развитие подвижности стоп, различные перекачивания цилиндров, перенос мелких предметов с одного места на другое, ходьба по карандашам, ходьба по мягкому шнуру босиком.

3. Игры на развитие правильного положения головы: наклон, поворот головы, фиксация в определённом положении, удержание мешочка на голове, его переносы.

4. Игры на развитие координации рук и ног: включают одновременные, поочерёдные движения рук и ног.

5. Игры на развитие пространственной ориентировки:

- игры на ориентировку в микропространстве;
- игры на ориентировку в большом пространстве.

6. Игры на развитие равновесия, включающие упражнения на сохранение устойчивого положения тела.

7. Игры на развитие бинокулярного зрения:

- при сходящемся косоглазии;
- при расходящемся косоглазии.

8. Игры для развития глазодвигательного аппарата.

9. Игры для отдыха глаз.
10. Игры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, прыгучести, гибкости).
11. Игры на упражнения в основных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание).
12. Игры на развитие двигательно-осознательных ощущений.

Все игры предусматривали воспитание следующих качеств личности ребёнка с нарушением зрения: смелость, активность, настойчивость, общение, социальная адаптация.

В играх детей с амблиопией и косоглазием широко использовали специальное оборудование: мячи, окрашенные в один цвет, оранжевый, красный, жёлтый, зелёный, наиболее благоприятно воздействующие на сетчатку глаза, размер зрительных ориентиров в играх подбирался с учётом зрительных возможностей детей; широко использовались индивидуальные зрительные ориентиры в виде цветных геометрических фигур.

В коррекционно-педагогической работе с детьми подвижные игры давали в определённой последовательности:

1. Развитие пространственной ориентации.
2. Развитие зрительного восприятия.
3. Развитие слуха.
4. Преодоление препятствий.

В подвижных играх не допускался встречный бег, резкие остановки во время бега, не разрешалось держаться друг за друга во время движения.

Целесообразно ещё раз подчеркнуть, что дети бояться большого количества участников игры, испытывают страх перед предстоящей быстротой передвижения, боясь разбить очки. Вместе с тем в целях развития коммуникативных умений коллективные подвижные игры необходимы. При их проведении учитывались педагогическая целесообразность требований:

1. Отработка необходимых движений заранее.
2. Включение в игру только подготовленных детей.
3. Отбор материала для игры с учётом зрительного заболевания.

Для детей со сходящимся косоглазием использовались игры, требующие направления взора вверх, вдаль, с расходящимся косоглазием - игры с направлением взора вниз и вблизи.

Направление взгляда вниз и вблизи вызывает напряжение конвергенции и сведение зрительных осей, поэтому игры в основном подбирались и проводились с направлением взгляда вниз и вблизи.

Направление взгляда вверх и вдаль способствует дивергенции, поэтому на занятиях с детьми, страдающими сходящимся косоглазием, подбирались упражнения, связанные с направлением взгляда вверх и вдаль.

Классификация упражнений и игр для коррекции нарушений зрительных функций у детей с косоглазием и амблиопией приводится в приложении.

4. Пропедевтические упражнения для подготовки детей к основным движениям.

Ходьба:

- имитация ходьбы на месте, не отрывая носки от пола;
- ходьба вперёд приставным шагом по различным дорожкам;
- ходьба друг за другом с опорой на поручень, укрепленный вдоль стены, длиной 5-6 м на уровне пояса ребёнка;
- ходьба по мягкому шнуру без контроля зрением;
- ходьба по кругу, прямой с использованием звуковых сигналов.

Бег:

- бег на небольшое расстояние по одному в ограниченном пространстве;
- бег по извилистой дорожке (25-30 см) в пределах 1-2 циклов;
- бег в индивидуальном темпе по прямой дорожке 5-6 м, шириной 25-30 см;
- бег на небольшое расстояние за движущимся ориентиром;
- бег в разных направлениях по различным дорожкам;
- бег на месте в разном темпе.

Ползание, лазание:

- воспроизведение действий лазания на объёмных и плоскостных куклах в игровом задании;
- лазание по гимнастической стенке на 1-2 циклах;
- лазание по наклонной гимнастической лестнице с изменением угла наклона от 30° до 90°;
- переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы;
- лазание по гимнастической лестнице с использованием зрительных ориентиров (меток на перекладине);
- ползание на четвереньках по размеченному пути.

Прыжки:

- прыжки на месте на двух ногах, держась за опору;
- прыжки на месте через объёмный жгут (диаметр 2-6 см);
- прыжки вправо-влево, держась за опору.

Метание, бросание, ловля, катание:

- катание шариков по наклонной плоскости с бортиками, прослеживание взором движения шарика;
- катание мяча по желобку, прослеживая взором его движение;
- ловля фиксированного мяча эластичным шнуром (мяч на уровне глаз детей);
- метание в неподвижную цель на микроплоскости;
- катание шарика между предметами на микроплоскости, сопровождая действия шарика взором;
- бросание и ловля правой и левой рукой;
- перебрасывание фиксированного мяча друг другу;
- бросание мяча вверх в обруч;

- переступание вправо-влево приставным шагом по гимнастической скамейке с мешочком на голове;
- перешагивание чередующимся шагом с куба на куб (высота 30-50 см);
- кружение вокруг опоры с открытыми и закрытыми глазами;
- перешагивание через кирпичик, повторяя 1-2 цикла.

Упражнения на ориентировку и точность движений:

- прослеживание взором направления пути от одного предмета к другому на микроплоскости;
- воспроизведение движений в микроплоскости и в большом пространстве.

Комплексы упражнений для тренировки глазодвигательных функций.

1. И.П.: стать прямо, руки внизу. На счёт 1 – 2 откинуть голову вверх, посмотреть на потолок, голову опустить, повторить 5 – 6 раз.
2. И.П.: стать прямо, руки внизу. На счёт 1 – 2 откинуть голову вверх, коснуться подбородком груди, выполнять с закрытыми глазами, повторить 5 – 6 раз.
3. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладони положить одна на другую перед подбородком, головой опереться о ладони. На счёт 1 – 2 отвести глаза вправо, не поворачивая головы, вернуться в и.п.; на 3 – 4 – то же проделать влево, повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладонями обхватить шею. На счёт 1 – 2 поднять глаза вверх, не поднимая головы; на 3 – 4 – опустить вниз, не опуская головы, повторить 5 – 6 раз.
5. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1 – 5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6 – шарик опустить вниз, повторить 4 – 5 раз.
6. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1 – 2 приблизить шарик к носу, глазами проследить движения шарика, повторить 6 – 7 раз.
7. И.П.: то же. На счёт 1 – 2 отводить шарик вправо, влево, взором проследить движения шарика, повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
8. И.П.: стать прямо, руки свободно. На счёт 1 – 5 закрыть глаза, сосчитать про себя до 5, глаза открыть, повторить 3 – 4 раза.
9. И.П.: стать прямо, руки на поясе. На счёт 1 – 2 круговые движения головой вправо, влево, повторить 3 – 4 раза в каждую сторону с открытыми и закрытыми глазами.
- И.П.: стать прямо, руки внизу, глаза открыты. Поморгать 30 – 40 секунд.
10. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза открыты. На счёт 1 крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, повторить 3 – 4 раза.
11. И.П.: стать прямо, руки внизу. На счёт 1 – 2 быстро закрыть, быстро открыть, повторить 6 – 7 раз.
12. И.П.: стать прямо, локти поставить на стол, руки сделать «полочкой». На счёт 1 – 4 посмотреть вправо вверх, вниз влево, повторить 3 – 4 раза.
13. И.П.: стать прямо, руки на поясе. На счёт 1 – 2 посмотреть на кончик носа. Вернуться в и.п., повторить 5 раз.

14. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза закрыты. На счёт 1 – 2 поднять глаза вверх, опустить вниз, повторить 6 – 7 раз.

15. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза закрыты. На счёт 1 – 2 посмотреть вправо-влево, не поворачивая головы, повторить 4 раза в каждую сторону.

16. И.П.: стать прямо, левая рука свободна, указательный палец правой руки у подбородка. На счёт 1 – 2 поднимать палец к носу, касаясь кончика, опустить, прослеживая действия пальца, повторить 5 – 6 раз.

17. И.П.: стать прямо, руки внизу, на указательный палец правой руки надеть шарик, левая рука свободна. На счёт 1 – 2 приблизить шарик к глазам, отвести на расстояние вытянутой руки вперёд, повторить 5 – 6 раз.

18. И.П.: сесть прямо, шарик перед глазами на указательном пальце правой руки, левая рука свободна, глаза открыты. На счёт 1 – 2 обвести пальцем по окружности шарика, проследить движения пальцами, повторить 5 – 6 раз.

И.П.: сесть прямо, шарик перед глазами на указательном пальце левой руки, правая свободна, глаза закрыты. На счёт 1 – 2 обвести шарик правой рукой, повторить 3 – 4 раза.

Комплексы пальчиковой гимнастики

I комплекс

1. Ладони вытянуть вперёд (на счёт «раз-два» пальцы врозь – вместе).
2. Ладонка – кулачок – ребро (1 – 2 – 3).
3. Пальчики здороваются (на счёт 1,2,3,4,5) соединяются пальцы обеих рук – большой с большим и т.д.
4. Человечек (указательный, средний пальцы правой, затем левой руки бегают по столу).
5. Дети бегают наперегонки (движение как в 4 упр. – выполняют обе руки одновременно). Потешка «Пальчик-мальчик»:

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

II комплекс

1. Коза (вытянуть указательный и мизинец правой, затем левой руки).
2. Коза (те же упражнения, но одновременно выполняются пальцами обеих рук).
3. Очки (вытянуть 2 кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединив их).
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы; большой, мизинец и безымянный соединить).
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы)

Потешка «Белка»: Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Продолжение приложения 3

Мишке косолапому,
Зайке усатому.

Дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого.

III комплекс

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
2. Птички (поочерёдно большой палец соединить с остальными).
3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты).
4. Цветок (то же, но пальцы разъединить).
5. Корни растений (прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик»: Этот пальчик – дедушка.
Этот пальчик – бабушка.
Этот пальчик – мамочка.
Этот пальчик – папочка.
Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья.

Дети сгибают пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибают их, начиная с большого пальца.

IV комплекс

1. Пчела (указательным пальцем правой, затем левой руки вращать вокруг).
2. Пчёлы (то же, но двумя руками).
3. Лодочка (концы пальцев направлены вперёд, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).
4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять вверх, расставить пальцы).
5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, большие пальцы вытянуты вверх).

Игра-потешка «Этот пальчик»: Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди.
Встали пальчики... Ура!
В детский сад идти пора.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

V комплекс

1. Замок (на счёт «один» – ладони вместе, на счёт «два» – пальцы соединить в замок).

2. Лиса и заяц (лиса крадётся – все пальцы медленно шагают по столу вперёд, заяц убегает – перебирая пальцами, быстро двигаться вперёд).

3. Пауки (пальцы согнуты, медленно передвигаться по столу).

4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе, - бабочка машет крыльями).

5. Счёт до 4 (большой палец соединяется поочерёдно со всеми пальцами). Потешка-игра «Ну-ка, братцы, за работу!»:

Ну-ка, братцы. За работу!

Покажи свою охоту:

Большому – дрова рубить,

Печи все – тебе топить,

А тебе – воду носить,

А тебе – обед варить,

А малышке – песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братцев забавлять.

VI комплекс

1. Двое разговаривают (согнуть пальцы обеих рук в кулак, большие пальцы вытянуты вверх, приблизить их друг к другу).

2. Стол (правую руку согнуть в кулак, а левую присоединить к ней вертикально).

3. Ворота (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

4. Мост (поднять руки вверх, ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы»: Раз, два, три, четыре, пять.

Мы грибы идём искать.

Этот пальчик в лес пошёл,

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик всё поел,

Этот пальчик потолстел.

Поочерёдно сгибать пальцы, начиная с мизинца.

VII комплекс

1. Ромашка (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. Тюльпан (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжатие и разжимание кистей рук на счёт «раз-два».

Потешка «Алые цвета»: Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветер чуть дышит,

Лепестки колыхет.

Наши алые цветки,
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают.

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, имитируя покачивания цветка.

VIII комплекс

1. Улитка с усиками (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).
2. Раковины улитки (правая рука на столе, левую положить сверху).
3. Ёжик (ладони соединить, прямые пальцы выставить вперёд).
4. Кот (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный и мизинец согнуть, поднять руку вверх).
5. Волк (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть).

Потешка «Апельсин»: начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

Мы делили апельсин,
Много нас, а он один.
Эта долька – для ежа,
Эта долька – для стрижа,
Эта долька – для утят.

IX комплекс

1. Ножницы (указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами).
2. Колокол (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).
3. Дом (соединить кончики правой и левой рук).
4. Бочонок с водой (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).
5. Пожарник (упражнение с предметом, используется лестница игрушечная, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки»: сжимание и разжимание пальцев.

В прятки пальчики играли
И головки убирали
Вот так, вот так,
Так головки убирали.

Упражнения и игры для коррекции зрительных нарушений у детей

Игры с мячом для детей при расходящемся косоглазии

1. Прокатывание мяча в ворота.
2. Прокатывание мяча вокруг кеглей.
3. Прокатывание мяча вокруг кубов.
4. Перекатывание мяча друг другу, закрепляя направление (вправо, влево, прямо).

5. Скати мяч с возвышенности (наклонная доска, горка).
6. Забрось мяч в ведёрко, лунку (перпендикулярно).
7. Отбивание мяча об пол (стоя, ходить по комнате, прыгая) со стихами.
8. Прокати мяч назад (индивидуально и коллективно).
9. Забрось мяч в корзину с расстояния.
10. Оттолкни мяч от себя.
11. Прокати мяч вокруг себя (не сдвигаясь с места).
12. Подкати мяч ногами (сидя на полу).
13. «Бодай мяч» (ходьба на четвереньках).
14. Футбол.
15. Проведи мяч ногой (даётся определённое расстояние).
16. Докати мяч ногой (даётся определённое расстояние).
17. Сбей кеглю (прокатывая).

Игры с мячом для детей при расходящемся косоглазии

1. Бросание и ловля мяча (друг другу).
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля самостоятельно (с хлопками).
3. Бросание о стену и ловля отскочившего мяча.
4. Передача мяча над головой (в колонне, сидя, стоя).
5. Забрасывание мяча в кольцо.
6. Игра с мячом через сетку.
7. Бросание и ловля мяча через верёвку, натянутую выше роста ребёнка.
8. Закати мяч на горку (доску или любой возвышенный предмет).
9. Попади мячом в цель (подвижную и неподвижную).
10. Сбей кеглю или другую игрушку (бросая).
11. Чей мяч выше подлетит.
12. Поймай шарик (на удочку).
13. Кто первый принесёт мяч (бросать можно вверх и вдаль).
14. Кто дальше бросит мяч.
15. Бросание мяча через обруч.
16. Бадминтон.
17. Мяч – чижик.

Классификация упражнений и игр для коррекции нарушений зрительных функций

I. Упражнения и игры, заменяющие аппаратное лечение, используемые в процессе физического воспитания

Цель: Непрерывное слежение глазами за движениями предметов.

1. Слежение за мигающими лампочками на световом линейном табло (справа – налево; слева – направо; снизу – вверх; сверху – вниз).
2. Забрасывание мяча в кольцо.
3. Метание мяча в цель (используются индивидуальные ручные кольцобросы).
4. Настольный баскетбол.

5. Настольный теннис.
6. «Следи за маятником».
7. «Подбрось кольцо и поймай»

II. Упражнения и игры, используемые при сходящемся косоглазии

Цель: Расслабить конвергенцию, развивать направление взора ребёнка вдаль и вверх

1. Зажги фонарик.
2. Подбрось вверх воздушный шар.
3. Найди шар (большой, маленький).
4. Подбрось мяч – поймай.
5. Кто дальше бросит предмет.
6. Чей мяч катится в кольцо.
7. Достань предмет.

III. Упражнения и игры, используемые при расходящемся косоглазии

Цель: Усилить аккомодацию, развивать направление взора вблизи и вниз

1. Построй пирамиду.
2. Мяч об пол.
3. Составь рисунок из мозаики.
4. Лоток с шарами.
5. Настольный бильярд.
6. Игры «Ближе – дальше».
7. Настольный баскетбол.
8. Прокатывание мяча друг другу.
9. Перенеси предмет.

IV. Упражнения и игры для развития стереоскопического и глубинного зрения

Цель: Закрепить бинокулярное зрение, выработать стереоскопическое видение

1. Попади в ворота.
2. Сбей кеглю.
3. Набрось кольцо.
4. Надень шарики на стержень.
5. Игра «Кольцеброс» (напольный, настольный).
6. Городки.
7. Баскетбол.
8. Волейбол.

V. Упражнения и игры, повышающие рефлекс фиксации и остроту зрения

Цель: Способствовать повышению остроты зрения, фиксации, цветоразличению

1. Игры с настенной мозаикой.
2. Найди фигуру (классификация геометрических фигур по форме, цвету, размеру).
3. Найди опорные точки.

4. Пройди по лабиринту.
5. Выполни движения по схеме-рисунку.
6. Выполни задание на микроплоскости – перенеси в большое пространство.

Литература

1. Аветисов Э. С. Физкультура при близорукости / Э. С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Ю. А. Курпан. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Акимова А. К. Двигательная активность и морфофункциональные особенности детей с патологией органа зрения / А. К. Акимова, В. А. Зубов // Физическая культура в оздоровительных группах. – Минск, 1973. – С. 94 – 96.
3. Большая медицинская энциклопедия (БМЭ). – 1978, изд. 3-е, Т. 8. – С. 1429.
4. Григорьева Л. П. Психофизиологические исследования зрительных функций нормальновидящих и слабовидящих школьников / Л. П. Григорьев. – М: Педагогика, 1983. – 149 с.
5. Григорьева Л. П. Основные методы развития зрительного восприятия у детей с нарушением зрения / Л. П. Григорьев, С. В. Сташевский. – М., 1990. – 59 с.
6. Григорян Л. А. Комплексное лечение косоглазия и амблиопии в сочетании с медико-педагогическими мероприятиями в специализированных дошкольных учреждениях / Л. А. Григорян, Т. П. Кащенко. – М., 1994. – 33 с.
7. Ермаков В. П. Профессиональная ориентация учащихся с нарушениями зрения. Медицина, психология, педагогика / В. П. Ермаков. – М.: Владос. 2002. – С. 40-55.
8. Ермаков В. П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М.: Просвещение, 1992. – 223 с.
9. Каплан А. И. Вопросы клинической рефракции глаза в практике спортивной медицины / А. И. Каплан. – М.: Медицина, 1964. – С.94.
10. Каплан А. И. Если ребёнок плохо видит / А. И. Каплан, Н. Г. Морозова. – М., 1969. – С. 25-29.
11. Кириллова Л. И. Клиника зрительных расстройств у детей / Л. И. Кириллова // Программы для вузов. – М.: ГИЦ: Владос, 1998. – С. 128-149.
12. Ковалевский Е. И. Профилактика слабовидения и слепоты у детей / Е. И. Ковалевский. – М.: Медицина, 1998. – С. 35-42.
13. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка / М. М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – С.21-30.
14. Коноваленко В. В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика / В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко. – М.: Гном-Пресс, 1998 – 16 с.
15. Кравчук А. И. Научно-методические и организационные основы дошкольного комплексного физического воспитания. автореф. дис. докт. пед. наук. Омск, 1999. – 68 с.
16. Кручинин В. А. Обучение слепых ориентировке в пространстве / В. А. Кручинин. – М., 1992. – С. 18-22.

17. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М. Маллаев. – М.: Советский спорт, 1992. – 95с.
18. Плаксина Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушением зрения / Л. И. Плаксина. – М., 1998. – 262 с.
19. Сековец Л. С. Коррекционно-педагогическая работа в процессе физического воспитания дошкольников с монокулярным характером зрения / Л. С. Сековец : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. –18 с.
20. Солнцева Л. И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста / Л. И. Солнцева. – М., 1980. – 192 с.
21. Солнцева Л. И. Тифлопсихология детства / / Л. И. Солнцева. – М.: Полиграф-сервис, 2000. – 250 с.
22. Спеціальна педагогіка: понятійно-термінологічний словник / за ред. ак. В. І. Бондаря. – Луганськ, “Альма-матер”, 2003. – 436 с.
23. Спеціальна педагогіка: понятійно-термінологічний словник / за ред. ак. В. І. Бондаря. – Луганськ, “Альма-матер”, 2003 – 436 с.
24. Шеремет Б. Г. Развитие точности движений у слепых школьников на основе самоконтроля // Деп. отрасл. Центром научн. информ. «Школа и педагогика». Физ. восп. детей с отклонениями в развитии: сборник. – Вып.1. М.: Просвещение, 1989. – С. 5.

