

Консультация для воспитателей инструктора по физической культуре

Особенности оборудования на занятиях физической культурой с детьми с нарушением зрения

Физкультурное оборудование для основных движений и общеразвивающих упражнений должно иметь специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 3 до 5 мм. для сосредоточения на предмете, прослеживании действия, зрительного анализа и контроля.

С помощью специальных разметок дети свободнее ориентируются при выполнении заданий (выполняют действия в указанном направлении, определяют место сосредоточения взора, определяют место для прыжков).

Специальные подводящие дорожки к снарядам, месту игр, движений (на дорожках нанесены прямоугольники, кружки диаметром от 15 до 30 см, контуры, силуэты стоп) позволяют детям точнее выполнять направление движения, двигаться без зрительного напряжения, сохраняя правильную осанку, координированно выполнять задания и совершенствовать согласованность руки и глаза при движении.

Целесообразно в залах и помещениях для занятий устанавливать зеркальные стенки размером 1500х3000 мм. Это приспособление дает возможность осуществлять зрительный анализ за собственными движениями, соотносить свои действия с пространством.

В наборе специальных приспособлений необходимо иметь различные мишени: мишени ярко окрашенные; мишени с ярким контуром; мишени, различные по размеру (соответственно зрительным возможностям детей); мишени подвижные в виде геометрических фигур и изображений животных; мишени объемные, типа «Барабан», «Бубен».

Использование наборов настольных игр «Кольцеброс», «Бадминтон», «Баскетбол» и др. необходимо для развития зрительного восприятия.

В спортивных залах, в комнатах коррекции необходимо размещать путеводители и специальные опоры, которые помогут детям выбрать необходимое направление, определить место для выполнения упражнений.

На занятиях по физической культуре с дошкольниками при нарушении зрения эффективно могут применяться различные средства наглядной информации (шарнирные, плоскостные и объемные куклы). Размер кукол определяется в соответствии со зрительными возможностями детей (от 400 до 1000 мм). Использование таких пособий дает возможность моделировать различные движения по памяти, образцу-схеме, показу, сосредоточивать взор на движениях, выполняемых куклой, моделировать движения в пространстве.

Гимнастическая стенка на перекладинах имеются специальные метки, которые служат ориентиром для детей с нарушением зрения при постановке ног на перекладину, а также для осуществления правильного хвата для рук.

Гимнастические скамейки используются размеры стандартного типа. На скамейке могут быть выделены края, чтобы дети при ходьбе четко выделяли край скамейки, не оступались. По середине вдоль скамейки может проходить контрастная

полоса, показывающая направление движения по скамейке. Ориентировка на контрастную полосу также позволяет правильно выделять расстояние, плоскость скамейки. Разметки поперек скамейки выполняются по ширине шага, зрительное сосредоточение на них способствует равномерности шага.

Наборы цветных дорожек. Служат для разбега, ходьбы с сохранением равновесия, развития координации движений (красные, желтые, зеленые, оранжевые) — длина - 6 — 8 м, ширина — 20, 25, 30 см.— дорожки для равновесия с нанесенными заданиями (ходьба по извилистой дорожке, ширина линии 2 — 4 см, ширина дорожки 25 — 30 см, длина 5 — 6 м, дорожка зеленого цвета, извилистая линия желтая или белая; ходьба с перешагиванием через поперечные линии, дорожка желтого цвета с красными линиями, ширина линии — 3 см, расстояние между линиями - 40 см); дорожки для равновесия с нанесенными кружками, дорожки разноцветные, кружки контрастного цвета, диаметр кружков 30 см, расстояние между кружками 40 — 45 см (для ходьбы обычным шагом — кружки в два ряда, кружки по размеру стопы ребенка, расстояние между кружками по длине шага ребенка, для ходьбы (стопы по одной линии) — кружки расположены по одной линии, размер кружков по размеру стопы ребенка 19 — 21 см, расстояние между кружками 30 — 35 см); для ходьбы стопа к стопе (кружки расположены вплотную один к другому) размеры кружков по размеру стопы; дорожки для координации и равновесия с нанесенными стопами; дорожки для обучения умению чередовать правую и левую ноги (ширина дорожки 40 см, длина 5 м, правая стопа окрашена в красный цвет, левая — в зеленой, размер стопы по среднему размеру стопы детей, расстояние между стопами — 20 см, средняя длина шага — 38 — 43 см); дорожка для закрепления умений чередовать стопы при ходьбе, размеры те же, стопы окрашены в один цвет; дорожки для ходьбы (стопы по одной линии) — стопы нарисованы для правой ноги красным цветом, левой — зеленым, расстояние между стопами (от носка одной до пятки другой) — 35 — 45 см; то же, стопы нарисованы одним цветом; дорожка для ходьбы стопа к стопе (первый вариант — правая стопа — красного цвета, левая — зеленого; второй вариант — стопы одного цвета, размер стопы (по среднему размеру стопы детей); дорожка для прыжков продвижением вперед (на дорожку зеленого цвета нанесены кружки оранжевого цвета), диаметр кружков 30 см, расстояние между кружками 35 — 40 и 40 — 45 см; дорожки для прыжков с продвижения вперед (из обруча в обруч), размер дорожки тот же, диаметр обруча 30 см, ширина обруча 5 - 6 см

Мишени, щиты для метания. В работе со слабовидящими целесообразно использовать зрительно-слуховые мишени. На щите размещаются мишени из картона, фанеры. Мишени спускаются со щита на необходимую высоту на шнуре. Это дает возможность четко видеть мишень в пространстве. В середину мишени вмонтирован маленький колокольчик. При попадании предметом в мишень слышен звук колокольчика и видно качание мишени.

Движущиеся мишени. Используются для совершенствования навыков метания, а также прослеживания за движущимися предметами, точности оценки расстояния до предмета, его пространственного расположения.

Целесообразно использовать движущиеся мишени в виде конкретного образа (мяч, петушок, елочка). Такие мишени более четко воспринимаются слабовидящими детьми, у них создается представление о конкретном предмете, им легче

воспринимать этот образ в пространстве, особенно при движении. Такие мишени позволяют сочетать мышечные ощущения (в виде бросания в цель) со зрительными, т.е. правильно вычленять образ, его движение, расположение ребенка до него.

Дуги простые (напольные) Используются для пролезания, ползания. Задания в лазании даются в сочетании с упражнениями для развития зрительного восприятия. Например, пролезь и не задень предмет; доползи до предмета, раскачай его, проследи колебания предмета; пролезая под дугу, коснись предмета головой.

Круг используется для перешагивания, подлезания, перелезания. Для сочетания упражнений со зрительным анализом на круге имеются различные ориентиры в виде меток, подвесок, контрастного выделения перекладин, контуров круга. Это дает возможность выделять расстояние.

Доски гимнастические. Доска обычная. Используется для ходьбы, бега, перешагивания. На доске имеются ориентиры, такие как на гимнастических скамейках.

Доска ребристая. Применяется в корригирующих упражнениях для стопы. На досках разнообразные ориентиры, позволяющие применять оборудование с целью коррекции зрительных функций, совершенствовать зрительное восприятие.

Набор веревок, шнуров, жгутов, канатов, палок для ходьбы с сохранением равновесия

Шнур плоский из драпа, цвет — красный, длина 6 см, ширина 6 см, толщина 1 см.

Шнур круглый из драпа, длина 5 м, диаметр 4 см, цвет — красный, зеленый, желтый, оранжевый.

Веревка, длина 5 — 6 м, диаметр 4 см, цвет — красный, зеленый.

Канат, длина 6 м, цвет — желтый, белый.

Шнур резиновый, мягкий, длина 6 м, диаметр 3 см.

Шнур плоский из поролона, 5 — 6 м, ширина 8 см, толщина 1,5 — 2 см.

Палка гимнастическая плоская, длина 3 м, ширина 4 см, толщина 1,5 см с красными метками по ширине, ширина метки 2 см, на расстоянии 1 м одна от другой.

Веревка для прыжков в высоту красного, оранжевого цвета, длина 4,5 м, вес мешочка на концах 100 г, диаметр веревки 1,5 — 2 см.

Шнур длинный красного, зеленого, желтого цвета, длина 15 — 30 м, ширина 1 см, с метками желтого, оранжевого, красного цвета, ширина метки 1,5 см, расстояние 100—120 см одна от другой.

Шнур длинный жесткий, полиэтиленовый, на проволочной основе, белого, желтого, красного, зеленого цвета, длина 30 м, ширина 1 см.

Веревка для пролезания, прокатывания, высота 40, 60 см, ширина между стойками 50 см, диаметр 2,5 см, дуга окрашена в красный цвет.

Палки гимнастические деревянные, металлические, длина 90 см, Диаметр 3 см, цвет — желтый, красный, оранжевый, зеленый. посередине палки — красная метка, ширина 2 см.

Флажки цветные (красные, желтые, оранжевые, зеленые) по количеству детей из расчета 2 флажка на ребенка, размер 15x15 см.

Платочки цветные, размер 20x20 см.

Обручи пластмассовые (красного, желтого, оранжевого, зеленого Цвета), диаметр 100 — 150 см, 20 — 60 см, с цветными метками ширина метки 1,5 см.

Обручи деревянные, диаметр 25 см (красные), высота обода — 1 см.

Мешочки с песком для равновесия, вес 400 — 600 г, длина 18 см, ширина 12 см. Мешочки для метания, вес 200 г, длина 10 см, ширина 6 см, цвет — красный, желтый, зеленый, оранжевый.

Набор кеглей: высота 20 см (красные, желтые, зеленые, оранжевые), высота 30 см, разноцветные.

Цели для метания в вертикальную цель:

- красные, оранжевые, диаметр 40 см,
- красные, оранжевые, диаметр 40 см, окрашены по контуру, ширина 5 — 6 см.

При подготовке к занятию воспитатель продумывает его организацию. Необходимо, чтобы места подхода к снарядам, отхода от них, соскоков, прыжков были свободными, лишены препятствий. При упражнении в прыжках в длину с места, с разбега снаряды должны быть обеспечены матами. При проведении прыжков в высоту с разбега выкладывается прямоугольник из 4 — 6 матов и шире расставляются стойки (на 4 — 6 м), что исключает возможность столкновения с ними в случае неправильного разбега.

При проведении упражнений на равновесие (ходьба по скамейке, бревну) маты надо укладывать вдоль, с 2 сторон снаряда, в конце — по два с каждой стороны, чтобы при спрыгивании, в случае ошибки, приземление было произведено на мат. Это делается для того, чтобы дети видели, что им обеспечена страховка, дети очень боятся, и чувство боязни сковывает их движения.

Необходимо дифференцированно подбирать материал для занятий детям с разной остротой зрения. Например, при метании в вертикальном направлении цель для метания может быть разной:

1. для детей со высокой степенью амблиопии цель должна быть с ярким, достаточно четким контуром,
2. для детей со средней степенью амблиопии — со слабо выраженным контуром,
3. для детей со слабой степенью амблиопии — без контура.
4. для детей с высокой степенью амблиопии цель может быть полностью окрашена,
5. со средней степенью амблиопии - с обведенным контуром.

Для детей с разной степенью остроты зрения могут использоваться и разные по размеру предметы или снаряды: для детей с высокой степенью амблиопии — более крупные цели диаметром 500 — 600 мм, для детей со средней степенью амблиопии — 250 — 400 мм, для детей со слабой степенью амблиопии — 250 — 300 мм. Расстояние во всех случаях метания должно быть одинаковым.