

# Методики АФК для детей с нарушением зрения

- Методика и организация подвижных игр
- Методика обучения плаванию младших школьников
- Коррекция и профилактика нарушений зрения

# **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

# особенности

- Ребенок с нарушением зрения ощущает всю игру преимущественно на слух
- может возникнуть перенапряжение органов слуха, нервной системы, переутомление
- следует регулировать физическую нагрузку при играх

# особенности



# Общие требования

- Игра должна **соответствовать** возрасту детей, физическому развитию и двигательным навыкам
- инвентарь для детей с ослабленным зрением - **яркий и красочный**, с учетом контрастности предметов, цвета - **красный, оранжевый, желтый, зеленый** - наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие

# рекомендации

1. Инвентарь
2. Площадка

# рекомендации

## Мяч

очень круглый, обеспечивающий угол падения, чтобы он отскакивал прямо в руки играющему

несколько тяжелее волейбольного.

тяжелый мяч лучше ощущается незрячими, и они скорее овладевают игрой с ним, чем с легким.

цвета мяча в зависимости от освещения.

при недостаточной освещенности необходимо пользоваться мячом светлого цвета, при ярком освещении — темного.

## озвученный мяч

дает возможность не только свободно играть с ним, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его

# рекомендации

## безопасность игровой площадки

- определить размеры,
- ограничительные ориентиры: полосы яркого цвета, рельефные (осязательные) обозначения
- однородная поверхность

**знакомство** с размерами и ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными)

дать самостоятельно походить, побегать, посмотреть все предметы и инвентарь, которые будут использованы в игре

Руководитель с помощью сигнала ориентирует играющих, дает правильное направление и предупреждает об опасности

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

# Плавание

одно из наиболее эффективных  
коррекционно- оздоровительных средств в  
работе с детьми с нарушениями зрения

**МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ВСЕМ ДЕТЯМ**

# **ограничения в прыжках в воду** **с вышки, трамплина, тумбочки**

- миопия высокой степени (выше 6D)
- отслойка сетчатки
- опухоли мозга и глаза
- глаукома
- послеоперационный период после замены хрусталика (первые полгода)

# Особенности обучения незрячих детей

затруднение восприятия (осязательно-слухового) учебного материала

отсутствие возможности зрительного подражания

отсутствие навыка пространственной ориентировки в водной среде

страх неизведанного пространства,

относительно низкая температура воды

необычное положение тела

боязнь столкновений

предварительно познакомить  
с командами и терминологией

# 1 этап

## формирование навыка пространственной ориентировки в воде

- ориентировка детей относительно места проведения занятий
- определения входа и выхода из воды
- глубины в различных местах бассейна
- Занимающихся предварительно знакомят с командами и терминологией, которой они будут пользоваться во время занятий.

# Для адаптации к непривычной водной среде

применение дополнительных звуковых,  
осязательных и обонятельных  
ориентиров

## **звуковая сигнализация**

дети должны знать и неукоснительно  
выполнять упражнения на условные  
звуковые сигналы

## **2 этап**

# **разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера**

**представление о движениях в воде, с последующим переносом разученного умения в водную среду**

- ✓ «подуй на воду как на горячий чай»
- ✓ «подбрасывай воду носками ног так, чтобы над носками образовался фонтан»
- ✓ имитация работы ног способом кроль
- ✓ «мельница» руками вперед, назад
- ✓ имитация гребковых движений способом кроль, лежа на скамейке, с резиновыми амортизаторами
- ✓ Резиновые амортизаторы применяются с целью получения информации о сопротивлении воды во время гребка
- ✓ упражнения на задержку дыхания.

Упражнение выполняют как на месте, так и в движении.

# разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера

необходимо добиваться правильного выполнения имитации плавательных движений

- использовать специальные средства наглядности
- имитация движений рук, ног, головы, движения губ во время вдоха и выдоха, закругленный и прямой конец плавательной доски, надувные игрушки, озвученные предметы, свисток, секундомер

# 3 этап

## формирование базовых НАВЫКОВ

- ✓ освоения водной среды
- ✓ погружения в воду
- ✓ лежания на воде (на всплывание в группировке — «поплавок», согнувшись — «медуза», вытянувшись — «звездочка»),
- ✓ скольжения в положение «торпеда» на груди и спине

Для формирования топографических представлений и навыков пространственной ориентировки в водной среде

- игры, сюжетно-ролевые, игровые ситуации на прохождение различных дистанций вначале с партнером, а затем самостоятельно

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

- на суше
- мелкой части бассейна
- у неподвижной опоры (бортик бассейна, поручень, дорожка),
- с применением подвижной опоры (плавательная доска, поддерживающие средства, помощь педагога или партнера)
- разучивание техники дыхания
- разучивание скольжения
- изучение движений ногами, руками при плавании способом кроль на груди, на спине

# 4 этап

## разучивание согласования движений

- руками и ногами
- руками с дыханием (с плавательной доской, без доски)
- руками и ногами с дыханием

## 5 этап

полная координация движений и дыхания

Завершающая фаза обучения —  
проплыть 25—50 м в полной координации

# Закрепление навыка

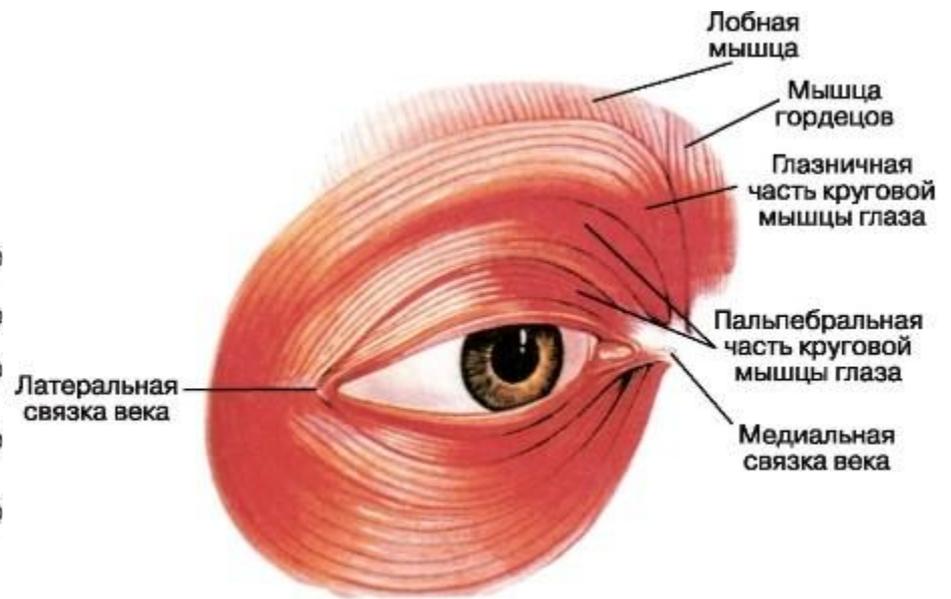
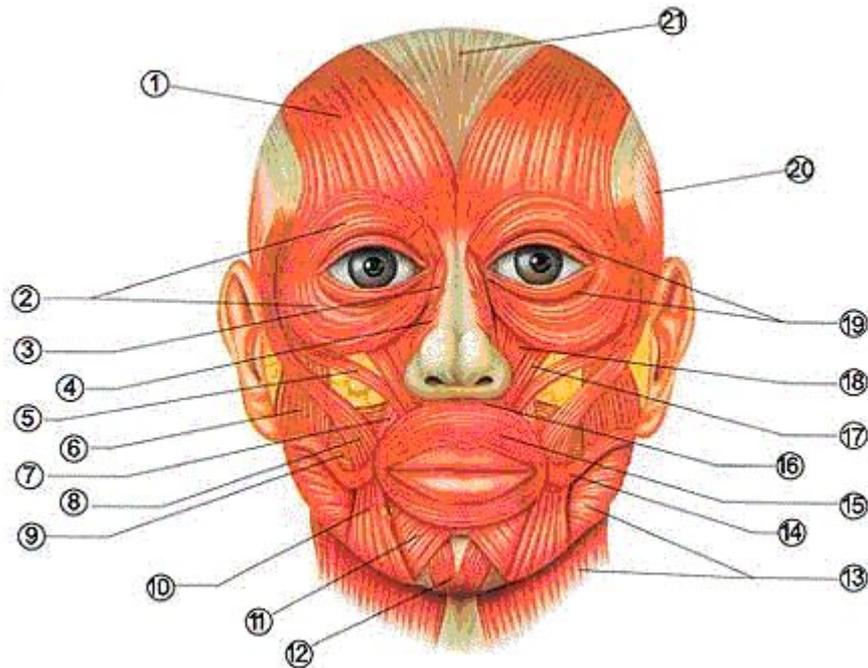
у незрячих происходит значительно медленнее, чем у нормально видящих

# Закрепление навыка

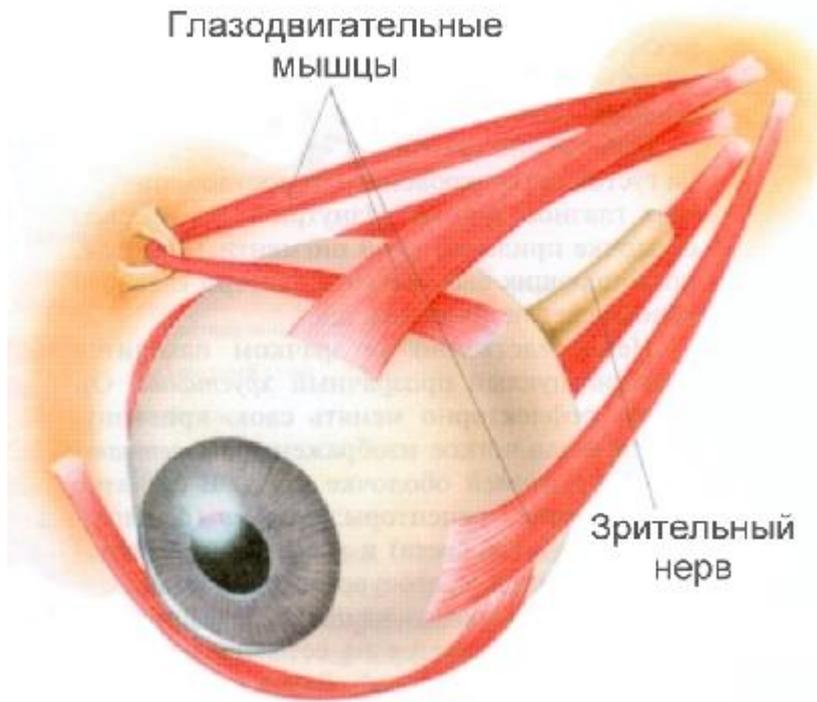
- в одном занятии выполнять не более трех новых упражнений
- каждое последующее упражнение - начинать только после усвоения предыдущего
- включать упражнения на расслабление («медуза»)
- на снятие зрительного утомления (быстрое моргание глазами, «звездочка» на спине с закрытыми глазами и др.)
- Включать игры, соответствующих тематике конкретного занятия, сюжетно-ролевых игр, свободного плавания в заключительной части урока на протяжении 3—5 мин

# **КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ**

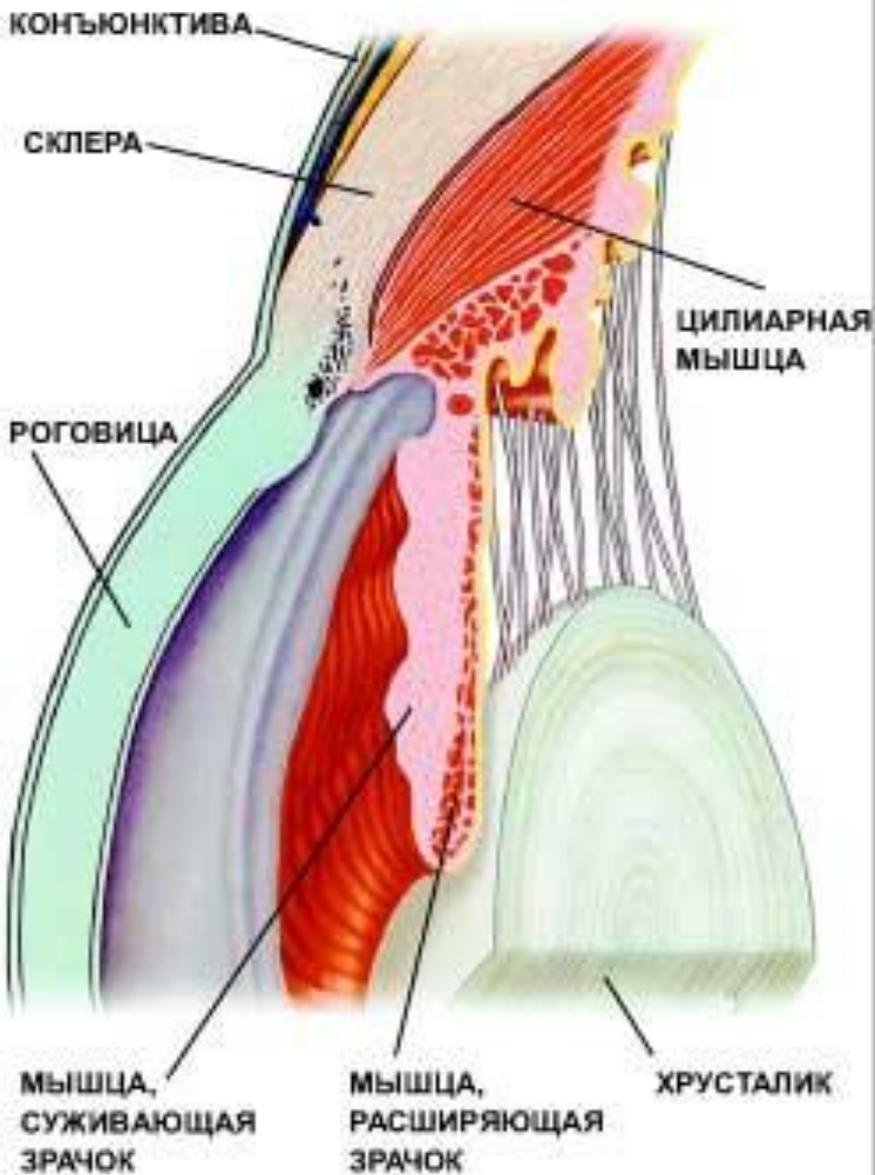
# Круговая мышца глаза



# Глазодвигательные мышцы



Движение глаза осуществляется за счет шести глазодвигательных мышц. Одним концом мышцы прикреплены к стенке глазницы, а другим – к главному яблоку.



В центре радужки – **зрачок** регулирует поступление внутрь глаза лучей света, рефлекторно сужаясь или расширяясь за счет **мышц радужной оболочки**

За зрачком – **хрусталик** окружен **ресничной мышцей**, изменяющей кривизну

позволяет воспринимать предметы, находящиеся на разном расстоянии (аккомодация)

# Радужная оболочка глаза

An anatomical illustration of the iris, showing its internal structure. The image is color-coded to highlight different layers: a blue layer on the left, a central layer of reddish-brown, wavy structures, and a pinkish-purple layer on the right. A network of yellow fibers is visible throughout the structure.

**пигментные клетки**

**радиальные мышцы**

**круговые мышцы**

Читать полностью: <http://medportal.org>

# Мышцы радужной оболочки



*Круговая мышца  
зрачка вызывает  
сокращение,*

*радиальная мышца  
расширение*

# Диаметр зрачкового отверстия изменяется рефлекторно под воздействием факторов

- раздражающее воздействие на сетчатку света;
- конвергенцию – схождение зрительных осей;
- дивергенцию – расхождение зрительных осей глаза;
- светлое видение объектов на различном от глаз расстоянии (такая функция зрачка носит название «аккомодация»).

Рефлекторно расширится зрачок может и под влиянием внутренних изменений в организме.

изменения в вестибулярном аппарате при вращении,  
дискомфорт в носоглотке,  
реакцию на громкий звуковой сигнал.

при большом физическом напряжении и при чрезмерной силовой нагрузке.

# рекомендации

- все упражнения выполнять без очков
- спокойно без напряжения
- научиться расслабляться (полное физическое и психическое расслабление)
- начинать лучше с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- между упражнениями часто моргать глазами
- продолжительность занятий: начинать с 1—2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин
- выполнять два раза в день

# Г.Г. Демирчоглян (1997)

## рекомендует выработать у ребенка навыки

- моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма
- дышать легко и непрерывно
- смотреть на ближние и удаленные объекты
- во время рассматривания объекта «путешествовать» по нему
- воспринимать увиденное без усилия
- часто закрывать глаза, чтобы давать им отдых



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

**1.** И. п. — сидя или стоя

зажмурить глаза на 3—5 с, открыть на 3—5 с.

Повторить 6—8 раз.

*укрепляет мышцы век,*

*способствует улучшению кровообращения  
и расслаблению мышц глаза*

**2.**

Быстрые моргания в течение 1 мин.

*способствует улучшению кровообращения*

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

3.

- 1) Смотреть перед собой 2—3 с;
- 2) палец руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз;
- 3) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 с;
- 4) опустить руку. Повторить 10—12 раз.

*снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии*

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

4.

- 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с;
- 2) перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с.

Повторить 6—8 раз.

*развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах*

5.

- 1) Закрыть глаза;
- 2) массировать их круговыми движениями пальцев.

Повторять 1 мин.

*расслабляет мышцы и улучшает*

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

6.

- 1) правую руку в сторону;
- 2) палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10—12 раз.

*укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.*

7.

- 1) правую руку вверх;
- 2) палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10—12 раз.

*укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.*

8.

- 1) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко;
- 2) спустя 1—2 с снять пальцы с век. Повторить 3—4 раза.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

9.

- 1) полусогнутую руку вперед и вправо;
- 2) медленные круговые движения рукой по часовой стрелке следя глазами за кончиком пальца;
- 3) то же правой против часовой стрелки.

Повторить 3—6 раз.

*развивает координацию движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата*

10. «Пальминг».

Быстро потрите ладони друг об друга в течение 5—10 с, положите теплые ладони на закрытые глаза.

Длительность 20 с.

*на расслабление*

# Комплекс упражнений с мячом

## для лечения близорукости

(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан,  
1996)

1. И.п. — стойка, мяч в правой внизу.

1-2 – руки через стороны вверх, потянуться — вдох,  
переложить мяч в левую руку

3-4 – и.п., выдох.

Смотреть на мяч, не поворачивая головы.

Повторить 6—8 раз.

2. И.п. — стойка, мяч впереди.

1-4 – круг вправо

5-8 – тоже влево.

Смотреть на мяч, дыхание произвольное.

Повторить 6—8 раз в каждом направлении.

# Комплекс упражнений с мячом

## для лечения близорукости

(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан,  
1996)

3. И.п. — стойка, мяч впереди, руки полусогнуты

1 - сгибая правую ногу, коленом ударить по мячу.

2- и.п.

3- 4 – тоже левой

Повторить 8—10 раз

4. И.п. — стойка, мяч в правой внизу

1 - мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую под ногой

2- и.п.

3-4 – тоже левой

Повторить 8—10 раз

# Комплекс упражнений с мячом

## для лечения близорукости

(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан,  
1996)

5. Бег на месте в среднем темпе

(варианты:

бег не сгибая колени

сильно сгибая колени до касания пятками ягодиц

в течение 1—2 мин с последующим переходом на  
ходьбу.

6. И.п. — сед, упор сзади, подняв ноги, мяч между стоп.

1-2 – круг ногами вправо

3-4 – тоже влево

Смотреть на мяч.

Повторить 8—10 раз

# Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости

(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан,  
1996)

7. И.п. — лежа на животе, мяч сзади.

1-2 – прогнуться, мяч вверх, вдох

3-4 – и.п., выдох

Повторить 8—10 раз.

8. И.п. — лежа на животе, руки к плечам, мяч  
между стоп

1 - согнуть ноги, прогнуться, вдох

2- и.п., выдох

Головой коснуться мяча

Повторить 8—10 раз.

# Улучшение зрения по методу У. Бейтса

месяц - 2 раза в день

2—3 недели – перерыв

## ДЕЙСТВИЕ

Тренирует и массирует  
хрусталик

Улучшает кровообращение и  
питание глаз



# Улучшение зрения по методу У. Бейтса

- ✓ Голова зафиксирована, двигаются только глаза, в вытянутой руке — карандаш.  
По широкой амплитуде двигается вправо, влево, вниз, вверх.  
Следить за ним глазами.
- ✓ Встать у стены комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний.  
Повторить не менее 50 раз.
- ✓ Ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
повороты головы вправо, влево, взгляд по ходу движения.  
Выполнить 40 поворотов.

# Улучшение зрения по методу У. Бейтса

- ✓ В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой – отдых.  
Повторить 15 раз.
- ✓ Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза.  
Повторить 40 раз.
- ✓ Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 с.  
Перевести взгляд на свои наручные часы.  
Повторить 15 раз.