

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Развитие зрительного восприятия и двигательной сферы ребенка тесно связаны с момента его рождения. Если в первые месяцы жизни ребенка движения рук и ног учат его видеть предметы, фиксировать свое внимание на движущемся объекте, то к 5-6 месяцам соотношение зрения и двигательной сферы изменяется. Глаз начинает играть ведущую роль в формировании движений, коррекции их точности и направленности. Именно поэтому двигательная сфера детей с нарушениями зрения развивается иначе, чаще запаздывает в развитии, в координации движений, их точности, так как нарушенное зрение не обеспечивает ребенку необходимый контроль за движениями.

У детей с нарушением зрения наблюдаются некоторые специфические особенности развития двигательной сферы. Например, овладение ходьбой, которая является одним из необходимых двигательных навыков, происходит у слепых к 2-2,5 годам, у слабовидящих – к 1,5 годам, тогда как нормально видящие дети овладевают ею к концу первого года жизни. У них чаще, чем у нормально видящих, можно наблюдать отсутствие самоконтроля, саморегуляции движений. А это, естественно, не может не сказаться на координации, согласованности действий рук. Для детей с нарушениями зрения характерна нескоординированность зрительно-двигательных функций, нарушение микроориентирования и нарушение тонуса различных групп мышц.

Кроме того, специалисты выделяют следующие особенности развития детей с нарушениями зрения:

- меньшая подвижность,
- нечеткость координации движений,
- снижение темпа выполнения заданий,
- уменьшение ловкости,
- нарушение ритмичности,
- трудности при ориентировке в пространстве,
- трудности при выполнении движений на равновесие.

Многие дети с нарушением зрения имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности и моторики пальцев и кистей рук.

Происходит это потому, что дети с частичной потерей зрения полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роли осязания как средства замещения недостаточности зрительной информации.

Моторика детей с патологией зрения отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они неловки в навыках самообслуживания, отстают от сверстников по ловкости и точности движений, у них с задержкой развивается готовность руки к письму.

Мышечные возможности руки ребенка с патологией зрения требуют особой тренировки и коррекции. Упражнения для кисти и пальцев позволяют корригировать движения, воздействовать на все мышцы руки, тренировать

мышечные усилия и точность двигательных реакций. Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и, особенно, для развития речи, а также является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.

Из-за отсутствия или резкого снижения зрения дети не могут спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у нормально видящих детей. Вследствие малой двигательной активности мышцы рук детей с нарушением зрения (особенно у тотально слепых) оказываются вялыми или слишком напряженными. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и моторики рук и отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности детей.

Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушениями зрения в домашних условиях

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения – 1-2 минуты.
2. Напряженные руки вверх, ходьба на носках, через 4 счета – напряженные руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить 3-4 раза. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Это упражнение способствует растягиванию позвоночника, развивает координацию движений, ловкость.
3. Ходьба на носках, ноги в коленях слегка согнуты, руки на поясе, голова приподнята. Спину держать прямо. Упражнение можно выполнять на месте или с продвижением вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и ног.
4. «Медвежий шаг» – перемещение вперед с выносом вперед одновременно левой руки и ноги, а затем – правой.
5. «Гусиный шаг» – перемещение с приседанием и опорой ладонями о колени, с удержанием спины в прямом положении.
6. «Птичий шаг» – передвижение вперед, прыгая на одной ноге, вторую согнуть и взяться рукой за щиколотку.
7. Наклоны вперед-назад.
8. Вращение туловищем.

Комплекс упражнений должен включать дыхательные упражнения и пальчиковую гимнастику.

Кроме того, детям с нарушениями зрения может быть рекомендовано выполнение следующих упражнений в зависимости от возраста:

- 4 года: ходить на носках, приставными шагами вперед и в сторону, ходить по доске, положенной наклонно, перепрыгивать через небольшие препятствия (5 см), бросать мяч, влезать на гимнастическую стенку.
- 5 лет: подпрыгивать, поворачиваясь кругом; прыгать в длину на 60 см; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед; бросать мяч на 3,5-6,5 м, бросать

мяч двумя руками снизу, из-за головы; ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

- 6 лет: стоять на одной ноге; ударять мяч, отскочивший от земли; делать «ласточку», желательно без поддержки взрослого; ходить по гимнастической скамейке; прыгать с места в длину на 80 см.
- На 6-7 и последующих годах жизни данные упражнения усложняются и совершенствуются.

Важно помнить, что часто слова, обозначающие движения, ребенку с нарушениями зрения ни о чем не говорят, поэтому взрослый должен показывать движения с помощью манипулирования телом ребенка, его руками и ногами таким образом, чтобы он мог представить себе названные движения. Так формируется тактильно-кинестетический образ при минимальном участии зрения.

Важно помнить, что для детей с нарушениями зрения имеется ряд противопоказаний при занятиях физкультурой и спортом, что важно учитывать и родителям, и специалистам.

К примеру, при миопии и гиперметрии, аккомодационном косоглазии, амблиопии, афакии, атифакии, дистрофии птоз, нистагме с осторожностью необходимо выполнять прыжки, поднимать тяжести, противопоказаны упражнения в висе, прыжки в длину, высоту с приземлением на всю стопу, кувырки вперед-назад, стойка на лопатках «березка», резкие повороты туловища с поворотом головы, выполнения «мостиков», бег на скорость.

Детям с более тяжелыми заболеваниями зрения (отслойка сетчатки, глаукома, острые воспалительные заболевания, в послеоперационном периоде) разрешены только пальчиковая и дыхательная гимнастика, ЛФК, игры малой подвижности, все остальные упражнения запрещены.

Слабовидящим детям показаны все упражнения в соответствии с учетом возраста и возможностей детей.

У людей с нарушениями зрения хорошие перспективы для занятий спортом. Они принимают участие в Паралимпийских играх. Традиционные виды спорта для них: легкая атлетика, гимнастика, плавание, классическая борьба, лыжные гонки, коньки, шахматы и шашки, биатлон, футбол.