

# 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

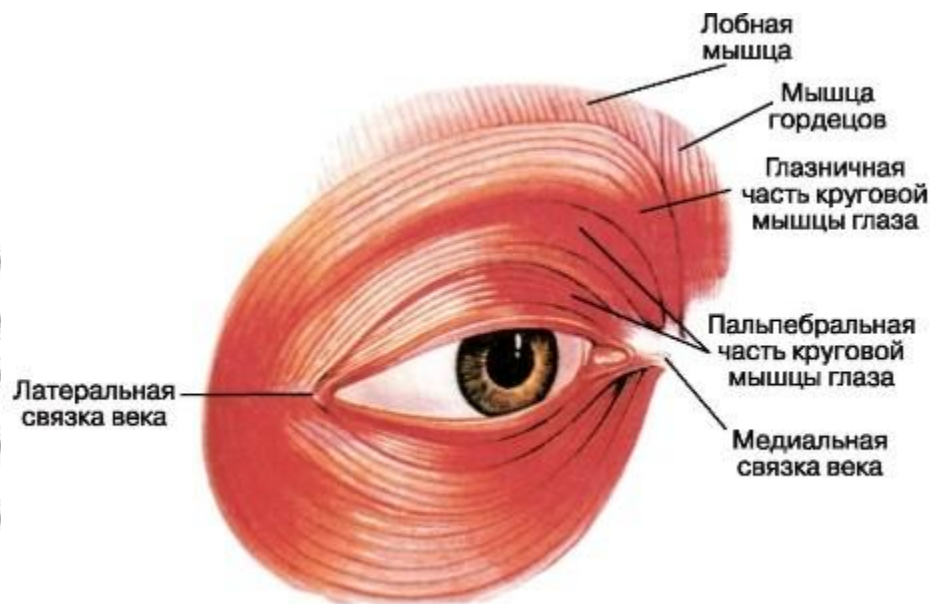
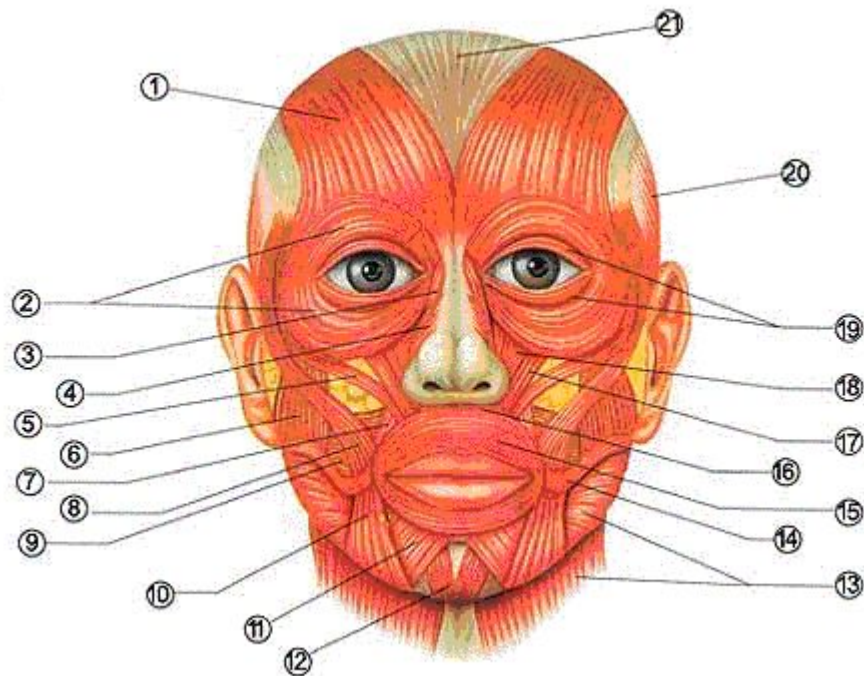
# Закрепление навыка

- 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

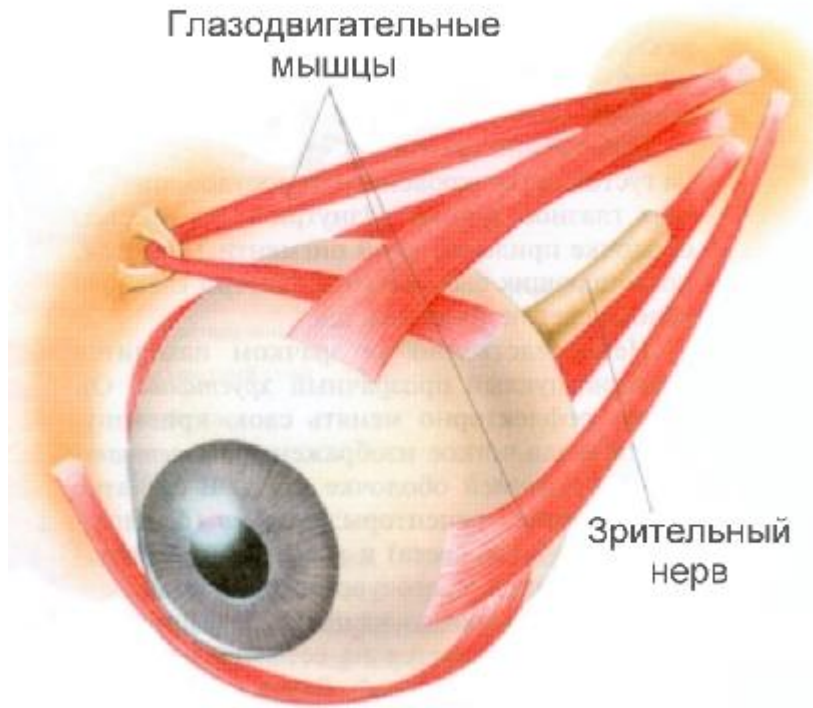


# **КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ**

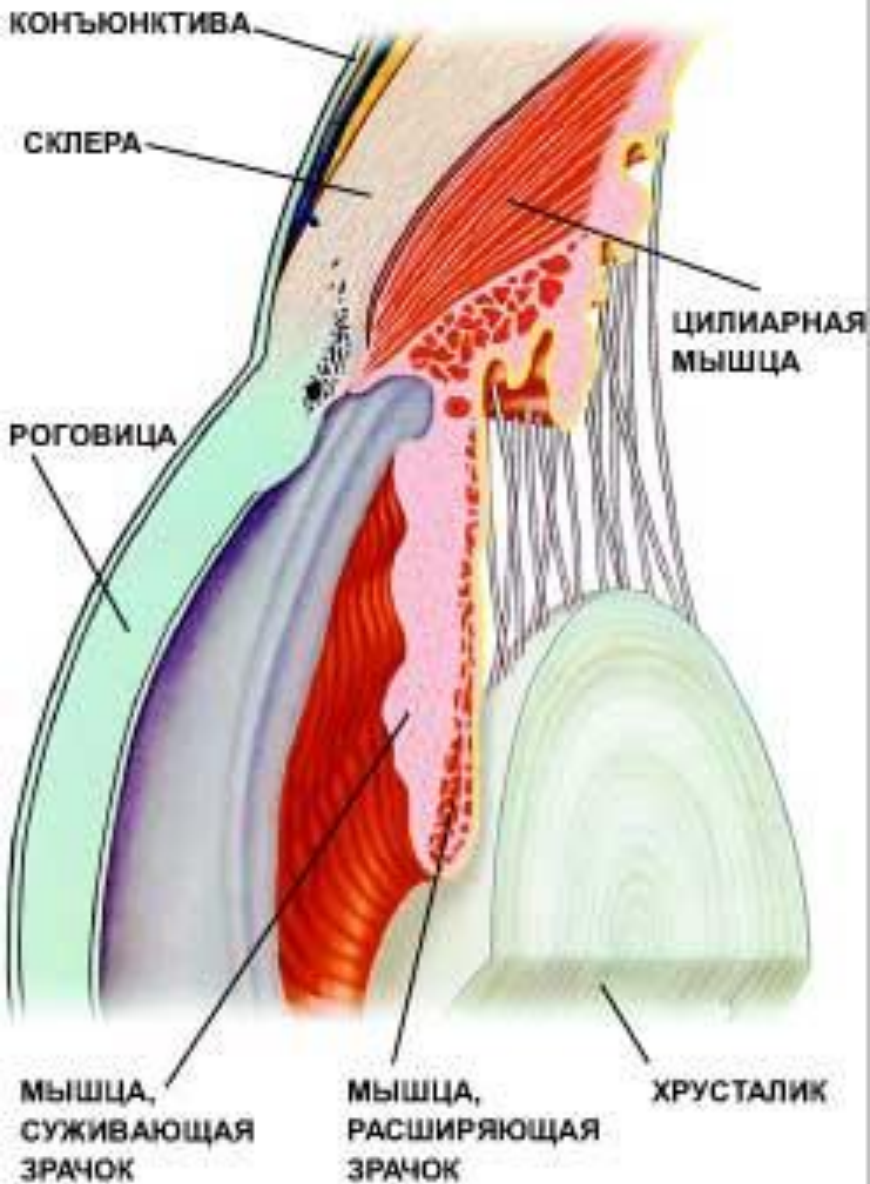
# Круговая мышца глаза



# 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, the colored part of the eye. The image shows a cross-section of the iris, revealing its internal structure. On the left, there are green, fibrous structures representing the radial muscles. In the center, there are several layers of reddish, striated muscle fibers, representing the circular muscles. On the right, there are pinkish, striated muscle fibers, representing the radial muscles. The overall structure is complex and layered, with various fibers and cells visible.

**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.