|  |
| --- |
| муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 100 |
| Формы работы по физическому развитию ребенка с глубоким нарушением зрения. |
| (опыт работы) |
|  |
| **Петрова Е.В. учитель - дефектолог** |
|  |

|  |
| --- |
| Тверь 2016 год |

У детей с глубокими нарушениями зрения формирование различных форм деятельности происходит гораздо медленнее по сравнению с детьми, не имеющими зрительные нарушения. Физическое развитие у некоторых детей также идет медленными темпами. Нормально видящий ребенок начинает совершенствовать свои двигательные умения, подражая зрительному примеру взрослого. Ребенок с глубоким нарушением зрения требует специально направленного обучения элементам деятельности, и главным образом, исполнительной ее части. Разноуровневое развитие у слепых детей связано главным образом с тем жизненным опытом и образом жизни, который имел ребенок до целенаправленных физкультурных занятий в детском саду. Если активный образ жизни ребенка поддерживался его окружением, то, по всей вероятности, у него сохранился интерес к движению и познанию в этой сфере. Сложнее с теми детьми, у которых сформировалось пассивное отношение к движениям и не проявляется интереса к ним, присутствуют неадекватные формы взаимодействия с окружающей средой. Это обуславливает специфику физического развития детей данной категории. Выстраивая систему по физическому развитию в дошкольном учреждении для детей, имеющих тяжелую зрительную патологию, необходимо использовать различные формы работы в данном направлении. В своей работе я использую следующие формы работы:

* Физкультурное занятие;
* Дыхательная гимнастика;
* Физминутки на занятиях;
* Пантомимическая гимнастика;
* Самомассаж;
* Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
* Подвижные игры.

Физкультурное занятие состоит из двух частей: вводной и основной. В вводной части решаются задачи по организации, активизации внимания, вызывается интерес и создается бодрое настроение. Сюда входят строевые упражнения, различные виды ходьбы, упражнения. В основной части формируются двигательные навыки и развиваются физические качества. При подготовке к занятию педагог должен учитывать уровень физического развития слепого ребенка. Оно связано с предшествующей предметной деятельностью. Присутствие в ней спортивных предметов (обруч, мяч, скакалка и т.д.) и знакомство с ними, хотя и не гарантирует быстрого освоения движений с ними, но облегчает процесс изучения двигательных актов с этими предметами. При использовании спортивного инвентаря необходимо соблюдать последовательность работы с ним:

Знакомство с новым предметом (манипулирование им и элементарные произвольные движения с ним)

Обучение активному использованию этого предмета в жизни ребенка (использование нового предмета на прогулке, дома);

Целенаправленные физкультурные упражнения (развитие важных мышечных групп и выполнение тех движений, которые не наблюдались у ребенка в произвольной деятельности);

Различные игры с применением нового предмета (совершенствование двигательных умений и навыков, а также движений с новым предметом).

Дети с нарушенным зрением имеют ослабленный иммунитет, дыхательная гимнастика позволяет укрепить его, научить ребенка правильно дышать. Также дыхательные упражнения нормализуют дыхание и пульс, укрепляют мышечный аппарат грудной клетки, увеличивают ее подвижность, обеспечивают вентиляцию легких, усиливают основной обмен и объем легких. Таким образом оказывают влияние на общую осанку ребенка.  Ее можно включать в различные занятия. Она представляет собой интересные игровые упражнения со стишками, что позволяет не только оздоровить организм в целом, но и создать положительный настрой на работу у ребенка и поднять ему настроение.

Физкультурные минутки проводятся во время общеразвивающих занятий с целью снятия мышечного утомления. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм незрячих дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения. Чаще всего они представлены в виде стишков, но иногда можно использовать движения предметов окружающего мира или животных. Это зависит от возможностей ребенка и темы занятия.

Пантомимическая гимнастика связана с подражанием животным, птицам. При выполнении подобного упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления.

А также в эту группу относим инсценировкунебольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Самомассаж очень действенная и интересная для ребенка форма физического развития. Его можно проводить в качестве отдельного занятия по развитию общей моторики, а можно включать в состав общеразвивающих занятий. Вначале все действия самомассажа выполняются путем совместных движений педагога и ребенка, но постепенно формируя необходимые умения, ребенок начинает проводить массаж самостоятельно. Если включить в него движения, сопровождаемые стихотворениями, ребенок лучше запоминает последовательность действий и само выполнение приобретает более эмоциональный окрас. Такие упражнения решают и развивающие и коррекционные задачи. В дальнейшем дети могут использовать его в свободной деятельности при необходимости.

Упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки включаются в общеразвивающие занятия и занятия по физическому развитию. Необходимо использование специального инвентаря для реализации задачи данного направления. Это могут быть коврики, имеющие различные поверхности, «колючие» мячики, гимнастические палки и прочее. Интереснее будет придавать этим заданиям игровой момент (чтобы помочь герою, тебе нужно пройти по тропинке и т.д.). Обучение умению стопами различать различные поверхности во процессе ходьбы по специальным дорожкам позволяет расширять тактильный опыт детей, что в дальнейшем поможет им в пространственной ориентировке на улице и в помещении.

При выборе подвижных игр для детей с тяжелыми нарушениями зрения, необходимо учитывать их диагноз, двигательные умения и умения ориентироваться в пространстве помещения, в котором игра организуется. Зачастую слепые дети не умеют бегать, боятся пространства, с трудом вступают в контакт с другими детьми, тогда игра проводится индивидуально. Это позволяет научить правилам и действиям игры каждого ребенка, а также дает возможность исправлять ошибки, которые он допускает. По мере овладения умением играть в ту или иную игру, можно привлекать других детей, тем самым формировать умение общаться со сверстниками и вступать с ними в различные игры.

Таким образом, при правильном построении работы по физическому развитию ребенка с глубоким нарушением зрения, решаются не только общеразвивающие и обучающие, но коррекционные задачи.