***Особенности индивидуального подхода к детям с нарушением зрения при проведении физкультурных занятий***

******

Двигательная подготовленность детей 3-7 лет с нарушением зрения определяется уровнем овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве. Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений, у них снижена двигательная активность, нарушена прямолинейность при ходьбе, бег не сформирован, затруднены прыжки. Это обусловлено недостаточным зрительным контролем, низкой остротой зрения, характером нарушения зрения. Физкультурные занятия дети с нарушением зрения посещают в очках, на занятиях осуществляется индивидуальный подход: уменьшаются нагрузки, сокращается количество повторений упражнений, снижается темп выполнения.

 При проведении подвижных игр для детей с нарушением зрения существует ряд противопоказаний:

* нельзя ставить детей к солнцу или окнам, т.к. яркий свет слепит детей
* дети заранее предупреждаются о начале игры
* игра начинается по условному сигналу
* в процессе игры делаются остановки для снятия переутомления
* не допускается встречный бег, резкие остановки во время бега; не разрешается держаться друг за друга во время движения

**Противопоказания к занятиям**

**При глазных заболеваниях: глаукома, высокая осложнённая близорукость, афакия, заболевания сетчатки противопоказаны:**

* движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз
* движения, связанные с сотрясением тела
* движения, связанные с резкими прыжками

Детям, **оперированным по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия** противопоказаны:

* упражнения с внезапными и значительными усилиями: сопротивления, прыжки
* упражнения на попадание мяча в цель,

детям рекомендуется чаще устраивать зрительный отдых.

**Занятия физкультурой при миопии**

**слабой степени**

Исключить те, при которых возможны удары по голове, резкие сотрясения тела, большое и продолжительное напряжение (прыжки в длину, высоту, в воду, с трамплина, на лыжах).

Полезно: утренняя гимнастика в течение 10-15 минут, включающая 10-16 общеразвивающих, коррегирующих, дыхательных и специальных упражнений. Выполнять в среднем темпе, без большого напряжения и задержки дыхания. Желательно под ритмичную музыку. Ежедневно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление глазодвигательных мышц и тренировку аккомодации ( «Метка на стекле»).

 **средней степени**

Перечень упражнений несколько сужен

Исключить: упражнения с резкими движениями головой (наклоны выполнять в положении сидя на полу).

**высокой степени**

Не рекомендуются занятия спортом. Можно участвовать в турпоходах без переноски тяжестей, плавать по 50-100 м, ходить на лыжах на дистанции до 5 км.

Не желательно: прыжки и соскоки, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, упражнения на стенке, прыжки с подкидного мостика, а также продолжительная стрельба (требует длительного напряжения зрения).

Полезно: ходьба в среднем темпе продолжительностью 30 минут, медленный бег (трусцой) не до утомления, медленная езда на велосипеде, туризм без переноски тяжёлого рюкзака, плавание, лыжные прогулки, общеразвивающие, коррегирующие и дыхательные упражнения, выполняемые плавно, без резких движений.

Утренняя гимнастика продолжительностью 8-10 минут с включением в комплекс специальных упражнений для тренировки наружных и внутренних мышц глаз. Желательно под музыку.

Людям с близорукостью выше 8 диоптрий показана только лечебная физкультура в медленном темпе с небольшой нагрузкой. Ходьба в среднем темпе.

**Помощь детям при различных нарушениях зрения**

**при проведении физкультурных занятий**

**Слабовидение**

**(близорукость, дальнозоркость, амблиопия)**

 Использование на занятиях облегчённых и мягких предметов

**Нарушение бинокулярного восприятия**

**(косоглазие)**

Рассматривание предметов, словесное описание предметов и действий.

**Сужение границ поля зрения**

**(глаукома, катаракта)**

Предварительная отработка направления движения.

**Светобоязнь**

Занятия в теневой части зала, спортивной площадки,

спиной к источнику света.

**Нистагм**

(колебательные движения глазных яблок, самостоятельное или сопутствующее заболевание глаз)

Проведение зрительных гимнастик, рассматривание предметов и словесное описание предметов и действий.

**Классификация упражнений и игр**

**для коррекции нарушений зрительной функции**

**у детей с косоглазием и амблиопией**

**I.Упражнения и игры, заменяющие аппаратное лечение, используемые в процессе физического воспитания**

 **Цель**: непрерывное слежение глазами за движениями предметов**.**

1. Слежение за мигающими лампочками на световом линейном табло (справа-налево; слева-направо; снизу-вверх; сверху-вниз).
2. Забрасывание мяча в кольцо.
3. Метание мяча в цель (используются индивидуальные ручные кольцебросы).
4. Настольный баскетбол.
5. Настольный теннис.
6. «Следи за маятником».
7. «Подбрось кольцо и поймай».

 **II. Упражнения и игры, используемые при сходящемся косоглазии**

**Цель:** расслабление конвергенции, развитиенаправления взгляда ребёнка вдальи вверх**.** 1.«Зажги фонарик».

2.«Подбрось вверх воздушный шар».

3.«Найди шар» (большой, маленький). 4.«Подбрось мяч, поймай». 5.«Кто дальше бросит предмет?» 6.«Чей мяч катится в кольцо?» 7.«Достань предмет».

**III. Упражнения и игры используемые при расходящемся косоглазии**

 **Цель:** усиление аккомодации, развитиенаправления взгляда вблизь ивниз.1.«Построй пирамиду». 2.«Мяч об пол». 3.«Составь рисунок из мозаики». 4.«Лоток с шарами». 5.« Настольный бильярд». 6. Игры «Ближе – дальше». 7. Настольный баскетбол. 8. Прокатывание мяча друг другу. 9.«Перенести предмет».

**IV. Упражнения и игры для развития стереоскопического и глубинного зрения**

**Цель:** закрепление бинокулярного зрения, выработка стереоскопического видения.

1.«Попади в ворота».

2.«Сбей кеглю».

3.«Набрось кольцо».

4. «Надень шарики на стержень».

5.Игра «Кольцеброс» (напольный, настольный).

6.Городки.

7.Баскетбол.

 8.Волейбол.

**V.Упражнения и игры, повышающие рефлекс фиксации и остроту зрения**

**Цель:** способствование повышению остроты зрения, фиксации, цветоразличению.

 1.Игры с настенной мозаикой.

2.**«**Найди фигуру» (классификация геометрических фигур по форме, цвету, размеру).

 3.«Найди опорные точки.

 4.«Пройди по лабиринту».

 5.«Выполни движения по схеме - рисунку».

 6.Выполни задание на микроплоскости – перенеси в большое пространство.