

ботку зрительной информации. Второе – при уже имеющихся миопических отклонениях коррекция вегето-сосудистых изменений с помощью специально разработанных методик, которые специфически воздействуют на глазное яблоко, его мышцы и сосудистый аппарат.

Профилактику и коррекцию плохого зрения можно осуществлять различными способами и методами. В распространенной бытовой литературе рекламируется целый ряд методик. Однако ни одна из них не объясняет механизмы своего воздействия. С нашей точки зрения, огульное применение их не может принести ничего, кроме вреда, так как отсутствует четкая диагностика заболеваний зрительного аппарата индивидуума.

Следовательно, профилактика и коррекция зрения является неотъемлемой частью медико-социальной работы, которая требует четкого понимания механизмов нарушенных функций. Применение педагогических средств коррекции зрения не может быть не актуальной проблемой, так как она экономически и социально более выгодна, чем медикаментозное воздействие. Следовательно, в сам педагогический процесс обучения необходимо вносить определенные коррективы, которые бы учитывали возрастные и функциональные возможности индивида.

Е.К. Ноговицина, М.А. Фарленкова (Екатеринбург)

Занятия физической культурой со слепым, глубоко недоношенным ребенком 3-х лет в послеоперационный период в течение дня

Отсутствие зрения, как правило, влечет за собой пониженный фон настроения, астенические черты, ипохондрию, тенденцию к аутизации, формирование невротических, иногда истерических свойств личности.

Недоношенность у детей характеризуется снижением мышечной массы. В норме это 6–7 % по отношению к общей массе тела, у недоношенных детей – 3–4 %, вследствие чего страдает импульсация нервной системы.

Послеоперационный период (операция на сетчатке глаз) диктует ограничения двигательного режима ребенка в течение минимум 6 месяцев. Особенно противопоказаны резкие движения, прыжки, сотрясения, длительные висы.

Все вышесказанное приводит к противоречию между естественной потребностью ребенка в физической активности и массой ограни-

чений ее для ее реализации. Мы предлагаем систему физических упражнений, приводящую к совершенствованию основных двигательных функций ребенка.

Схема занятий на день

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Утренняя гимнастика			
1.	И.п. О.с. руки вверх-вниз	5 раз	На данном этапе ребенок выполняет самостоятельно
2.	Руки в стороны	5 раз	Берутся руки ребенка и разводятся в стороны
3.	Руки вместе	5 раз	Самостоятельно
4.	Присед	5 раз	Ребенок знаком с заданием, выполняет самостоятельно
5.	Руки на голову	5 раз	С выполнением задания знаком, но требуется коррекция во время выполнения – жестами
6.	Ходьба, руки в стороны	30 сек.	Развести в стороны руки ребенка, и удерживая их своими, идти
7.	Перешагивание через препятствие	6 раз	Выполняет самостоятельно
8.	Лежа на спине, поднять плечи	3 раза	Укладывают ребенка на спину, берут его за ноги и поднимают выпрямленные ноги
9.	Броски мяча сверху	10 мин.	Ребенок берет мяч: «Подними высоко (показать жестом) и брось далеко»
II. На улице			
1.	Лазание по лестницам	1 мин.	Самостоятельно
2.	Ходьба по барьеру	2 мин.	Держу за руку
3.	Кратковременные висы	1 сек.	Самостоятельно
III. В течение дня			
1.	Разрыв магнитов и их бросание	15 мин.	Самостоятельно
2.	Прыжки на батуте или кровати	2 мин.	С обязательной проводкой и страховкой
3.	Поднимание детских гантелей	1 мин.	Самостоятельно

Первая группа упражнений направлена на повышение общего тонуса, укрепление мышечного корсета, совершенствование координации движений. Упражнения второй и третьей группы ведут к нормали-

зации нервной системы при соблюдении принципов адекватности оптимальности и вариативности.

При отсутствии физической активности отрицательные особенности личности больного ребенка усугубляются неправильным воспитанием – сверхопекой, инфантилизирующей его личность.

С.А. Медведова (Екатеринбург)

Проблемы физического развития детей дошкольного возраста

Всем нам хочется видеть своих детей здоровыми, бодрыми, красивыми и умными. Во многом это зависит от нас, взрослых, окружающей среды и того воспитания, которое получают дети. К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

В чем кроются причины ухудшения здоровья детей? По мнению многих исследователей, это – неблагоприятная экологическая обстановка, наследственные факторы, нерациональное питание, и сниженная двигательная активность ввиду недооценки родителями роли физического воспитания в формировании и развитии гармонично развитой личности. Ученые доказали, что фундамент здоровья или, наоборот, предпосылки к болезням у человека закладываются как в пренатальный период развития, так и в период младенчества и детства. В зрелом возрасте значительные усилия общества и индивида тратятся на то, чтобы сохранить имеющийся потенциал здоровья.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по пути физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, правильно организовать двигательный режим, выбрать наиболее эффективные средства физического воспита-