

Методика развития способности к ориентации в пространстве у детей с комбинированными нарушениями зрения (5-7 лет)

Под способностью к ориентации в пространстве понимается способность к целенаправленному изменению положения тела в пространстве в определенной двигательной деятельности. У школьников с комбинированными нарушениями зрения способность к ориентации в пространстве снижена.

Все предметы в пространстве дети воспринимают по отношению к самим себе (справа- слева, спереди - сзади, сбоку, сверху - внизу и т. п.). Поэтому овладение знаниями о теле человека, его частях является чрезвычайно важной задачей в процессе обучения ориентированию и мобильности.

Для развития способности к ориентации в пространстве у слабовидящих рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Ходьба, бег в заданном направлении, передвижение по ориентирам с преодолением всех возможных препятствий, установленных в спортивном зале или на спортивной площадке.
2. Ходьба, бег с ведением мяча (рукой, ногой) по линиям, по ориентирам, в заданном направлении.
3. Прыжки на точность, прыжки через гимнастические круги, палки, прыжки с поворотом на установленное количество градусов (прыжки выполняются на гимнастических матах).
4. Броски, метания мяча в горизонтальную, вертикальную цель.
5. Гимнастические упражнения с различными предметами (мячами, булавами) на снарядах.

При развитии способности к ориентации в пространстве сначала разучиваются простые упражнения, затем они усложняются. Так, при выполнении метания в цель изменяется расстояние от места броска до мишени, при выполнении упражнений на равновесие - ходьба по ориентирам, расположенным на различном расстоянии друг от друга.

Эффективно использовать на занятиях упражнения, выполняемые поочередно с открытыми и закрытыми глазами, т.к. они оказывают тренирующее воздействие на деятельность зрительного и двигательного анализатора. Для выполнения упражнений на точность движений требуются разнообразные

ориентеры, ими могут служить нарисованные мелом фигуры, булавки, мячи.

№	Упражнения	Методические указания	Коррекционная направленность
1.	<p>«Веселые человечки» Ходьба, высоко поднимая ноги, делая два хлопка под ногой. Ходьба с хлопками перед собой и за спиной. Ходьба, руки вперед, крестные движения руками («ножницы»)</p>	Спина прямая, постепенно увеличивать темп движения. по сигналу поворот на 180 градусов	Развитие способности ориентироваться в пространстве. развитие быстроты реакции
2	<p>«Зайцы» Начертите мелом 5-6 кружков, диаметром 30 см. на расстоянии 40 см друг от друга, расположив их как угодно. Занимающиеся по очереди выполняют перешагивание из круга в круг или по порядку расположения кружков; пронумеровать кружки мелом</p>	Маршрут постепенно усложнять. Перешагивание выполнять точно в центр круга.	Развитие способности ориентироваться в пространстве.
3.	<p>«Горнолыжники» Установить кегли или любые другие предметы (5 штук) в шахматном порядке на расстоянии 2 метра друг от друга, выполнить ходьбу по заданному маршруту. Расставить кегли по одной линии (расстояние то же) выполнять бег по маршруту.</p>	темп выполнения упражнений постепенно увеличивать	Развитие умения ориентироваться в пространстве, укрепление мышц туловища и конечностей.
4	<p>«Гусеница» друг за другом, руки на пояс впереди стоящего. По команде первый в строю начинает движение, меняя его направление по желанию (вправо, влево. зигзагами). Все следуют за ним. повторяя направление движения. Через каждую минуту ведущий меняется</p>	Смотреть прямо перед собой, спина прямая.	Совершенствование способности согласованно действовать в коллективе

5	<p align="center">«Математики»</p> <p>На площадке 5-8 навивных мячей, расположенных в разном порядке Мячи пронумерованы. Учащиеся стоят спиной к площадке Называется цифра, первые игроки разворачиваются. бегут к мячу с названной цифрой, касаются его и возвращаются на свое место.</p>	Внимательно слушать команду.	Развитие ловкости, координации и движений, быстроты реакции, способности ориентироваться в пространстве
6	<p>«Вертящийся аист» И.П. - стоя на правой ноге, левая ступня прижата к голену, руки на пояс зафиксировать положение 5 секунд.</p> <p>а) поворот на носке на 180 градусов по часовой стрелке - зафиксировать положение 5 секунд; поворот на носке на 180 градусов против часовой</p>	Спина прямая, дыхание свободное Упражнение выполнять с закрытыми глазами	Улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия. способности ориентироваться в пространстве
7	<p>«Юные баскетболисты» Ведение баскетбольного мяча по маршруту с препятствиями. Установите 4 кегли по маршруту движения. Занимающиеся по очереди проводят ведение мяча рукой по маршруту, огибая кегли туда и обратно.</p>	Упражнение выполнять сначала правой, затем левой рукой.	Развитие способности ориентироваться в пространстве. укрепление мышц туловища и конечностей
8	<p>«Веселая эстафета» Положить обруч на расстоянии 10 метров от черты. По команде дети по очереди выполняют поворот на 360° держа в руке теннисный мяч. затем выполняют бросок мяча, стараясь попасть в обруч</p>	Следить за техникой броска	Улучшение функции вестибулярного аппарата
9	<p>«Водитель грузовика» Упражнение в парах Один становится за спиной у другого, руки на плечи впереди стоящего. По команде «грузовики» (пары) начинают движение. Водитель может командовать «быстрее» или «замедлить скорость»</p>	занимающиеся меняются местами. Можно бежать, меняя способ передвижения	Формирование правильной осанки. развитие координации движений.

