



---

***ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЪЕКТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ВОЗДЕЙСТВИЙ – учащиеся с нарушением зрения***

***«ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»***

***Составитель: Васенкова Н.А.***



# Введение

---



# Основные понятия

- Социализация (вовлечение в общественную жизнь)
- Интеграция (оптим. связи м/у соц. институтами)
- Коррекция (исправление)
- Компенсация (замещение)
- Профилактика (избегание)
- Реабилитация (восстановление)

# Характеристика Объекта

слабовидящие

Врожденная слепота

незрячие

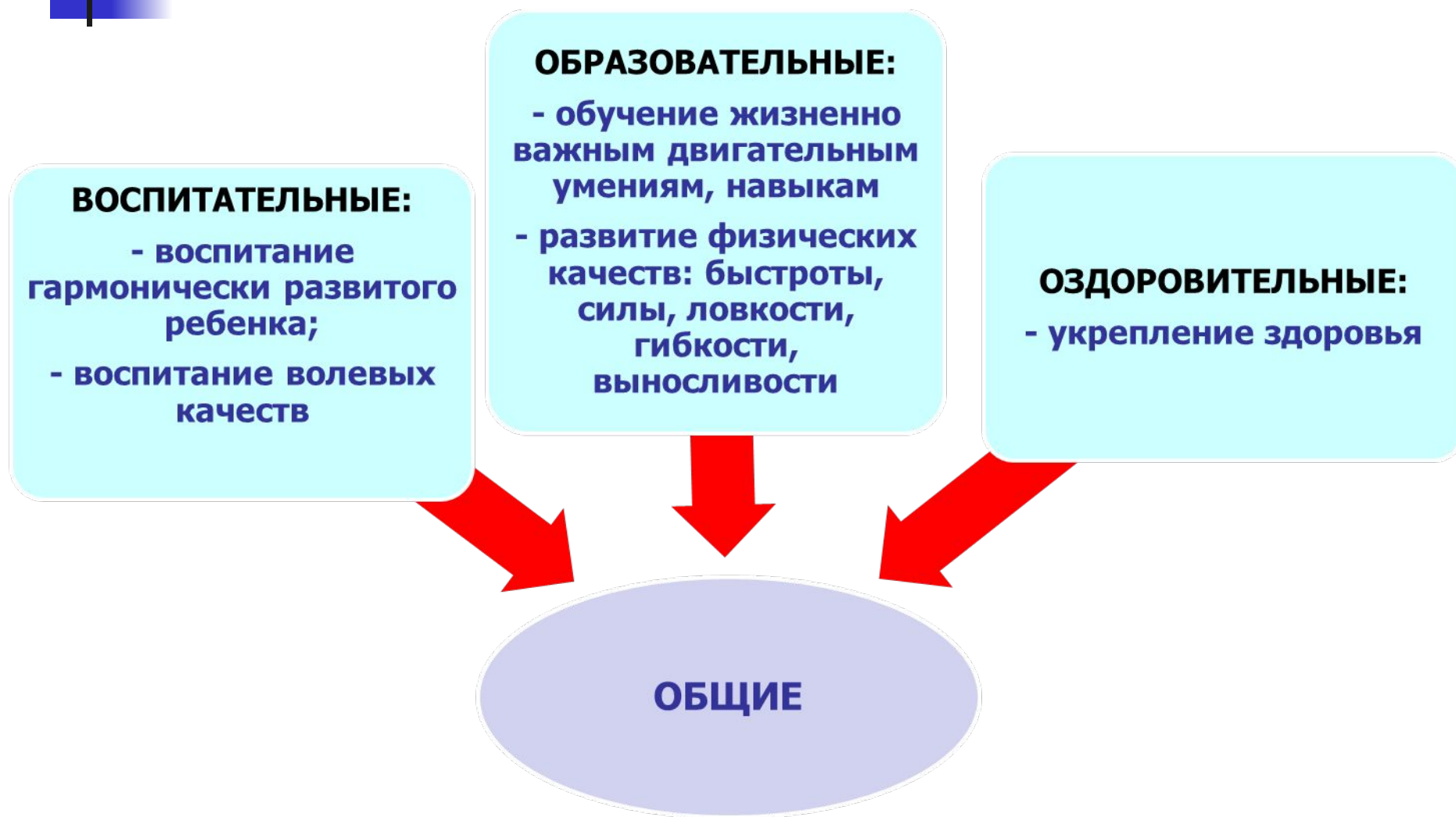
Приобретенная  
слепота

Нарушения  
зрения

```
graph TD; A[слабовидящие] --> D(Нарушения зрения); B[Врожденная слепота] --> D; C[незрячие] --> D; E[Приобретенная слепота] --> D;
```

The diagram illustrates the classification of visual impairments. It features a central yellow oval labeled 'Нарушения зрения' (Visual Impairments). Four grey rounded rectangular boxes point towards this central oval with thick yellow arrows. The boxes are labeled: 'слабовидящие' (low vision) at the top left, 'Врожденная слепота' (congenital blindness) at the top right, 'незрячие' (blind) at the bottom left, and 'Приобретенная слепота' (acquired blindness) at the bottom right. A decorative graphic with overlapping yellow, red, and blue squares and a black crosshair is located in the top left corner of the slide.

# Задачи АФК III-IV вид



# Задачи АФК III-IV вид



**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ**

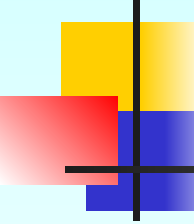
**КОМПЕНСАТОРНЫЕ**

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ**

## **КОРРЕКЦИОННЫЕ:**

- охрана и развитие остаточного зрения
- развитие навыков пространственной ориентировки
- развитие навыков пространственной ориентировки
- развитие и использование сохранных анализаторов
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства
- активизация функций сердечно-сосудистой системы
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

# Средства АФК III – IV вид

- 
- Передвижения: ходьба, бег, подскоки
  - Общеразвивающие упражнения
  - без предмета
  - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); — на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.)
  - 6. Упражнения на формирование навыка правильной осанки
  - 7. Упражнения для укрепления сводов стопы.
  - 8. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем
  - 9. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

**Физические упражнения**

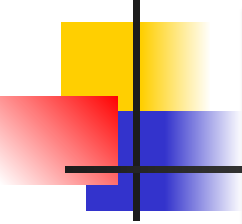
**Специальные упражнения**

**Вспомогательные средства**

- Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

- К вспомогательным средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья школьников

# Вторичные нарушения детей с нарушением зрения



1. Органические нарушения, наследственные заболевания, врожденное слабовидение, обуславливающие трудности формирования гармонически развитой личности;

2. Недостаточный уровень социальных и педагогических условий для гармоничного развития ребенка с депривацией зрения, отсутствие или недостаточность профилактической, коррекционной работы с данной категорией детей.

Стойкие нарушения осанки: с круглой спиной, усилением грудного кифоза и уплощением поясничного лордоза, сколиозом;

Плоскостопие;

Видоизмененная грудная клетка;

Сниженная жизненная емкость легких;

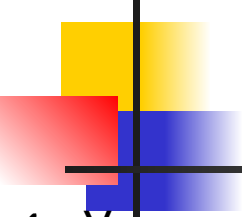
Заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы



## Сопутствующие заболевания, встречающиеся у детей с нарушением зрения

- Общее недоразвитие речи (ОНР) разных уровней;
- Различные типы дизартрии;
- Недоразвитие письменной речи смешанного характера (разные виды дисграфии);
- Соматические заболевания;
- Задержка психического развития;
- Детский церебральный паралич
- Минимальная мозговая дисфункция (ММД).

# Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития

- 
- ✓ Урок строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности ;
  - ✓ Повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности;
  - ✓ На первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки;
  - ✓ Значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки;
  - ✓ В 1—2-х классах продолжительность подготовительной и заключительной частей по времени больше, чем в 3—4-х;
  - ✓ Интонация и команды: меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия ;
  - ✓ Используются альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь;
  - ✓ Приоритетное значение имеет использование звуковых, осязательных, обонятельных и других ориентиров;

# Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития

## Метод практических упражнений :

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т. д.);
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положении лежа, метание без снаряда и т. д.);
- подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса»; «стойка аиста»; «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т. д.);
- использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); — изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха и т. д.);
- изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;
- варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений: в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); в соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные, городские и т. д.); использование разученных двигательных умений в повседневной жизни;
- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т. д.);
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

# Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития

## Метод дистанционного управления (метод слова) :

---

- он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д.
- в большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете.
- звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

# Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития



---

## Метод упражнения по применению знаний :

Построен на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние).

Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство) при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность

# Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития



---

## Метод наглядности :

Используется в процессе ознакомления с предметами и действиями.

При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия;

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов.

При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета.

Сопровождать словесным описанием .

# Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития



---

## Метод стимулирования двигательной активности :

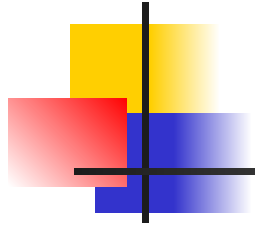
- Чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах.
- По возможности создавать условия успеха.
- Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений,
- В игровой деятельности происходит развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

# Причины стойких нарушений зрения

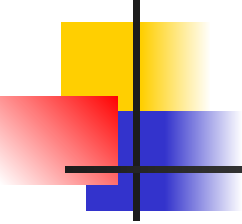




# Функции зрения



# Характеристика детей с нарушением зрения



---

Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром **сопутствующих заболеваний**:  
40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС),  
свыше 30% - соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем),  
80% детей страдают неврозами.

Среди **вторичных нарушений** наиболее типичными являются:  
слабость общей и дыхательной мускулатуры,  
искривления позвоночника. Нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей,  
деформации стопы,  
снижение физической подготовленности, работоспособности, негативное проявление движений ребенка.

# Характеристика детей с нарушением слуха

## Нарушения двигательной сферы у детей проявляются:

---

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах от 12 до 30%;
- 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми;
- *характерны нарушения точности движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений*

# Характеристика детей с нарушением слуха

## *Развитие познавательной сферы неслышащих детей.*

Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомоторного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания.

Нарушение развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, что ограничивает возможности мышления, отражается на особенностях поведения — замкнутость, нежелание вступать в контакт.

- **Не формируется с рождения слуховое внимание** ; концентрация внимания к губам говорящего; устойчивость внимания может меняться в зависимости от видов деятельности; трудности в переключении внимания.
- **Деятельность памяти:** процесс запоминания в основном строится на зрительных образах;
- **Не доступны самостоятельный анализ ситуации**, выделение существенных для выполнения данной деятельности свойств и отношений объектов;
- **Предметная деятельность не становится** ведущей у детей в раннем возрасте;
- **Отставании** не только в **развитии наглядно-образного, но и наглядно-действенного мышления**, с некоторыми количественными и качественными отличиями;
- Развитие наглядного мышления, как и развитие восприятия, у детей с нарушением слуха свидетельствуют о **своеобразии развития чувственного познания, практической ориентировки, осмысления закономерностей, существующих в предметном мире**;
- **Речь** включает в себя восприятие, понимание, словообразование, перекодирование, программирование высказываний, воспроизведение (моторную реализацию). Восприятию и пониманию сопутствует прогнозирование, т. е. предугадывание содержания информации. Все это влияет на выбор речевых средств, на форму выражения.

# Характеристика детей с нарушением слуха

## **Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей**

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух.

~~Ведущее значение принадлежит **двигательной системе**, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта;~~

Улучшение двигательных способностей глухих под влиянием физических упражнений свидетельствует о компенсаторных возможностях **двигательного анализатора**;

- **Зрительный анализатор** - труднее выделить части в предметах, объективно слабо расчлененных. Увеличение остроты зрения и поля зрения - восприятие тонко дифференцированных структур устной речи, мимики и жестов, обуславливают специфику зрительного восприятия у глухих;
- **Кожный анализатор** - выделяет его как дополнительный канал получения информации об окружающей действительности, участие анализатора в компенсаторно-приспособительных механизмах, в формировании познавательных процессов.

*Кожный анализатор вместе с кинестетическим участвуют в осязательном чувстве;*

- **Тактильная чувствительность** носит индивидуальный характер;

*Условно выделены четыре группы. В первую группу вошли неслышащие, у которых пороги тактильной чувствительности несколько ниже, чем средние показатели у слышащих; для второй группы характерны такие же показатели ощущения, как у слышащих; третья группа объединила испытуемых со средними порогами восприятия; самые высокие пороги тактильной чувствительности обнаружены у четвертой группы;*

- **Вибрационная чувствительность** выступает в роли раздражителя слухового и тактильного анализаторов; теснейшим образом связана со слуховым восприятием, активно вовлекается в компенсаторный процесс, является важным каналом восприятия информации об учебной, трудовой, спортивной деятельности.

*Под влиянием двигательной деятельности этот канал чувствительности в динамике возрастного развития глухих совершенствуется*

# Двигательные расстройства

Вынужденное снижение двигательной активности как фактора гипокинезии, что проявляется сокращении объема и интенсивности двигательной деятельности, снижении энергетических затрат на мышечную работу.

Ухудшение жизненно необходимых качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

Нарушение осанки, деформация стопы, позвоночника, слабость «мышечного корсета»

Нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, расслабления, равновесия, согласованности движений

# Основные средства воздействия

ФУ

- Подвижные игры
- Собственно физические упражнения

Естественно-средовые факторы

- Вода, песок, солнце, глина
- Воздушные ванны, трава, галька

Гигиенические факторы

- Правила и нормы личной гигиены
- Правила и нормы быта, отдыха, питания

# Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста



---

## **Средства коррекции функции равновесия**

*Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):*

- ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- ходьба по дощечкам («кочкам»);
- Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):
- ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре

## **Средства коррекции вестибулярной функции**

*Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды движения):*

- движения глаз;
- наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- повороты головы при наклоненном туловище;
- повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- кувырки вперед, назад;
- вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- подскоки на батуте.

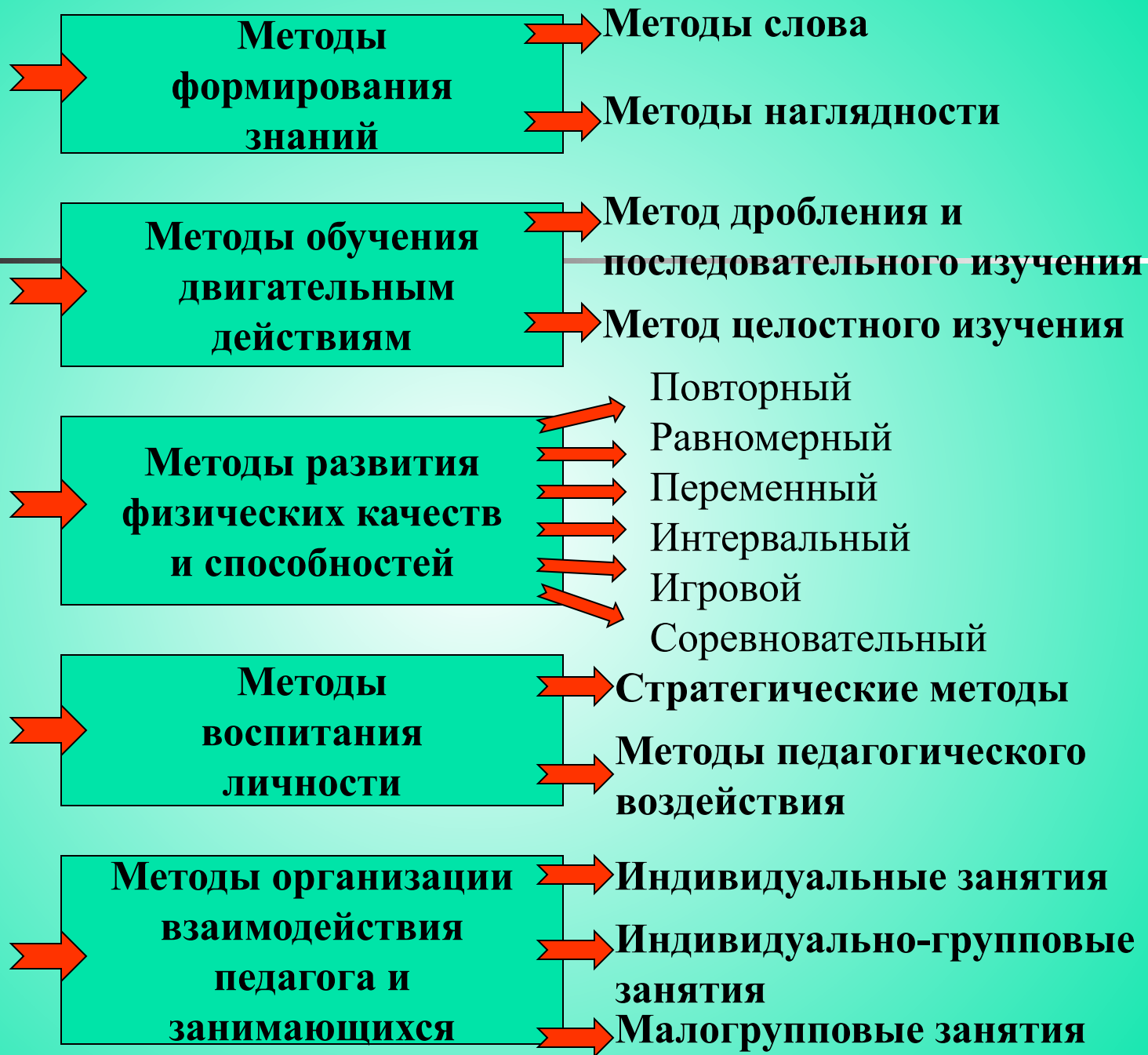


# Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей школьного возраста

## При проведении разнообразных форм занятий по АФК необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

# Методы АФЖ



# Методы формирования знаний



## Методы слова

- 1) **Метод вербальной передачи информации**  
(объяснение, указание, анализ, просьба, беседа и т.п.)
- 2) **Метод невербальной передачи информации**  
(мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь и т.п.)
- 3) **Метод сопряженной речи**
- 4) **Метод идеомоторной речи**

## Методы наглядности

- 1) **Для лиц с нарушениями зрения:**  
объемные макеты тела, специальный инвентарь, звуковые сигналы, тренажеры, оптические средства
- 2) **Для лиц с нарушениями слуха:**  
плакаты, карточки с рисунками и схемами движений, световые, знаковые, звуковые сигналы и т.д.
- 3) **Для лиц с умственной отсталостью:**  
Сочетание показа, объяснения и выполнения физического упражнения
- 4) **Для лиц с поражением ОДА:**  
Компьютерные игровые тренажеры, метод тандотерапии, видеофильмы

# Методы развития физических качеств и способностей

Физическое качество	Методы и методические приемы, применяемые для развития качества
Сила	максимальных усилий, повторных усилий, динамических, изометрических, изокинетических усилий, «ударный», метод электростимуляции
Скоростные качества	Повторный, соревновательный, игровой, вариативный, сенсорный
Выносливость	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой
Гибкость	Динамические активные и пассивные, статические и комбинированные упражнения
Координационные способности	Элементы новизны в изучаемом упражнении, асимметричные движения, релаксационные, упражнения на реагирующую способность, на раздражение вестибулярного аппарата и т.п.

# Методы воспитания личности



## Стратегические

- 1) Метод воспитывающей среды
- 2) Метод воспитывающей деятельности
- 3) Метод осмысления человеком себя в реальной жизни

## Педагогического воздействия

- 1) Метод убеждения
- 2) Метод упражнения
- 3) Метод педагогической оценки



# Литература

---

- **Пягай Л.П.**, Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
- **Романова И. Д.**, Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Просвещение». – М., 1979.
- **Шапкова Л.В.**, Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие, М., Советский спорт. 2003. – 464 с.