

**РАВНЫЕ СТАРТОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ –
ВСЕМ ДЕТЯМ РОССИИ**



*Адаптивная
физическая культура
для детей специальной
медицинской
группы здоровья
(с нарушением зрения).*

*Радченко Ирина Владимировна
МОБУ Лицей №59, г. Сочи,
Краснодарский край*



В условиях модернизации школьного образования значительно возрастает роль физической культуры в воспитании учащихся. Перед школой стоит задача внедрения занятий физической культурой в жизнь каждого школьника, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья.



Первичным и важнейшим этапом подготовки системы образования к реализации процесса инклюзии является этап психологических и ценностных изменений и уровня профессиональных компетентностей ее специалистов.



Формы и методы работы к специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

- создание мотивации;
- согласованность активной работы и отдыха;
- непрерывность процесса;
- необходимость поощрения;
- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций;
- сотрудничество с родителями;
- воспитательная работа.



Формами подведения итогов являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Используемые средства:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Формы организации адаптивной физической культуры с детьми

Адаптивное физическое воспитание — наиболее организованный вид адаптивной физической культуры. Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными и массовыми, соревновательными и игровыми.

Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие — общественными организациями, третьи — родителями, волонтерами, студентами. Цель всех форм организации — расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- спортивного часа (после уроков).

Внеклассные занятия — оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах)

Адаптивный спорт имеет два направления: оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы, легкая атлетика и др.). Второе направление реализуется в системе Паралимпийского движения

Физическая реабилитация в условиях образовательных учреждений реализуется в двух формах:

- уроки ЛФК в школе;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях

Дети с нарушениями зрения.

Категория детей, имеющих зрительный дефект, по состоянию нарушений зрения весьма разнообразна и неоднородна как по остроте центрального зрения, так и по характеру глазных заболеваний.

У значительной части детей, имеющих аномалии рефракции, понижение остроты зрения корректируется оптическими средствами (очками, контактными линзами) В таких случаях их зрительные возможности не ограничиваются и не нарушаются процессы нормального развития детей.

Другая часть детей с нарушением зрения оказывается в условиях частичного восполнения недостатка зрения за счет оптической коррекции или отсутствия таковой при тотальной слепоте. Эта группа детей относится к детям с ограниченными зрительными возможностями, вследствие которых нарушается ход их нормального развития и которым необходима специальная коррекционная психолого-педагогическая помощь.

К таким детям с нарушением зрения относятся:

- слепые с полным отсутствием зрения и дети с остаточным зрением, при котором острота зрения равна 0,05 и ниже на лучше видящем глазу;
- слабовидящие со снижением зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с очковой коррекцией; - дети с косоглазием и амблиопией («ленивый глаз»).

Адаптивная физическая культура, как средство реабилитации детей с нарушением зрения



«... зрячий избалован зрением в деле познания формы, величины, положения и передвижения окружающих его предметов, поэтому он не развивает драгоценной способности руки давать ему те же самые показания, а слепой к этому вынужден», - писал великий физиолог И.М. Сеченов.

Педагогические особенности физического воспитания детей с нарушением зрения



Физическое воспитание детей с нарушением зрения так же направлено на улучшение деятельности всех органов и систем, укрепление здоровья и формирование двигательных качеств.

Достигается это путем организации коррекционно-направленных занятий, предусматривающих развитие пространственно-ориентировочной деятельности, двигательной сферы, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряженности и расслабления мышц, что является основной частью адаптивной физической культуры.

Использование оптической коррекции на занятиях АФК

При оценке пригодности ребенка к занятиям физической культурой ключевым вопросом является возможность пользования оптической коррекцией.

В большинстве случаев АФК могут допускаться очки (желательно с пластмассовыми линзами, гибкими проволочными заушниками и резинкой, охватывающей затылок) или контактные линзы.

Чаще всего дети с близорукостью выключаются из общей физической подготовки, что недопустимо, так как именно АФК является одним из мощных факторов профилактики близорукости, ее прогрессирования и осложнений.

При близорукости основным фактором, определяющим решением не допуска к занятиям является наличие осложнений: кровоизлияний в глазу, центральной или периферической дистрофии, отслойки сетчатки и др.

При обострениях воспалительных заболеваний, прогрессирующем снижении зрительных функций необходимо постараться выяснить, связано ли ухудшение с занятиями физической культурой и при наличии малейшего подозрения на такое влияние, занятия следует отменить.

Классификация упражнений и игр для коррекции нарушений зрительной функции у детей с косоглазием и амблиопией.

Цель: непрерывное слежение глазам и за движениями предметов.

- Забрасывание мяча в кольцо.
- Метание в цель.
- «Следи за маятником».
- «Подбрось кольцо и поймай».
- Слежение за мигающими лампочками на световом линейном табло (справа – налево; слева – направо; снизу – вверх; сверху – вниз).
- «Настольный баскетбол».
- «Настольный теннис».
- Прокатывание мяча в ограниченном пространстве.
- Кольцеброс.

Цель: расслабить конвергенцию, развивать направление взора ребенка вдаль и вверх (сходящееся косоглазие).

- зажги фонарик.
- Подбрось вверх воздушный шар.
- Найди шар (большой, маленький).
- Подбрось мяч и поймай.
- Кто дальше бросит предмет.
- Достань предмет.
- Чей мяч?

Цель: усилить аккомодацию, развивать направление взгляда вблизи и вниз (расходящееся косоглазие).

Построй пирамидку.

Мяч об пол.

Составь рисунок на полу.

Игры «Ближе – дальше».

Прокатывание мяча друг другу.

Перенеси предмет.

Кто больше соберет

Цель: закрепить бинокулярное зрение, выработать стереоскопическое видение.

Попади в ворота.

Сбей кеглю.

Набрось кольцо.

Надень шарики на стержень.

Городки.

Игра «Кольцеброс» (напольный, настольный).





Олег Крецул - дзюдо РИА НОВОСТИ
www.rn.ru

*Российские
паралимпийские чемпионы
с нарушениями зрения*



Кегелев Евгений
— легкая атлетика



Николай Полтухин
лыжные гонки, биатлон



Оксана Савченко -
плавание



Прокофьева Марта —
легкая атлетика

Заключение

Важно помнить, что конечная цель инклюзивного образования – успешная социализация детей, а не сумма знаний, которую они получат!

Особенными, в хорошем смысле слова, становятся и здоровые дети, проходящие через инклюзивное образование. У них появляется больше сочувствия, сопереживания и понимания (эмпатии), они становятся общительными и терпимыми, что особенно актуально для нашего общества с низким уровнем



Источники

- . Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. 152 с.
- <http://fgos-ovz>
- www.edu-open.ru
- <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru>
- www.inclusive-edu.ru



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!