**Особенности физического развития и состояния двигательной подготовленности детей с нарушениями зрения.**

 Физическое воспитание – это целенаправленный процесс, направленный на формирование здорового полноценного организма ребенка и всех его функций, физических сил и качеств.

 Цель физического воспитания – всестороннее развитие физических сил личности. Основной особенностью ребенка дошкольного возраста является его интенсивный рост и развитие, но формирование систем и их функций еще не закончилось и это определяет высокую ранимость организма.

Для правильной организации физического воспитания детей с нарушениями зрения необходимо знать особенности их физического и функционального развития:

* Меньшая подвижность;
* Нечеткость координации движений;
* Снижение темпа выполнения движений;
* Уменьшение ловкости;
* Нарушение ритмичности;
* Неточность выполнения движений;
* Трудности при ориентировке в пространстве;
* Трудности при выполнении движений на равновесие.

**Специфика движений у детей с нарушениями зрения.**

Дети с нарушениями зрения отстают в развитии движений от своих сверстников. При **ходьбе и беге** у них наблюдается большое мышечное напряжение, голова опущена вниз, движение рук и ног не согласованны, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, из – за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при ходьбе, при этом теряется направление. Это приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего к трудности сохранения прямолинейности движения (связано с сужением поля обзора, из –за выключения одного глаза из акта зрения в период окклюзии при косоглазии, снижении остроты зрения у слабовидящих). Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью.

Еще большие сложности испытывают дети при ходьбе по ограниченному пространству, так как слабовидящий ребенок не может проследить и воспроизвести движение без ошибок, которые проявляются в нарушениях координации рук и ног, несогласованности действий правой и левой руки.

В **беге** у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях. Скорость бега у детей с косоглазием и амблиопией ниже нормы на 13 – 21%.

Выполнение **прыжков** такими детьми также затруднено. Большинство детей не имеют навыков правильного отталкивания, это связано с тем, что зрительный контроль за действиями ног усилен, голова наклонена вперед, а руки при толчке безучастны. В процессе прыжка ребенку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль за своими движениями.

Специфика движений у детей проявляется в овладении **лазаньем**, в котором основными показателями являются сохранения равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а так же уровень зрительного контроля за движением. При влезании до средины дети испытывают беспокойство (наблюдается напряженность ног).

Особенности дыхательной сферы у детей с нарушениями зрения проявляются в их действиях с **мячом.** Дети уже перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют предметы для метания, позу перед метанием, задают вопросы. Характерно, что дети фиксируют взглядом принятие исходной позы, долго устанавливают ноги в нужное место, меняют положение рук. При замахе отводят глаза в сторону бросающей руки, но сам бросок взглядом не сопровождается. Как известно отсутствие прослеживание взглядом полета мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании мяча детьми с нарушениями зрения.

**Метание мяча** правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом.

При метании в цель дети затрудняются в прослеживании взглядом предметов для метания, так как снижение остроты зрения у слабовидящих детей, монокулярный характер зрения при косоглазии, снижение функции амблиопичного глаза не обеспечивают точности видения цели и предмета, движущегося к цели.

Таким образом, движения с мячом показывают, что дети испытывают трудности координации руки и глаза не только в основных движениях, но и в мелких координированных движениях кисти и пальцев.

Особенностями двигательной сферы детей с патологией зрения объясняются многие ошибки, связанные с отсутствием или неполнотой и нечеткостью представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от степени амблиопии, остроты зрения амблиопичного глаза. Детям требуется постоянное подкрепление действий реальными знаниями о пространстве и объектах, с которыми они взаимодействуют.

Специфика движений и пространственной ориентировки детей с нарушениями зрения указывает на необходимость создания коррекционно – педагогической среды, обеспечивающей достаточную тренировку дошкольников в основных упражнениях на этапе их формирования, а также пропедевтическую подготовку к их усвоению, индивидуальную дозированную нагрузку на организм ребенка с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

Недостатки формирования двигательной сферы и ориентации в пространстве при низкой остроте зрения и нарушения бинокулярного зрения снижают двигательную активность. Это в свою очередь усугубляется отрицательными переживаниями, особенно в период окклюзионного лечения. В связи с этим охрана нервной системы детей, создание и постоянное поддерживание положительных эмоций, жизнерадостного настроения путем удовлетворения естественных стремлений к движению, к игровой деятельности со сверстниками имеет исключительное значение.

В физическом воспитании детей с нарушениями зрения особенно большое внимание уделяется формированию правильности позы и осанки у детей. В «Программе воспитания и обучения детей в детском саду» сказано, что «залогом правильной осанки является хорошее общее физическое развитие ребенка». Это положение приобретает особую актуальность при воспитании детей с нарушениями зрения. Воспитание осанки должно находиться в центре внимания воспитателя и инструктора физкультуры на всех занятиях, при всех видах деятельности ребенка.

Воспитатели на физкультурных занятиях учитывают рекомендации врача – офтальмолога и тифлопедагога.

В целях преодоления недостатков развития движений используют физические упражнения, имеющие коррекционно – воспитательное значение. В процессе выполнения этих упражнений педагоги учат детей выполнять четко и точно движения как на основе показа, т. е. наглядного образца, так и по словесной инструкции. Следует научить детей согласовывать движения с темпом и ритмом музыкального сопровождения: правильно оценивать и выполнять движения в определенном направлении на видимую цель или на звук; соответственно применять выработанные двигательные навыки в быту, игровой и учебно – трудовой деятельности, при самообслуживании; проявлять выдержку, смелость, решительность.

Во всех физических упражнениях воспитатели развивают не только двигательные, но и зрительные, а также слуховые функции, детей, формируют у них приемы макро – и микроориентировки в пространстве. Упражнения предусматривают развитие остроты зрения путем дистантного восприятия, бинокулярного зрения, фиксации взора, цветоразличения.

 В коррекционно – педагогической работе необходимо особое внимание уделить формированию правильных зрительных представлений о движении, используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы работы с детьми по физическому воспитанию.

 **Основными задачами физического воспитания дошкольников с нарушениями зрения являются:**

* Повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков на основе деятельности сохранных анализаторов;
* Коррекция и компенсация недостатков физического развития;
* Формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации и самостоятельной двигательной деятельности, преодоление ложного стыда, неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Решение общих и специальных задач, обеспечивается реализацией специальной программы по физическому воспитанию.

**К общедидактическим задачам физического воспитания относятся:**

* Привитие навыков личной и общественной гигиены;
* Формирование умений и навыков, жизненно необходимых движений;
* Развитие двигательных качеств, способностей, особенно координационных, скоростных и общей выносливости;
* Формирование первоначальных знаний, связанных с занятием физическими упражнениями и освоение культурно – гигиенических навыков.

**В программе по физическому воспитанию кроме общих разделов есть и специальные разделы:**

* Развитие ориентировки;
* Коррекция вторичных дефектов;
* Формирование мотивации движений;
* Развитие элементарных зрительных функций.

Физическое воспитание слабовидящих дошкольников основано на работе по развитию ориентации и передвижения в пространстве.

**Развитие моторики и формирование правильных движений** – важнейшие компоненты физического созревания ребенка.

**Развитие двигательных навыков** в процессе занятий оказывает комплексное воздействие на ребенка:

* Совершенствуются координационные способности;
* Развивается умение правильно ориентироваться в пространстве;
* Развиваются скоростные и скоростно – силовые способности.

Учитель-дефектолог

Т. Е. Павлова