



**Адаптивная физическая культура  
для младших школьников  
с нарушениями зрения**

**Перевалкина Любовь Борисовна,  
учитель физической культуры  
МОУ Талицкой средней школы  
Буйского муниципального района  
Костромской области**

**2016 г.**

В настоящее время из 35,9 млн. детей, проживающих в Российской Федерации, 4,5 %, т.е. 1,6 млн., относятся к категории детей с ограниченными возможностями, вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья, и нуждаются в специальном образовании, отвечающем их особым образовательным потребностям.

К их числу относятся и дети с нарушениями восприятия (незрячие и слабовидящие).

В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Законом РФ «Об образовании в РФ» эти дети имеют равные со всеми права на образование.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечения и оздоровления, воспитания, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Поэтому возникает необходимость в разработке адаптированных рабочих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья. В нашей школе обучается слабовидящий ребёнок, поэтому **возникла необходимость** в изучении физических особенностей слабовидящих детей, и в изучение накопленного опыта в области адаптивной физической культуры.

# **Адаптирующий компонент, включённый в рабочую программу:**

- 1.Изменения,внесённые в пояснительную записку.**
- 2. Изменения, внесенные в содержание программы, взятой за основу при написании *Рабочей программы*.**
- 3.Дополнительные требования к инвентарю и спортивной площадке.**

# 1. Изменения, внесённые в пояснительную записку:

## *1.1. Характеристика типичных нарушений в развитии слабовидящих детей.*

- Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности (нарушается правильная поза при ходьбе, беге в естественных движениях, в подвижных играх; нарушается координация и точность движений).
- У школьников с нарушением зрения отмечается задержка статической выносливости. В норме развитие этой функции завершается к 14 годам, у слабовидящих продолжает развиваться до 17 лет.
- У слабовидящих школьников плоскостопие встречается от 30 до 53,8%.
- Мышечная слабость — у 12%.
- Нарушение осанки наблюдается у 59,2% слабовидящих мальчиков и 58% девочек, значительно больше и число простудных заболеваний.
- Часто встречающееся заболевание минимальная мозговая дисфункция (ММД). Оно характеризуется негрубым поражением центральной нервной системы, сопровождается мышечной дистонией — неуклюжестью, неловкостью, скованностью в движениях, точности моторики. Наиболее характерны для ММД двигательная расторможенность, суетливость, чрезмерная двигательная активность, шаловливость, низкая дисциплина и неорганизованность.

## *1.2. Добавлены специальные коррекционные задачи.*

**К специальным (коррекционным) задачам относятся:**

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение)
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

### *1.3 Методы и принципы, используемые при обучении слабовидящих детей.*

- Соблюдаются принципы, используемые в специальной педагогике — коррекционной направленности педагогических воздействий; усиленного педагогического руководства, предусматривающего связь учебной деятельности с активной позицией ребенка и учителя (Солнцева Л И , 2000) .
- В работе с данной категорией детей используется **метод практических упражнений**, основанный на двигательной деятельности обучающегося через многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).
- Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением зрения, **нуждается в особом подходе и в подборе упражнений, которые вызывают доверие у обучающихся; ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.**
- Выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое.
- Выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон; кувырок вперед с небольшой горки и т.д.).

- ~~Выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — гантели 0,5 кг; сужение площади опоры при передвижении).~~
- Использование сопротивлений (упражнения в парах; с резиновыми амортизаторами).
- Использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные).
- Использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа; метание без снаряда). Подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса»), «стойка аиста», «лягушка»).
- Использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или бегущего на один шаг впереди).
- Использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения, использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель).
- Изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения

- Изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола).
- Использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо, мяч ручной эспандер).
- Для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха.
- Изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.
- Варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок). В соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные соревнования).
- Использование разученных двигательных умений в повседневной жизни.
- Использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами).



## 2.Изменения, внесённые в содержание программы.

**2.1. Для детей с нарушением зрения предусматриваются следующие ограничения:**

- резкие наклоны;
- прыжки;
- упражнения с отягощением;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, руках, висы вниз головой);
- соскоки со снарядов;
- упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы;
- упражнения высокой интенсивности;
- длительные мышечные напряжения и статические упражнения;
- нагрузки с большой интенсивностью в беге.

Пример для 2 класса

№ п/п	Изменение	Обоснование
1	Исключён раздел «Плавание»	Нет условий. Часы дополняют разделы «Подвижные игры» и «Лёгкая атлетика»
2	В разделе гимнастика с элементами акробатики исключены кувырки вперёд и назад. Опорный прыжок.	Так как слабовидящим детям противопоказаны такие упражнения.

## **2.2. Для решения специальных (коррекционных) задач больше уделяется внимания на следующие физические упражнения:**

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.)
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.).

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

13. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки.

### **2.3. Критерии оценивания по предмету «Физическая культура» обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

- **Знания** -оцениваются на общих основаниях.
- **Двигательные умения и навыки** -оцениваются по уровню овладения ими и выполнения доступных для них двигательных действий.
- **Умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность** – оцениваются по уровню овладения ими и выполнения доступных для них двигательных действий.

### 3. Дополнительные требования к инвентарю и спортивной площадке.

- Инвентарь для детей с ослабленным зрением должен *быть ярким и красочным, использовать цвета (зеленый, красный, оранжевый, желтый)*, наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие.
- При *использовании мяча* можно руководствоваться следующими рекомендациями.
  1. Мяч для игры необходимо подбирать очень ровный (круглый), обеспечивающий угол падения, равный углу отражения, чтобы он отскакивал прямо в руки играющему.
  2. Мяч должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжёлый мяч лучше ощущается незрячими, и они скорее овладевают игрой с ним, чем с лёгким. При недостаточной освещенности необходимо пользоваться мячом светлого цвета, при ярком освещении — темного.
  3. Желательно использовать озвученный мяч, дающий возможность ребенку с ограничением зрения не только свободно играть с ним, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его.
- Используемый инвентарь должен *быть безопасен*.

- Кроме того, необходимо предусмотреть **безопасность игровой площадки.**

1. Определить ее размеры, **соорудить ограничительные ориентиры:**

- канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки;
- линия из гравия, травяного покрова;
- асфальтированная дорожка,
- резиновые коврики и другие рельефные (осязательные) обозначения;
- шнур, натянутый по периметру площадки.

Такая **разнохарактерность игрового пространства** дает возможность играющим **определять границы площадки, ориентироваться на ней**, что помогает им избавиться от страха препятствий.

2. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, препятствий — ее поверхность должна быть однородной. Ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полоской цветной ткани.

## **Список литературы:**

Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие под ред. Л. В. Шапкиной Л.В. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.



**Спасибо за внимание!**