Л.В. Борисенко, инструктор по физической культуре

МБДОУ д/с №22 «Почемучка», г. Саяногорск

**«Игры с мячом как оптимальный вариант физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения»**

Существует ряд ограничений в распределении физической нагрузки для детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Множество противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений. Это затрудняет задачу физического развития и без того слабо сформированных физических качеств у детей с расстройством функций зрения.

Наибольший коррекционный эффект от адаптивной физкультуры зависит от выбора оптимального вида деятельности, и этапа для начала занятий.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для освоения различных видов деятельности, формирования привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, обеспечивающего реализацию личностных потенциалов детей с нарушением зрения. Именно в дошкольном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, зрительный и осязательный контроль над выполнением движений, координация между зрительными ощущениями и выполнением движений: еще Сеченов И.М. отмечал, что согласованность движений рук и глаз человека разучивается с детства.

Ведя поиск эффективных способов физического развития и развития подвижности зрительного анализатора у детей с расстройством функций зрения, мы обратили внимание на то, что любимой игрушкой для многих детей является мяч. Дошкольники с удовольствием прослеживают его движения, участвуя в различных играх. Игры с мячом не требуют чрезмерных физических нагрузок. Специальных подвижных игр и упражнений с мячом для детей с нарушением зрения не существует. Ребята играют в те же игры, что и нормально видящие дошкольники. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом способствуют повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья, коррекции зрительно-двигательных нарушений, недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения, во времени и пространстве, управлять темпом движений.

В общеобразовательных программах (Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А.Васильевой, Программа «Детство») немалую роль для оздоровления организма, для образовательного значения, развития личности играют упражнения с мячами. Существует много видов таких упражнений. Они являются основными, наряду с ходьбой и бегом. Их используют в играх, в упражнениях на развитие гибкости, на развитие координации, силы, скоростных и силовых качеств, развития быстроты движений. Объем упражнений с мячом в младшей группе гораздо меньше, чем в остальных. В каждой последующей группе упражнения с мячом усложняются, добавляются виды упражнений.

Действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни.

Принимая во внимание, что восприятие движения - это отражение изменение положения, которые объекты занимают в пространстве. При обнаружении объекта на периферии поля зрения имеет место рефлекторный поворот глаз, в результате чего изображение объекта перемещается в центральное поле зрения, где и осуществляется различение и опознание объекта. Известно, что основную роль в восприятии движения играют зрительные и кинестетические анализаторы. Параметром движения объекта является скорость, ускорение и направление. Ребенок получает сведения о перемещении объектов в пространстве двумя различными путями: непосредственное восприятие акта перемещения; умозаключения о движении объекта.

С помощью зрения информация о движении объектов создается двумя способами: при фиксированном взоре и с помощью прослеживающих движений глаз. Недоразвитие и нарушение зрения затрудняют восприятие движения. Это обусловлено нарушением остроты зрения, поля зрения, глазодвигательных и других функций зрительной системы. Наличие яркого оборудования и зрительных ориентиров повышает функциональную активность зрения и зрительную двигательную ориентацию. У ребенка закрепляются представления о цвете, оттенках. Формируется представления о разных характерах поверхностей.

Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. В системе физического воспитания разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, и других авторов. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Как указывает Э.Я. Адашкявичене, в упражнениях и играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. А.В. Кенеман подчеркивала благоприятное влияние упражнений с мячом на физическое развитие и работоспособность дошкольников, при соответствующей организации их проведения. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. В играх с мячом используются самые разнообразные действия, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Организация подвижных игр с мячом, игр спортивного содержания и игровых заданий с мячом позволяют решать задачи прослеживания, локализации, виденья всего игрового пространства с учетом зрительных возможностей детей. В процессе занятий по физкультуре формируется система ориентации в пространстве. Значение при этом имеет точка отсчета, ведущей точкой отсчета для ребенка является собственное тело (в общеразвивающих упражнениях, основных движениях). Происходит овладение знаниями о теле человека, его частях. Развитие мобильности. У детей с нарушением зрения существует такое понятие как зрительно двигательно-пространственная ориентировка (ЗДПО), это ориентировка, в которой функция зрения играет существенную роль в координации движений. В развитии зрительно - двигательной - пространственной ориентировки первостепенная роль отводится физическому воспитанию. Для лучшего понимания условий, обеспечивающих ЗДПО, надо приставить такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол. В этих играх дети находятся в постоянном разнообразном движении, им приходится ориентироваться в пространстве площадке относительно игроков. Движущегося мяча, ворот, линий отметки в ограниченное время. При организации подвижной игры нельзя ставить детей к солнцу или окнам. Яркий свет «слепит» детей, внимание их рассеивается. Начинать игру необходимо по условному сигналу (свисток, хлопок, команда, удар в бубен и др.), о чем заранее дети предупреждаются. Во время игры воспитатель контролирует поведение играющих, соблюдением правил игры. Целесообразно в процессе игры делать остановки с тем, чтобы снять напряжение, избежать переутомления, используя это время для анализа игры. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – приобщение ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом и само метание способствуют развитию всех видов координации (внутримышечной, межмышечной, сенсорно-мышечной) (В.И. Лях, 1987). Мяч, находится в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, как «познавательный орган» (форма, объем предмета, плотность, температура), так же способствует развитию мелкой моторики рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей.

П.Ф. Лесгафт классифицировал упражнения с мячом, подробно описал технику, варианты выполнения и представил их в следующем образом: метании в цель, в метании в определенном направлении, через пространство. Лесгафт пишет, что такие упражнения благотворно влияют на развитии глазомера и приводят его в соотношение с осязанием и мышечной деятельностью.

По технической характеристике упражнения с мячами делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию упражнения – катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мяча, шаров, мешочков с песком.

Метание мяча - преимущественно скоростно-силовое упражнение. Оно развивает высокую согласованность движений, которая обеспечивается участием ряда органов чувств, особенно зрения. Упражнение способствует развитию глазомера и точности движений. Метание, как вид спорта и средство физического развития представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, необходимы согласованность в их движении и соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию. Часто метаниям, в связи с нехваткой инвентаря, координационной сложностью упражнений, отсутствием специально оборудованных мест для занятий, сложностью организации большого числа учащихся и по ряду других причин, уделяется недостаточно времени и внимания на занятиях физической культуры в детском саду. Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма.

Николаева Н. И. рассматривает разные виды мячей. Она утверждает, что они должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5—6 см, средних размеров диаметром 8—12 см, большие мячи диаметром 18—20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Детям младшего возраста затруднительны действия с маленькими мячами, поэтому им следует давать в основном большие мячи. А дети постарше пользуются как большими, так и маленькими мячами в зависимости от характера упражнений. Для таких, как перекладывание мяча из одной руки в другую над головой, за спиной, под ногой, удобен мяч малого размера. А для передачи мяча двумя руками рядом стоящему ребенку через голову лучше пользоваться большими мячами. Когда мяч участвует в основных движениях (прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазание) он используется как зрительный ориентир (допрыгнем до мяча. перепрыгнем мяч, бег и ходьба с перешагиванием через мяч). Для развития чувства равновесия дети балансируют на набивном мяче; ходят по гимнастической скамейке, отбивая мяч.

Е.Н.Вавилова, Грядкина Т. С. дают определение катанию, бросанию и ловле и дают рекомендации по выполнению упражнений.

Бросание и ловля требуют огромного напряжения внимания, так как ребенку нужно не только правильно выполнить движение, но и придать нужное направление полету предмета. Для этого в работе с детьми 3-х лет широко распространены подготовительные упражнения к бросанию и ловле, например: скатывание, катание. перекатывание и ловля катящегося предмета. Но и в этих движениях ребенок не сразу приучается держать мяч (другой предмет) без особого напряжения. скованности и отталкивать его в определенном направлении одновременно обеими или одной рукой.

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, ребенок должен научиться брать, держать, переносить мяч двумя руками и одной рукой.

Основная цель в прокатывании, ловле, бросании – это научить детей энергично отталкивать от себя мяч в определенном направлении.. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска.

Полезно подбрасывание мяча вверх (при расходящемся косоглазии). Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз педагог организует на асфальтовой дорожке, плотной ровной площадке, веранде.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный педагогом или сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия.

На третьем-четвертом году жизни важно помочь детям осваивать: прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу. бросание мяча из-за головы, от груди, вперед снизу, лювлю мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100см), перебрасывание мяча через веревку, бросание предметов в цель одной и двумя руками, вдоль правой и левой рукой.

**Игры с мячом для детей при расходящемся косоглазии.**

1. Прокатывание мяча в ворота.
2. Прокатывание мяча вокруг кеглей.
3. Прокатывание мяча вокруг кубов.
4. Перекатывание мяча друг другу, закрепляя направление (вправо, влево, прямо).
5. Скати мяч с возвышенности (наклонная доска, горка).
6. Забрось мяч в ведерко, лунку (перпендикулярно).
7. Отбивание мяча об пол (стоя, ходить по комнате, прыгая) стихами.
8. Прокати мяч назад (индивидуально и коллективно).
9. Забрось мяч в корзину с расстояния.
10. Оттолкни мяч от себя.
11. Прокати мяч вокруг себя (не сдвигаясь с места).
12. Подкати мяч ногами (сидя на полу),
13. «Бодай мяч» (ходьба на четвереньках).
14. Футбол.
15. Проведи мяч ногой (дается определенное расстояние).
16. Докати мяч до флажка.
17. Сбей кеглю (прокатывая).

Направление взгляда вниз и вблизь вызывает напряжение конвергенции и сведение зрительных осей, поэтому игры в основном подбираются и проводятся с направлением взгляда вниз и вблизь.

**Игры с мячом для детей при сходящемся косоглазии.**

1. Бросание и ловля мяча (друг другу).
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля самостоятельно (с хлоп­ками).
3. Бросание о стену и ловля отскочившего мяча.
4. Передача мяча над головой (в колонне, сидя, стоя).
5. Забрасывание мяча в кольцо.
6. Игра с мячом через сетку.
7. Бросание и ловля мяча через веревку, натянутую выше роста ребенка.
8. Закати мяч на горку (доску или любой возвышенный пред­мет).
9. Попади мячом в цель (подвижную и неподвижную).
10. Сбей кеглю или другую игрушку (бросая).
11. Чей мяч выше подлетит.
12. Поймай шарик (на удочку).
13. Кто первый принесет мяч (бросать можно и вверх и вдаль).
14. Кто дальше бросит мяч.
15. Бросание мяча через обруч.
16. Бадминтон.
17. Мяч — чижик.

Из выше представленного можно сделать вывод, что игры с мячом и игровые упражнения с мячом, способствуют физическому развитию детей с нарушением зрения и решают задачи общепедагогической и коррекционной работы.

Упражнения делятся на: метание, катание, бросание. Участвуют в развитии силы, быстроты, ловкости, развитию опорно-двигательного аппарата, осанку, глазомер.

**Литература**

1. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т 5. М.: Просвещение, 1960.
2. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. Т.2. - М., 1952.
3. Лесгафт П. Ф.Избранные педагогические сочинения.

под редакцией Антропова М.В. М.: Педагогика, 1988.

1. Мухина В.С. Детская психология. - М.: Просвещение.
2. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. - Н.Новгород, Изд. Ю.А.Николаев,2001. – 168 с.