**Методические рекомендации к уроку лечебной физической культуре для слепых и слабовидящих детей**

Формы проведения занятий по ЛФК.

 Основной формой коррекции вторичных отклонений в физическом развитии слабовидящих детей является специальное занятие, предусмотренное учебным планом. Содержание урока, так же как и урока физкультуры, определяется задачами программного материала. Результативность усвоения программного материала не оценивается по пятибалльной системе, как это принято на общеобразовательном уроке, так как невыполнение того или иного упражнения может быть обусловлено тяжестью дефекта развития ребёнка. При этом учитель прослеживает динамику развития физических качеств, которые корректируются и совершенствуются в процессе обучения. Степень усвоения умений и навыков соотносится с требованиями программного материала, учитывается характер самостоятельного выполнения заданий и перенос в свободную самостоятельную деятельность. Реализация программы по ЛФК предусматривает активное участие учителей, ведущих общеобразовательные предметы (физкультминутки на общеобразовательных уроках). Занятия могут быть подгрупповыми и индивидуальными. Подгрупповые занятия ЛФК формируются с учетом возрастных особенностей младшего школьного возраста, специфических отклонений в физическом развитии, офтальмологического заболевания и сочетанной патологии незрячих и слабовидящих детей. Для детей, которым необходимо дополнительное время для формирования двигательных навыков и умений, предусматриваются индивидуальные занятия. Как в подгрупповых, так и в индивидуальных занятиях присутствуют следующие формы двигательной деятельности детей: - игровая - подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки, на развитие координации движений, на овладение навыками пространственной ориентировки, на развитие сохранных анализаторов и т.д. - сюжетно-ролевая - спортивные праздники для закрепления двигательных навыков; сюжетно-ролевые игры; - зачетная - сдача программных нормативов с занесением данных в карту динамики физического развития; - закаливающая - утренняя зарядка, плавание, занятия на лыжах, катание на санках, подвижные игры на свежем воздухе; - физкультурные минутки на общеобразовательных уроках.

Схема построения урока по ЛФК.

 Урок ЛФК отличается от общеобразовательного урока физкультуры тем, что он несет коррекционную направленность на компенсацию вторичных отклонений с учетом состояния первичного дефекта. Содержание его обуславливается задачами программного материала по ЛФК для детей со зрительной патологией. Урок ЛФК состоит из трех частей: вводная часть, основная и заключительная. Вводная часть занимает 1/6 - 1/8, основная - 3/4 и заключительная -1/8 часть общего времени урока. Вводная часть представляет собой постепенную подготовку организма к предстоящей физиологической нагрузке.

 При этом предусматриваются следующие задачи:

 1) организация группы, концентрация внимания;

 2) воспитание сознательного отношения к принятию правильного положения тела;

 3) создание эмоционального настроя на занятие;

 4) умеренное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; умеренная стимуляция обмена веществ;

 5) прямое или косвенное воздействие на недостатки, которые преобладают у ученика;

 6) активизация работы сохранных анализаторов;

 7) оптимальный выбор исходного положения для основной части урока. Можно использовать методы разностороннего влияния на организм. В частности, ходьба простая и усложненная (с остановками, изменением направления); упражнения, способствующие повышению обменных процессов (бег с изменением темпа); общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; танцевальные упражнения; простейшие упражнения в равновесии и координации движений; сочетание упражнений на дыхание и расслабление; упражнения на формирование правильной осанки; на формирование пространственных представлений; упражнения на использование и развитие сохранных анализаторов.

 Цель основной части - изменение величины физиологической нагрузки на организм. В этой части урока решаются следующие основные задачи:

 1) освоение основных двигательных умений и навыков, предусмотренных программой;

 2) ликвидация недостатков физического развития с учетом индивидуального и дифференцированного подхода. В положении лежа, сидя или стоя выполнять упражнения: для мышц живота и спины, улучшающие дыхательную функцию; в лазании и перелезании; в равновесии; зрительная работа у зеркала, тактильная у гимнастической стенки; для профилактики плоскостопия; на расслабление; для укрепления мышц глаза; для нормализации подвижности позвоночника (самовытяжение и смешанные висы); для развития мелкой моторики руки. Кроме этого предусматриваются также индивидуальные и специальные задания с учетом специфических особенностей развития аномального ребенка. Занятия на тренажерах (механотерапия) для развития вестибулярного аппарата и предупреждения плоскостопия. Используются адаптированные подвижные игры и сюжетно-ролевые игры с корригирующей направленностью.

 В заключительной части предусматривается снижение физиологической нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, введение облегченного исходного положения. Снятие утомления, закрепление сформированных в основной части урока навыков, переход к дальнейшему включению учащихся в режим дня. Эти задания выполняются путем упражнений на внимание, для глаз, на расслабление, дыхательных, ритмических и танцевальных, ходьбой в медленном темпе, играми малой интенсивности ("Тише едешь - дальше будешь", "Пограничники" и др.), выполнение задания на внимание (десять шагов вперед, 9 - назад, 9 шагов вперед, 8 - назад и пр.).

 Урок должен быть эмоционально насыщен. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Необходимо менять тембр звука: громко, тихо, мягко, строго, учитывая психическое состояние учащихся, их быструю утомляемость, специфические особенности развития слепых и слабовидящих детей. Используются адаптированные под­вижные игры, сюжетно-ролевые игры, отвлекающие упражнения для борьбы с навязчивыми движениями. Умышленно создаются ситуации успеха.

 В связи с вышеизложенным, на занятиях ЛФК с патологией зрения необходимо учитывать следующие основные специфические особенности урока: - На протяжении всего урока воспитание и закрепление правильной осанки должно проводиться при условии сознательного освоения детьми правильного положения тела, позы и ходьбы.

Комплексы упражнений.

 1. Упражнения общеразвивающей направленности.

 2. Дыхательные упражнения.

 3. Специальные упражнения для глаз.

 4. Упражнения для коррекции осанки.

Общеразвивающие упражнения.

 1. И.п. основная стойка руки на поясе, вращательные движения головой по часовой и против часовой стрелки (темп медленный; повторить 8 раз в каждую сторону).

 2. И.п. основная стойка руки к плечам, вращательные движения руками вперед и назад (темп умеренный; повторить 8-10 раз).

 3. И.п. основная стойка руки на поясе, вращательные движения в тазобедренных суставах по часовой и против часовой стрелки (темп медленный, амплитуда движений не глубокая; повторить 6 раз в каждую сторону).

 4. И.п. основная стойка руки на поясе, махи ногами (темп нормальный, ноги в коленях не сгибать; повторить 10 раз).

 5. И.п. основная стойка руки на поясе, приседания не отрывая пяток от пола (темп нормальный; повторить 10 раз).

 6. И.п. основная стойка руки в стороны – вдох руки вверх выдох – руки через стороны вниз. Задержаться на выдохе 2-3 сек. (повторить 4-5 раз).

 7. Ходьба 150-200 метров.

 8. Медленный бег 6-10 минут + ходьба 100-150 метров.

 9. Ходьба на месте.

 10. водные процедуры.

Дыхательные упражнения.

 Дыхательные упражнения должны быть обязательным элементом в занятиях лечебной физкультурой со слепыми и слабовидящими детьми. Они нормализуют дыхание и пульс, укрепляют мышечный аппарат грудной клетки, увеличивают её подвижность, обеспечивают лучшую вентиляцию легких, усиливают основной обмен и объем легких. Таким образом оказывают влияние на общую осанку ребенка.

 1. И.п,- руки на пояс. Объяснение, что такое вдох и выдох и как выполняются 1 - вдох, 2 - выдох через нос (4 раза).

 2. И.п. - стойка, руки на пояс. 1 - вдох, 2-3 -выдох через рот (3-4 раза).

 3. И.п.- о.с. 1 - вдох через правую ноздрю, 2 - выдох через правую, 3 - вдох через левую ноздрю, 4 - выдох через левую. По два раза.

 4. И.п.- основная стойка. 1 - вдох через правую ноздрю, 2 - выдох через левую и наоборот. По два раза.

 5. И.п. - стойка, руки на пояс. Спеть куплет песни с закрытым ртом.

 6. И.п. - основная стойка. Произносить с закрытым ртом букву "а" то тихо, то громко (4 раза).

 7. И.п.- основная стойка. То же, произнося "о", "у". По 3 раза.

 8. И.п.- основная стойка. То же, произнося "ау", "су". По 3 раза.

 9. И.п. - стойка руки на пояс. Произношение выше описанных звуков в том же порядке, но с открытым ртом, стараясь дольше тянуть звук. Повторить 4 раза.

 10. И.п. - стойка, руки на пояс. Счет 1-2 вдох. Па выдохе "у-у-у" (3-4 раза). 11.И.п. - стойка, руки на пояс. 1-2 вдох. С сомкнутыми зубами выдох со звуком "еес", постепенно наклоняя туловище. 4 раза.

 12. И.п. - стойка, руки на пояс. 1-2 вдох. Полный медленный выдох с произношением "фу, у, у, фу, у, фу, у, у", 3-4 раза.

 13. И.п. - стойка, руки на пояс. 1-2-3 вдох. Полный выдох, наклоняя туловище и сводя локти вперед (выдох можно делать через рот), 4 раза.

 14. И.п.-стойка, руки на пояс. 1-2-3 вдох. Выдох произносить через сомкнутые зубы "з, з, з".

 15. И.п.- основная стойка. 1 - руки в стороны, вдох, 2 - опустить руки, расслабиться, выдох.

 16. И.п.- основная стойка. 1 - руки в стороны, вдох, 2 - обнять себя за плечи, опустить голову, выдох, 3 раза.

 17. И.п.- основная стойка. 1-2 вдох, 3-4 поворот туловища вправо, выдох. То же самое в другую сторону. По два раза в каждую сторону. Примечание. Самое выгодное положение для вдоха, обеспечивающее максимальное расширение грудной клетки и лучшую вентиляцию легких, - стоя, руки вниз и слегка назад или руки на пояс.

Специальные упражнения для глаз.

 1. В положении стоя - смотреть прямо перед собой 2-3 сек, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки в 25-30 см от глаза смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз.

 2. В положении стоя - вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, пока не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

 3. В положении стоя - расположить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаза, прикрыть ладонью левой руки глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.; то же самое проделать с пальцем л евой руки, затем убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., повторить 5-6 раз.

 4. В положении стоя - отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головою, следить глазами за пальцем. Медленно перемещать палец слева направо, следить глазами за ним. Повторить 10-12 раз.

 5. Упражнения с гимнастической палкой. Смотреть на палку.

 6. Упражнения с обручем - вращая его в руке. Смотреть на кисть.

 7. И.п. - стоя, смотреть вперед на какой-нибудь предмет. Голову повернуть направо, затем налево, не отводя взгляда.

 8. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

 9. Сидя, быстро поморгать в течение 1-2 минут. Двигаться должны только веки; моргать без усилий, следить за тем, чтобы брови сохранялись в расслабленном состоянии.

 10. Сидя, закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин.

 11. И.п. - сидя. "Пальминг". Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 секунд, положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность 20-30 секунд.

 12. В положении сидя: тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

 13. И.п. -стоя (сидя) перевод взгляда с близкого на дальнее расстояние (двумя глазами).

 14. И.п. - стоя (сидя) поочередный перевод взгляда из угла в угол спортзала. 15. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги приподнять. "Ножницы" - окрестные движения ногами, смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать.

 16. И.п. - то же, поочередно поднимать и опускать ноги, смотреть на носок. 17. И.п. - то же. Махи ногами поочередно вправо, влево, вверх-кнутри.

 18. И.п. - то же. Круговые движения ногой.

 19. И.п. - лежа на спине, руки в стороны, а в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. Смотреть на мяч.

 20. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же другой рукой, смотреть на мяч. При поднимании руки -вдох, при опускании - выдох.

 21. И.п. - лежа на спине, руки вперед в стороны. Окрестные движения прямыми руками 15-20 сек. Следить за движением кисти одной, затем другой руки.

 22. И.п. - лежа на спине, руки вперед в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке, 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Мах выполнять быстро. Во время маха - выдох.

 23. И.п. - лежа на спине, в поднятых вперед руках держать мяч. Мах ногой с касанием носком мяча. Смотреть на носок. Во время маха выдох.

 24. И.п. - лежа на спине, руки вперед. Окрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки.

 25. И.п. - лежа на спине, в правой руке теннисный мяч. Выполнять круговые движения, смотреть на мяч. Менять направление движения.

 26. И.п. -лежа. Перемещение взгляда при закрытых глазах. Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно переведите глаза в крайнее левое положение, затем - вправо. Старайтесь не щуриться.

Упражнения, улучшающие работоспособность цилиарной мышцы.

 1. Передача мяча от груди партнеру. Повторить 12-15 раз. Следить за мячом. 2. Передача мяча партнеру из-за головы. Смотреть на мяч.

 3. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. Смотреть на мяч.

 4. Подбросить мяч обеими руками и поймать. Смотреть на мяч.

 5. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). Смотреть на мяч.

 6. Ударить с силой мяч об пол, дать ему подскочить и поймать одной или двумя руками. Следить за движением мяча.

 7. Броски теннисного мяча в стену. Следить за мячом.

 8. Броски теннисного мяча в мишень. Сопровождать движение мяча взглядом.

 9. Бросить теннисный мяч на пол так, чтобы, отскочив, он ударился о стену, а затем поймать его, следить за мячом. Примечание: общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз - голову не поворачивать, движения глаз выполнять медленно.

Комплекс упражнений для развития упражнений для развития

устойчивости к утомлению.

 1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

 2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

 3 . И.п. - стоя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть него 3-5с, 4 -опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.