

*ОСОБЕННОСТИ  
РЕГУЛИРОВАНИЯ  
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ  
НАГРУЗКИ ДЕТЕЙ С  
НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ*

Выполнила: студентка гр. АФК- 303

Спиридонова Кристина

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями.

*При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:*

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) нагрузки;

- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;

- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;

- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;

-для улучшения психосоматическое  
состояния использовать психо  
гимнастику;

- наблюдать за самочувствием  
занимающихся;

-умеренное утомление не является  
противопоказанием, однако в  
результате нерациональной  
организации труда (физического,  
умственного, зрительного) может  
наступить переутомление;

- при наличии синдрома  
эпилепсии исключать  
упражнения на  
стимулирование дыхательной  
системы, на повышенной  
опоре, игры высокой  
интенсивности, все то, что  
может спровоцировать  
приступ;



- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз.

*Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки .*

Использование игр малой и средней интенсивности .Используются также сюжетно-ролевые и подвижные игры с корригирующей направленностью (игры с мячом, игры, направленные на развитие слухового осязательного анализаторов, на развитие навыков пространственной ориентировки).

*Показания и  
противопоказания к  
физическим упражнениям.*

По состоянию здоровья  
выделяют *три группы*:

1-я группа - основная;

2-я группа - подготовительная;

3-я группа - специальная.

*К 1-й группе* относятся дети, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

*Ко 2-й группе* относятся дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и в физическом развитии, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью, временно освобожденные от уроков физкультуры.

**К 3-й группе относятся дети со стойкими отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Им противопоказаны занятия по общей программе, они не допускаются к соревнованиям.**

*Для детей с нарушением зрения  
(при некоторых заболеваниях)  
предусматриваются следующие  
ограничения:* резкие наклоны,  
прыжки, упражнения с  
отягощением, акробатические  
упражнения (кувырки, стойки на  
голове, плечах, руках, висы вниз  
головой).

Упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге.

*Ограничения имеют место  
при следующих заболеваниях :*

свежая травма оболочек глазных  
яблок, дегенерация или  
отслойка сетчатки, дистрофия  
роговицы, опухоли мозга или  
глаза, глаукома, катаракта,  
афакия, миопия высокой  
степени (выше 6,0 D с  
осложнением на глазном дне).



В раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), подвывих (смещение) хрусталика, который происходит вследствие слабости или разрыва связки, поддерживающей его в глазу.

*При наличии этих заболеваний  
противопоказаны следующие  
виды спорта:*

прыжки в воду, тяжелая атлетика,  
бокс, борьба, хоккей, футбол,  
баскетбол (разрешается выполнять  
лишь безопасные элементы  
футбола, баскетбола, хоккея),  
велоспорт, горнолыжный спорт,  
мотоспорт .

Чрезмерная физическая нагрузка может привести к отслойке сетчатки, кровоизлияниям на глазном дне и прочим осложнениям. Слабая степень миопии (до 3,0 D) не является препятствием для занятий спортом .

Плавание (не всем можно нырять и прыгать с вышки, с тумбочки), лыжный спорт (лыжные гонки), легкая атлетика (отдельные ее виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, бадминтон и др, не только показаны без ограничений, но и оказывают положительное влияние.

*Несмотря на некоторые  
ограничения следует  
отметить, что опасен  
для здоровья не вид  
движений, а методика их  
проведения.*

*Дети с депривацией зрения  
могут заниматься  
следующими видами  
спорта:*

плавание, лыжные гонки,  
легкая атлетика, гимнастика,  
отдельные виды борьбы,  
шашки, шахматы,  
армрестлинг.

Участие в соревнованиях  
детей школьного возраста  
предусматривает  
обязательный допуск и  
контроль врачей:  
офтальмолога и педиатра.

Таким образом,  
квалифицированная и  
своевременная помощь ребенку с  
депривацией зрения позволит  
избежать дальнейших  
нарушений в физическом  
развитии и откроет больше  
возможностей для их  
полноценного роста и развития.



*Спасибо за  
внимание*