

УДК 376.352

Бывшева Д. В., Дмитренко М. Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород
Детский сад №133 компенсирующего вида
Выборгского района Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург
shekhovtsova@mail.bsu.edu.ru*

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация. Рассматривается методика занятий лечебной физкультурой с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения. Раскрываются особенности организации занятий с применением методов лечебной физкультуры, направленной на коррекцию нарушений осанки и профилактику плоскостопия.

Ключевые слова: лечебная физкультура, нарушения зрения, осанка, дети дошкольного возраста.

D. V. Byvsheva, M. N. Dmitrenko

*Belgorod National Research University, Belgorod
State budget preschool educational agency kindergarten №133
the Vyborg district of St. Petersburg, St. Petersburg
shekhovtsova@mail.bsu.edu.ru*

METHODS OF PHYSICAL THERAPY WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Abstract. The method of with preschool children with visual impairment considered there. The peculiarities of organization of work with application of methods of medical physical culture aimed at the correction of posture and prevention of flatfoot are disclosed.

Keywords: medical physical culture, vision disturbances, posture, children of preschool age.

Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. 85-90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

Нарушение зрения вызывают значительные затруднения в познании окружающего мира, сужает общественные контакты, ограничивает ориентировку и возможность заниматься многими видами деятельности.

В детском саду №133 компенсирующего вида Выборгского района Санкт-Петербурга воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья (нарушением зрения). Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Доказано, что зрительные нарушения вызывают целый ряд отклонений в физическом развитии ребёнка: нарушение осанки, плоскостопие, мышечная слабость, этим объясняется актуальность данной темы.

В процессе физического воспитания осуществляются специальные задачи, которые имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность [3, 4, 5, 6].

Лечебная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [5].

Дети с недостаточностью зрения нуждаются [1, 2]:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка скованные и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;

- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции пространственной ориентировки, точности движений.

Основные средства ЛФК:

1. Упражнения для зрительно–двигательной ориентации и снятия зрительного утомления. С помощью данных упражнений в игровой форме осуществляется самомассаж глаз, снятие физического, психического и зрительного напряжения, активизация глазодвигательных функций, формируются рациональные способы зрительного восприятия.

2. Прикладные гимнастические упражнения: ходьба и бег с различными положениями рук и ног.

3. Упражнения с гимнастическими палками и мячами для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, нижних и верхних конечностей, исключая статическое напряжение и задержку дыхания.

4. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, висы на гимнастической стенке.

5. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия, для укрепления сводов стопы. Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры).

6. Упражнения на формирование правильной осанки включаются в каждое занятие и могут проводиться в форме игровых заданий: «встань прямо», «выполняй правильно», «держи голову правильно»,

«проверка осанки у стенки»; а так же включают упражнения на равновесие и ходьбу с грузом на голове.

7. Упражнения на развитие физических качеств. Для улучшения координации движений акцентируется внимание на упражнения в равновесии, так как они улучшают функцию вестибулярного аппарата. Чем лучше опора, тем лучше равновесие, а следовательно, лучше осанка.

8. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, остаточное зрение).

9. Дыхательные упражнения нормализуют дыхание и пульс, укрепляют мышечный аппарат грудной клетки, увеличивают ее подвижность, обеспечивают вентиляцию легких, усиливают основной обмен и объем легких. Таким образом, оказывают влияние на общую осанку ребенка;

10. Упражнения на расслабление мышц (релаксация).

11. Работа на тренажерах для совершенствования координации движений и развития мышц.

12. Большое значение на занятиях по ЛФК приобретают подвижные игры, так как игровые ситуации позволяют снимать у детей неуверенность, скованность в двигательных актах. Во время игровой деятельности ребенок с нарушением зрения раскрывается, получает удовольствие, проявляет свои резервные возможности.

Таким образом, с помощью специальной методики ЛФК формируется всестороннее и полноценное развитие слепого и слабовидящего дошкольника путем восстановления и совершенствования его физических и психофизических способностей.

Список литературы

1. *Азарян Р. Н.* Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. *Беженцева, Л. И.* Особенности организации процесса физическо-

го воспитания детей-инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната. Томск. Изд-во ТГПУ, 2003.

3. *Икова В. В.* Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. М.: Медицина, 2001.

4. *Тихвинский С. Б., Хрущев С. В.* Детская спортивная медицина. М.: Медицина, 2012.

5. *Третьякова Н. В.* Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. 393 с.

6. *Третьякова Н. В. Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

УДК 37.014.5

Вершков И. А., Кетриш Е. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация. Настоящая статья посвящена изучению проблемы профессиональной компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций. В статье описана значимость наличия навыков управления у руководителей физкультурно-спортивных организаций, раскрыта сущность структурных аспектов профессиональной компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций. Разработаны направления организации повышения профессиональной компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спортивная деятельность, физкультурно-спортивная организация, управление, профессиональная управленческая компетентность.