

ВОСПИТАНИЕ У МЛАДШИХ школьников с нарушением зрения культуры здорового образа жизни

Татьяна Захарова, учитель физкультуры

В России гуманизация процесса образования как детей с нормальным зрением, так и с проблемами в развитии предполагает со стороны педагогов пристальное внимание к каждому ребёнку, с целью выявления и развития всех его потенциальных возможностей. Как известно, уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребёнка как основе формирования разносторонней личности, особенно школьников со зрительной патологией.

Такое внимание физическому развитию молодого поколения и особенно к ребёнку со зрительной патологией объясняется как объективными, так и субъективными причинами; гиподинамией молодого поколения, увеличением числа детей, родившихся физически ослабленными.

Как известно, нарушения зрения обуславливают отклонения в физическом развитии, вызы-

вают задержку физического развития и снижают двигательную активность, подвижность детей. Причинами многих отставаний в физическом развитии детей с нарушением зрения М.И. Земцова, Л.И. Солнцева, Л.И. Плаксина, Л.С. Сековец считают не только нарушенное зрение, но и ограничение двигательной деятельности детей со стороны взрослых, создание искусственного «охранительного» режима, гиперопеки. Вторичные отклонения усложняют процесс овладения движениями и развитие двигательных качеств. При выполнении основных движений у детей также отмечается ряд трудностей: сохранение равновесия, самоконтроль и саморегулирование движений, координация и точность, скорость выполнения значительно снижена.

В нашем образовательном учреждении большое внимание уделяется физическому воспитанию ребёнка с нарушением зрения. Физкультурно-оздоровительная работа начальной школы-детского сада № 1676 направлена на здоровьесбережение — сохранение и укрепление здоровья детей. Её основные задачи:

- ♦ коррекция двигательных недостатков ребёнка, возникших в результате зрительного дефекта,
- ♦ формирование у детей навыков здорового образа жизни,
- ♦ активизация двигательного режима в течение учебного года,

- ♦ внедрение физкультуры и спорта в повседневный быт школьника.

Основные формы работы нашей школы, направленные на здоровьесбережение школьника с нарушением зрения, сложились постепенно. Это ежедневное обязательное проведение утренней гимнастики до уроков (зарядку проводят в классах специально подготовленные учителя физкультуры учащиеся с использованием школьного радио).

В рамках уроков физкультуры большое внимание уделяется работе по коррекции двигательных недостатков, связанных со зрительным дефектом.

Задачи и методы использования и развития сохранных анализаторов на уроках физкультуры зависят от многих факторов. Преподавателю следует учитывать степень и характер нарушения зрения (слабовидение, состояние поля зрения, нарушение бинокулярного зрения); уровень предыдущего сенсорного опыта и готовности сохранных анализаторов к восприятию учебного материала; двигательную подготовленность учащихся, умение ориентироваться в пространстве.

Задача по использованию сохранных анализаторов может быть общей для учащихся всего класса, а содержание и приёмы коррекционной работы для реализации поставленной задачи — разные, путём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку с учётом его возможностей и способностей. Соблюдая принцип компенсаторной направленности на основе сенсорного развития в процессе познавательной и игровой деятельности на уроках физкультуры, мы активно используем взаимодействие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние, мышечно-двигательное чувство и др.).

В физическом воспитании особое место занимает развитие зрительного восприятия.

Для эффективного восприятия учебного материала на занятиях по физической культуре необходима организация восприятия. Для этого у детей с нарушением зрения на занятиях по физической культуре необходимо:

Мастер-КЛАСС

1. Создать установку на усвоение нового движения, действия в пространстве, изучение приспособления или оборудования с которым выполняется действие.

2. Формировать умение наблюдать (выделять наиболее важные моменты в движении, выполнять их в определённой последовательности).

3. Предъявлять определённый объём информации на одном занятии.

4. Учитывать индивидуальные возможности детей (острота зрения, характер патологии) при восприятии предметов и действий в физическом воспитании.

5. Регулировать в процессе восприятия словесную и наглядную информацию об объектах и действиях.

6. Обеспечивать страховку при выполнении упражнений, т.к. боязнь снижает точность восприятия, его полноту.

7. Обеспечивать подготовленность места для занятий и выбор пособий.

Для повышения функциональной активности зрения, зрительно-двигательной ориентации уроки физкультуры рекомендуется проводить с учётом всех офтальмо-гигиенических и педагогических требований.

Например, физкультурное оборудование (мячи, гимнастические палки, обручи) имеют специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 5 до 30 мм. Применяются специальные пособия сметками для сосредоточения на предмете, точного воспроизведения действия, его зрительного анализа.

На канатах, верёвках, скакалках также имеются специальные обозначения в виде полоски, бантика, с помощью которых дети ориентируются при выполнении действия в указанном направлении, определяют место сосредоточения взора,

находят место для прыжков, определяют расстояние до объекта и т.д.. Такие обозначения помогают детям координировать действия руки и глаза, согласовывать движения руки и ноги, определять направление при движении и своё положение в пространстве, делая при этом зрительный анализ своих действий и товарища.

Развитию зрительного восприятия у детей способствует и такое оборудование, как подводящие дорожки к снарядам и месту игр. Дорожки выполнены из цветного полиэтиленового материала. На них различные разметки (круги, прямоугольники, прямые и волнистые линии, плоскостное изображение стоп, что помогает детям двигаться к месту выполнения заданий уверенно, без зрительного напряжения, сохранять при этом правильную осанку и положение головы).

Нагрузка — это определённая величина на воздействие физических упражнений на организм занимающихся и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. (Ю.Ф. Курамшин, 1998). Необходимо ориентироваться на основной принцип — «Не навреди!». Целесообразно, чтобы пик физиологической нагрузки приходился на середину занятия, или за 8 — 10 минут до его окончания. Так как дети с нарушением зрения устают быстрее и после нагрузки восстанавливаются дольше, чем дети-норма, пауза для отдыха между физическими упражнениями должны быть длиннее.

Регулирование физической нагрузки младших школьников с нарушением зрения зависит от множества факторов. Перечислим некоторые из них (Ростомашвили Л.Н.):

- ◆ возраст и пол ребёнка,
- ◆ степень нарушения зрительных функций,
- ◆ время потери зрения (есть ли запас сформированных представлений),
- ◆ состояние нервной системы,
- ◆ наличие сопутствующих заболеваний, психических нарушений,
- ◆ наличие предыдущего сенсорного опыта,

- ◆ наличие навыка пространственной ориентировки,
- ◆ способ восприятия учебного материала,
- ◆ физическая подготовленность детей,
- ◆ тема, задачи урока, этап обучения (следует понимать, что в конце четверти и особенно учебного года у детей с нарушением зрения наступает общая утомляемость).

Дозированная нагрузка и дифференцированный подход с учётом зрительного нарушения предусматривают некоторые ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на руках, висы вниз головой), статические упражнения, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения (ограничения имеют место при следующих заболеваниях: глаукома, свежая травма оболочек глазных яблок, отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоль, катаракта, афакия, миопия высокой степени).

При сходящимся косоглазии полезны упражнения, предусматривающие броски мяча вверх; при расходящимся косоглазии — броски мяча вниз. При любой работе с мячом (метание вдаль, в цель, броски вверх, вниз и пр.) рекомендуется проследить его движение. После броска зрительный анализатор как бы продолжает путь мяча, при этом постоянно изменяется аккомодация хрусталика, улучшается восприятие постоянно меняющихся пространственных отношений. Это способствует расширению поля зрения, выработке глазомера, точности движений.

С целью качественного выполнения движений развития умения проследить действия руки используются путеводители и специальные опоры, стационарно установленные в зале. Особенно это помогает детям с низкой остротой зрения.

В тренировке зрительно-моторных реакций используются различные упражнения (ходьба, бег, прыжки по зрительным ориентирам, в качестве которых были различные разметки на полу). Большое место отводится тем движениям, которые были жизненно необходимы для ребёнка. Например, возможность зрительного сосредоточения предусмотрена в заданиях с метанием. При этом детям предоставляется возможность самостоятельного выбора мишеней для метания. Когда одним из условий при выполнении задания становится результативность «кто больше забросит мячей в мишень, тот считается выигравшим», то постепенно исчезают случайность действий и выполнение заданий по методу проб и ошибок.

Принцип индивидуально-дифференцированного подхода учитывается и в выборе предметов для метания (от мелких теннисных мячей до мячей крупного размера и предметов типа мешочков с песком).

Варьирование формы, цвета, размера, яркости, контраста пособий при выполнении различных движений способствует выработке адаптационных механизмов зрения при фиксации, прослеживании, локализации, создаёт условия для стимуляции зрительного восприятия в процессе занятий физическими упражнениями, как в организованных, так и самостоятельных формах работы.

Хочется сказать несколько слов о цветовых характеристиках предметов (мяч, кегля, обруч и т.п.), за которыми ребёнок следит, манипулирует, на которые смотрит во время физкультурных занятий. Спортивный предмет может находиться непосредственно на фоне (покрытии), например, при прокатывании мяча по полу, или передачи мяча в парах на расстоянии и т.п. Возможны ситуации, когда при одном полёте мяча ребёнок должен наблюдать его на фоне пола, стены и потолка. В этом случае меняется освещение мяча, отражение светового потока от фоновых покрытий, а также возможно попадание в поле зрения ребёнка искусственного освещения зала. Чем сложнее диагноз ребёнка, тем труднее подбирать комфортные условия для его обучения физкультурному движению, особенно движению, выполнение которого контролируется зрением. По мнению Мишина М.А. и Бондаренко Т.Д., восприятие

ребёнком разноцветных мячей на разных напольных покрытиях влияет на качество выполнения упражнений, а следовательно, и на желание ребёнка заниматься. Если на этапе обучения ребёнку предоставить наилучший вариант видимости (яркости, контрастности, освещённости), он быстрее изучит то или иное простое движение и затем сможет успешнее освоить более сложные.

В связи с требованиями ФГОС в нашем образовательном учреждении введён третий час физкультуры.

В рамках общеобразовательных уроков у нас проводятся обязательные глазные гимнастики и физкультминутки, снижающие утомление глаз и общее утомление учащихся, снимающие отрицательное воздействие учебных нагрузок, активизирующие внимание учащихся и повышающие их способность к более эффективному восприятию учебного материала. Каждый класс оснащён электронными увеличительными приборами, офтальмотренажёрами, коррекционными уголками.

Большое внимание при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы мы уделяем проведению динамических пауз и перемен. Динамическая пауза в первом классе — это активный отдых учащихся на свежем воздухе (что обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания — закалывания организма ребёнка).

Спортивный час в группах продлённого дня тоже способствует укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности.

В нашей школе проводится большая внеурочная работа, связанная с пропагандой здорового образа жизни:

- ♦ оборудованы уголки здорового образа жизни,

♦ ежемесячно проводятся Дни здоровья (в январе День здоровья был посвящён Олимпийскому движению — дети познакомились с историей олимпийского движения, талисманами прошлых игр, ценностями Олимпийского и Паралимпийского движения и особенностями подготовки Сочи к проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр, создавали талисманы будущих Олимпийских игр в Сочи, соревновались в лыжных гонках, катаниях на санках и взятии снежной крепости),

♦ уроки по пропаганде здорового образа жизни с использованием современных мультимедийных средств («Слагаемые вашего здоровья», «Вредные привычки», «Здоровое питание», «Гигиенические навыки»),

♦ разработаны радиопередачи о здоровом образе жизни («Всемирный день здоровья», «Красота и физическая культура», «Здоровый образ жизни» и др.),

♦ проводятся лекции для родителей («Здоровье вашего ребёнка», «Спорт в семье», «Здоровый образ жизни в большом городе»).

Коррекционно-развивающая среда нашего учреждения включает в себя оборудованные спортивные и игровые площадки (которые обустроены для детей с нарушением зрения, оборудованы теннисными столами и местом для спортивных и подвижных игр), спортивные уголки в классах, зоны для подвижных и малоподвижных игр в классах, зоны отдыха в классах, организован питьевой режим.

Большое внимание мы уделяем организации спортивно-массовых мероприятий, которые планируются как во внеурочное время, так и в рамках урока: День подвижной игры, День мяча, День скакалки и др. Наши дети принимают активное участие в спортивных соревнованиях и добиваются отличных результатов в районе и округе («Юный шашкист», «Школа мяча», «Весёлые старты», «Мама, папа, я — спортивная семья»).

Современная жизнь заставляет огромное внимание уделять проблеме социальной реабилитации детей с нарушением зрения. В нашей школе созданы оптимальные условия для охраны и развития нарушенного зрения, для полноценного физического развития ребёнка. Мы помним, что наши дети требуют индивидуального, дифференцированного подхода, создания здоровьесберегающей и коррекционно-оздоровительной среды.

Литература

1. Григорян Л.А., Офтальмологические рекомендации к проведению учебно-воспитательной работы в школах для слепых и слабовидящих детей // Физическое воспитание. 2001 №2. С. 19.
2. Мишин М. А., Бондаренко Т.Д., Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с использованием оборудования пёстрой цветовой гаммы // Физическое воспитание. 2001, № 2. С. 23.
3. Ростомашвили Л.Н., Регулирование физической нагрузки в процессе адаптивного физического воспитания детей с тяжёлыми формами нарушения зрения // Физическое воспитание. 2000, № 1. С. 27.
4. Сековец Л.С., Коррекционная педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения. М., 2008.
5. Сековец Л.С., Особенности методики формирования координации у детей с косоглазием и амблиопией в период окклюзионного лечения // Физическое воспитание. 2000, № 1. С. 21.
6. Солнцева Л.И., Современная тифлопедагогика и тифлопсихология в системе образования детей с нарушением зрения. М., 1999 г
7. Тупоногов Б.К., Тифлопедагогические требования к современному уроку: Методические рекомендации. М., 1999. 33 с. **В.Ш**