

В.Г. Ковылина

ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ 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: а) основная гимнастика; б) пальчиковая гимнастика; в) 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.

А) 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.

Б) Пальчиковая гимнастика. Необходимость развития тонких движений пальцев рук давно признана педагогами (М.М. Кольцова [4], В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко [5]). 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 (М.М. Кольцова [4]).

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 трёхзвеневой связи типа зрительно-моторно-тактильной служит основой для формирования в дальнейшем манипулятивной и игровой деятельности (А.К. Акимова, В.А. Зубов [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 напротив.

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 кипятком, кипятком» (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 применялись в гимнастике. Такой вид самовыражения позволил эксцентрировать 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 цветочных 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) 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 физкультурминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имело общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняло профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз. Разработанные Э.С. Аветисовым, Ю.А. Курпан, Е.И. Ливадо [1], Е.И.Ковалевским [3] упражнения для глаз эффективно использовались в работе с детьми при монокулярном характере зрения, кроме упражнений, связанных с надавливанием пальцами на глаза, массажем 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 зрения на предмете, перевод взгляда с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

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. В работе использовались разные способы применения упражнений для глаз. Наиболее часто упражнения включали в общую структуру физкультурминуток 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 физкультурминутки проводились на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 10 – 11-й минуте в течение 2 – 3 минут; на 14 – 17-й минуте занятия – физкультурминутка 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 физкультурминутка 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.А. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Акимова А.К., Зубов В.А. Двигательная активность и морфофункциональные особенности детей с патологией органа зрения // В кн.: Физическая культура в оздоровительных группах. – Минск, 1973. – С. 94 – 96.

3. Ковалевский Е.И. Профилактика слабовидения и слепоты у детей. – М.: Медицина, 1998. – С. 35-42.

4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. – М.: Педагогика, 1973. – С. 21-30.

5. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. – М.: Гном-Пресс, 1998 – 16 с.

Подано до редакції 16.04.07

РЕЗЮМЕ

У статті показана корекційна спрямованість різних видів гімнастики для дітей з порушенням зору.

SUMMARY

The article presents the methods of organizing different kinds of work at physical training classes in nursery school for children with deficient sight