**Название: Физкультурно – оздоровительная работа с детьми с нарушением зрения.**

**Краткая аннотация:** Особенности физического развития детей с нарушением зрения. Содержание занятий физической культурой. Общие и специальные задачи.

**Ф.И.О:** Палега Татьяна Викторовна

**Полное наименование организации:** Муниципальное казенное общеобра -зовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 (МКОУ СОШ №5), г.Кирово-Чепецк.

**Должность:** Учитель

**Особенности физического развития детей с нарушением зрения.**

 Дети с нарушением зрения характеризуются: меньшей подвижность по

сравнению с нормально видящими сверстниками; нечеткостью координации движений; снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности.

 Эти дети испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении упражнений на равновесие. У детей с нарушением зрения осложнено формирование понятий об основных движениях, что снижает двигательную активность, сдерживает развитие естественных потребностей.

 Индивидуальные отклонения обусловлены рядом причин: расстройством функций зрения на основе органических нарушений, сопровождающихся трудностями формирования физических качеств; ограничением возможностей зрительного подражания, порождающим искаженное представление об окружающей действительности; не благоприятным периодом дошкольного воспитания (у детей, не посещающих детские дошкольные учреждения), тормозящим развитие познавательной и двигательной активности; снижением иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям и, как следствие, к пропускам занятий, снижению успеваемости учащихся.

 У детей с патологией зрения отмечается нарушение координации движений. Школьники испытывают трудности в выполнении согласованных движений рук и ног. Эти данные свидетельствуют о низкой двигательной активности, а следовательно, меньшей выносливости и работоспособности детей с нарушением зрения.

 Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения. У слабовидящих школьников встречается: плоскостопие, мышечная слабость, нарушение осанки, простудные заболевания и т.д.

**При физических нагрузках таким детям не рекомендуется:**

 При организации двигательной активности детей с нарушением зрения всегда следует помнить о рекомендациях врача-офтальмолога, диагнозе, зрительной нагрузке, чтобы не вызвать негативных последствий от перегрузок на зрение или неправильно подобранных упражнений.

Например: при отслоении сетчатки, миопии высокой степени запрещено **в**ыполнять резкие наклоны, прыжки, **у**пражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, на руках, висы вниз головой и т.д.)

Вся физическая нагрузка дается с учетом медицинских групп.

**В физкультурно – оздоровительную работу входят:**

* Урок физической культуры 3 раза в неделю;
* ЛФК во внеурочное время 2 раза в неделю;
* Подвижные игры на свежем воздухе ежедневно;
* Физкультминутки, подвижные перемены;
* Дни здоровья (раз в триместр);
* Спортивные праздники совместно с родителями.

**Содержание занятий физической культурой детей с нарушением зрения.**

Содержание теоретических знаний и тематического планирования направленно на реализацию требований здоровьесберегающих технологий в общеобразовательном учреждении, решении задач по совершенствованию физического воспитания учащихся, укреплению их здоровья, введение таких форм работы на уроке, которые обеспечивают благотворное влияние на организм школьника, позволяют плодотворно трудиться, заниматься творческой деятельностью, положительно сказываются на всех жизненных процессах.

**Общие задачи физического воспитания:**

* Выработка у учащихся устойчивого интереса к урокам физической культуры;
* Оздоровление учащихся средствами физической культуры и спорта;
* Воспитание гармонически развитого ребенка;
* Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, вынослиивости.

**Специальные задачи физического воспитания:**

* Охрана и развитие остаточного зрения;
* Развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения;
* Коррекция скованности и ограниченности движений;
* Расширение межпредметных связей;
* Развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

**Для решения этих задач мы используем следующие физические упражнения:**

* Различные построения, перестроения, передвижения;
* ОРУ без предметов и с предметами (мячи, гимн.палки, обручи, гантели ярких цветов, звуковые мячи, фитболы), на снарядах (беговая дорожка, велотренажер, гимнастическая стенка, скамейка. перекладина);
* Упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия;
* Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета;
* Упражнения для развития и укрепления сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
* Упражнения для развития и совершенствования кооринации движений;
* Лыжная подготовка;
* Гимнастика для глаз;
* Дыхательная гимнастика;
* Массаж, самомассаж.

Вся физкультуно - оздоровительная работа в школе строится в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Школьная программа состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.