

# Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения

Двигательный аппарат каждого глаза состоит из шести мышц, которые обеспечивают движение глазного яблока в различных направлениях. Эти мышцы иннервируются III, IV и VI парами черепных нервов. Сигналы (импульсы), поступающие по этим нервам, приводят к сокращению одних мышц и одновременному расслаблению других, следовательно, к симметричному движению глазных яблок.

# Задачи и средства адаптивного физического воспитания

**К общим задачам адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах III—IV видов относятся.**

- воспитание гармонически развитого ребенка,
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

# Задачи и средства адаптивного физического воспитания

**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), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- © укрепление мышечной системы глаза;

# Задачи и средства адаптивного физического воспитания

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

- © коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- © коррекция скованности и ограниченности движений;
- © коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- © активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- © улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- © коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- © развитие межпредметных знаний;
- © развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

**В современной практике адаптивного физического воспитания для решения задач имеется богатый арсенал физических упражнений.**

- 1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
- 2. Общеразвивающие упражнения: — без предметов; — с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); — на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).
- 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).

**В современной практике адаптивного физического воспитания для решения задач имеется богатый арсенал физических упражнений.**

- 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.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
- 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

**В современной практике адаптивного физического воспитания для решения задач имеется богатый арсенал физических упражнений.**

- 11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).
- 12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.
- 13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.
- 14. 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 и др.
- 15. Плавание.
- 16. Лыжная подготовка.











