

*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*