

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

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.

1. 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. 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 нормально развивающихся 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 включаются в содержание основной части.

2. В связи с тем, что работоспособность детей с нарушением зрения чрезвычайно мала, необходимо давать сложные задания, связанные с овладением нового материала, 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, целесообразно 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, это правило, дети старались находиться поблизости от 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 очерёдности («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 при которой 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 – регулирование 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.

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 сохранёнными анализаторами и, прежде всего, слуховыми. Все двигательные навыки с детьми отработывались 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 обеспечения 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 пра-

вильного выполнения упражнений и снижает уровень самоконтроля.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей // Физ. культ. в школе.- 1993.- № 3. – С.28.
2. Аракелян О.Г. "Физическое развитие и подготовка детей от 4 до 7 лет"// Матер. всесоюз. науч. конф. по актуальным проблемам физического воспитания и подготовки детей к школе М., 1970.- С.54-61.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988.-160 с.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. –М.: Просвещение, 1983. –144 с.
5. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. К.: здоровье, 1983.-205 с.
6. Власова Т.А., Певзнер М.С. Дети с нарушениями зрения // Учителю о детях с отклонениями в развитии. - М., 1973 .- с. 32-46.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2000. – С. 37-57.
8. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. – М.: Владос, 1999. – С. 13-28.

Подано до редакції 12.05.05

#### РЕЗЮМЕ

У статті представлена методика організації занять по фізичній культурі в дитячому закладі для дітей з порушенням зору, показана корекційна спрямованість форм фізичного виховання.

#### SUMMARY

The article presents the methods of organizing physical training classes in nursery school for children with broken vision; demonstrates corrective trend of physical training forms.