Баатр Егоров

Здоровый дошкольник. Организация двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения

Баатр Егоров

Здоровый дошкольник. Организация двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения

«Издательские решения»

Егоров Б.

Здоровый дошкольник. Организация двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения / Б. Егоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502081-9

В книге представлен опыт коллектива МОУ «Начальная школа — детский сад компенсирующего вида» №1 г. Воркуты в работе городской экспериментальной площадки. В течение нескольких лет коллектив занимался разработкой новых подходов в организации оздоровительно-воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения.Методические рекомендации предназначены для педагогов, определивших для себя основным приоритетом деятельности оздоровление детей.

ISBN 978-5-00-502081-9

© Егоров Б.
© Издательские решения

Содержание

Введение 7
Фундамент дома 17
Строительство стен 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Здоровый дошкольник. Организация двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения

Баатр Егоров

© Баатр Егоров, 2020

ISBN 978-5-0050-2081-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Автор —составитель:
Егоров Баатр Борисович, кандидат педагогических наук
Здоровый дошкольник. Организация двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения. Методические рекомендации

Оглавление

Введение
Организация оптимального режима двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях Крайнего Севера и Заполярья
Содержательная модель двигательного режима детей в МОУ
Модель двигательного режима воспитанников и обучающихся, имеющих нарушение зрения в течение дня
Разнообразные формы и приёмы зрительных упражнений с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в течение дня
Двигательный режим в детей подготовительной группы на холодный период
Двигательная активность на уроках с обучающимися, имеющими нарушение зрения
Модель подвижного урока
Двигательная активность на занятиях с дошкольниками, имеющими нарушение зрения
Модель проектирования подвижного занятия
Модель двигательной активности на коррекционных занятиях педагога-психолога
Модель двигательной активности на коррекционно-развивающих занятиях учителя – дефектолога
Конспект коррекционного занятия в подготовительной группе «Развитие ориентировки на микроплоскости»
Модель двигательного режима на подгрупповых логопедических занятиях
Обучение и воспитание в условиях сенсорно-развивающей среды
Требования к изготовлению и использованию компонентов предметно – развивающей среды
Анализ соблюдения основных гигиенических критериев рациональной организации занятия в условиях АСРС
Конспект занятия «Путешествие по морским волнам»
Методические рекомендации для воспитателей «Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке»

Прогулки для детей 5 – 7 лет после интеллектуально-насыщенного занятия
Прогулка «В мастерской художника – природы»
«Фитбол-гимнастика для дошколят»
Самостоятельная двигательная деятельность старших дошкольников
Конспект занятия во 2 младшей группе «Мой весёлый, звонкий мяч»
Гимнастика после сна в старшей группе
Динамический час в дошкольных группах
Динамическая перемена в начальной школе
Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото»
Литература

Введение

В последнее время после моих лекций воспитатели просят поделится практическим материалом, накопленным на протяжении последних двадцати лет нашими экспериментальными детскими садами. В ходе эксперимента коллективами детских садов были подготовлены методические материалы, и мы приняли решение опубликовать самые интересные из них в серии Здоровый дошкольник.

Эта книга расскажет об опыте экспериментальной работы Начальной школы – детского сада компенсирующего вида №1 г. Воркуты, в 2009 году по итогам работы экспериментальной площадки вышла книга «Маленький дом большого здоровья», написанная в соавторстве с Садовой А. В., директором, Озарко Г. В., заместителем директора по УВР, Батдаловой Ф. М., старшим воспитателем.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Республике Коми, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных норм поведения, которые в сочетании с обучением дошкольников и младших школьников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Районы Крайнего Севера и приравненные к ним регионы рассматриваются как экологически неблагоприятные с точки зрения эколого-средовых исследований. Многочисленные работы указывают на отрицательное воздействие суровых условий Севера на физическое развитие и физическую подготовленность детей.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Начиная с 2001 года были открыты экспериментальные площадки под руководством ведущего научного сотрудника Института развития дошкольного образования РАО, кандидата педагогических наук Егорова Б. Б. в разных регионах России. Педагогический коллектив МОУ «Начальная школа – детский сад компенсирующего вида» №1 г. Воркуты включился в экспериментальную работу.

В 2005 году вышел приказ №1373 «Об открытии городской экспериментальной площадки на базе МОУ №1» по теме: «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в условиях Заполярья».

Поддерживают экспериментальную деятельность в МОУ Департамент социально-культурных и дошкольных образовательных учреждений МО ГО «Воркута» и Российская академия образования Института развития дошкольного образования.

Вначале эксперимента по теме педагогическому коллективу была объяснена его идея, острая необходимость в создании особых условиях для детей с нарушением зрения.

Проведя опрос и анкетирование сотрудников, выявили представления их о проблеме, идее и предмете экспериментальной деятельности. Сделали вывод, что мы начинаем новое

дело, которое принесет пользу детям и позволит самим работать творчески, делать открытия, а значит – расти в профессиональном росте.

Следовательно, работа в экспериментальном режиме обуславливает систематическое совершенствование содержания и методов воспитания, повышение квалификации педагогов, создание соответствующей предметно-развивающей среды, а так же организацию психолого-педагогического просвещения родителей.

Прежде всего, администрация МОУ начала работу с формирования творческого коллектива единомышленников. Только в сотрудничестве администрация-педагог-родитель можно добиться результатов в сохранении и укреплении здоровья детей.

Это СО—организация, СО—вместность, СО—участие всех субъектов образовательного пространства.

На первом этапе (2005—2006 год) осуществлялось изучение и анализ психолого-педагогической литературы, передового педагогического опыта в условиях Крайнего Севера и Заполярья. Изучив теоретический материал, мы сделали вывод: чтобы помочь ребенку сохранить физическое и психическое здоровье необходима достаточная двигательная активность. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью воспитанников и обучающихся, т.к. дети не всегда могут реализовать её на должном уровне.

Так же среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Хочется отметить, что важным коррекционным требованием распорядка жизни детей в саду, начальной школе является система двигательной активности ребенка, предусматривающая преодоление гиподинамии у детей с нарушением зрения, обусловленная трудностями их зрительно-двигательной ориентировки.

Полученный и обработанный материал позволил сформулировать этапы работы, определить цель, задачи экспериментальной деятельности.

Определили для себя **педагогическую цель:**

Улучшение соматических показателей здоровья детей.

• Сохранение зрения детей.

• Повышение уровня физической подготовленности воспитанников и обучающихся.

• Повышение уровня знаний педагогов, родителей, воспитанников и обучающихся и формирование осознанного отношения и заботы о своем здоровье.

Поставили перед коллективом **цель экспериментальной деятельности**: разработка комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками и младшими школьниками, имеющих нарушение зрения, в условиях Заполярья.

Задачи:

Осуществлять мониторинг состояния здоровья детей.

Внедрить здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательный процесс.

Разработать рабочие программы по формированию ЗОЖ у дошкольников и младших школьников.

Разработать методические рекомендации для педагогов, родителей по физкультурно-оздоровительной и коррекционной работе.

Главная **идея** нашей экспериментальной работы заключается в том, что комплексная модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками и младшими школьниками, имеющими нарушение зрения, в условиях Заполярья будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей если:

будет создана здоровьесберегающая среда в МОУ,

учебно-воспитательный процесс будет построен в режиме двигательной активности,

здоровьесберегающие технологии будут использованы в учебно-воспитательном процессе всеми педагогами МОУ,

содержание и методы обучения и воспитания будут использованы с учетом состояния здоровья детей и особенностей Заполярья,

у детей будет осознанное отношение к своему здоровью и потребность в заботе о нем.

На втором этапе (2006—2007 год) – проводилась работа, позволяющая выявить состояние здоровья детей и потенциальные возможности образовательной среды для сбережения здоровья; была развернута работа по оптимизации двигательной активности воспитанников и обучающихся, имеющих нарушение зрения, в условиях Заполярья, по отбору и систематизации здоровьесберегающих технологий, методов и приемов.

На третьем этапе (2007—2008 год) – проходило обобщение экспериментальной работы, осмысление результатов и оформление их в виде опыта работы.

Для реализации цели эксперимента при составлении модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками и младшими школьниками мы руководствовались оздоровительно-воспитательными принципами, сформулированными Егоровым Б. Б.

и заложенными в Концепцию экспериментальной работы.

В течение экспериментальной деятельности проводилась работа в 4 направлениях: работа с кадрами, работа с детьми, работа с родителями и развитие здоровьесберегающей среды.

Работа с кадрами была направлена на повышение профессионального уровня педагогов, подбор форм, методов и приемов для создания системы физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми. Содержание деятельности данного направления было реализовано через разнообразные формы работы.

Мы понимаем, что дети не могут «захотеть» быть здоровыми, если не видят вокруг себя (в семье, в МОУ) соответствующих положительных примеров, поэтому педагоги в ходе ***деловой игры*** составили кодекс здоровья сотрудников МОУ.

Проводя ***консультации – неожиданное сообщение,*** педагоги готовили сообщения о педагогических технологиях, находках, которые способствуют оптимизации двигательного режима. Например, познакомились педагоги с технологией по профилактике нарушений зрения. Так, выполняя любое общеразвивающее упражнение, особенно связанное с движениями рук, рекомендуется одновременно с ним выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Также инструктор по физической культуре предложила циклограмму оздоровительного часа для повышения двигательной активности на прогулке детей дошкольного возраста.

На консультации – практикуме педагоги делились опытом работы друг с другом по теме эксперимента. Инструктор по физической культуре познакомила со своим опытом работы, где рассказала, как повысить двигательную активность детей через использование фитболов.

Проведя ***консультацию – брифинг*** «Игры для активных детей» педагог-психолог ответила на вопросы младших воспитателей: «Как организовать работу с гиперактивными детьми?», а педагоги получили совет, как провести динамическую разминку между занятиями и уроками.

Педагоги с большой заинтересованностью проводили ***семинары – практикумы:*** «Новые подходы к организации физического воспитания и оздоровления детей», «Игра и физическое воспитание дошкольников и младших школьников», «Система организации зрительных упражнений в течение дня».

На заседаниях педагогического ателье «Организация учебно-воспитательного процесса в условиях АСРС» воспитатели и учителя делились своими интересными находками

в проведении занятий и уроков в деятельностных режимах на основе двигательной активности. Результатом работы педагогического ателье является разработка требований к компонентам предметной среды, основных гигиенических критериев рациональной организации занятий и уроков, методических рекомендаций и требований к современному занятию в условиях АСРС с детьми, имеющими нарушение зрения.

На ***совете педагогов*** были рассмотрены вопросы: «Здоровьесберегающая среда – условия для физического и психического здоровья детей», «Приобщение детей дошкольного и младшего школьного возраста к ЗОЖ». «Модель двигательного режима для детей с нарушением зрения в условиях Заполярья», «Технология педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников и младших школьников».

Традицией стало проведение ***Фестиваля педагогического мастерства*** «По ступенькам творчества к вершинам мастерства», задачей которого является поиск педагогических идей по обновлению содержания и технологий профессиональной деятельности для укрепления и сохранения здоровья детей.

Педагоги принимали участие в номинациях: педагог – исследователь, педагог-мастер, педагог-творец, молодой специалист, творческий союз. Свой опыт работы педагоги представляли в форме концепции, презентации, рекламы, деловой игры, театрализованного представления.

В дошкольных группах и классах мониторинг физического развития и состояния здоровья воспитанников и обучающихся определяется на основании: паспорта здоровья, банка данных состояния здоровья воспитанников и обучающихся МОУ, диагностических карт. Следовательно, работу свою педагоги строят исходя из проблемно-ориентированного анализа, подбирают физкультурно-оздоровительные мероприятия для детей с учетом их состояния здоровья и индивидуальных особенностей; о результатах физкультурно-оздоровительной работы с детьми в своей группе и классе отчитываются на расширенном заседании ПМПк.

Физическая активность воспитанников и обучающихся в МОУ организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

– Большие формы: занятия и уроки физкультуры, ЛФК. уроки ритмики, бассейн, малая спортивная олимпиада.

– Малые формы, вводимые в режим дня, для поддержания высокого уровня работоспособности: физминутки, физкультурные паузы, подвижные игры, зрительные гимнастики с движением.

За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности детей. Поэтому большое внимание мы уделяем организации именно малых форм физического воспитания обучающихся и воспитанников.

На каждой возрастной группе разработали двигательный режим в течение дня в соответствии с конкретными условиями нашего МОУ.

Для повышения педагогического уровня педагогов в работе с детьми и развития инновационной деятельности педагогического коллектива провели ***конкурс «Лучший конспект занятия или урока с применением технологии «Обучение и воспитание в условиях АСРС».***

Педагогом-психологом в течение экспериментальной деятельности разрабатывались ***коррекционно-развивающие занятия*** для сохранения психологического здоровья воспитанников и обучающихся в режиме двигательной активности. Инструктором по физической культуре осуществлялся подбор игр, упражнений и разработка программы ***«Фитбол – гимнастика»*** для детей дошкольного возраста.

Благодаря ***творческой деятельности*** результатами методической работы ***временных научно-исследовательских групп*** стали следующие разработанные рекомендации и практи-

ческие материалы: «Организация содержания прогулки для детей с нарушением зрения в условиях Крайнего Севера», «Организация работы с родителями по приобщению детей к ЗОЖ».

Благодаря проведенному ***конкурсу стихов*** о здоровье и спорте, ***совместным праздникам*** старших дошкольников и младших школьников «Воркута – спортивный город», «Неделя здоровья», ***малой спортивной олимпиаде, конкурсу «Самые здоровые ребята», театрализованным представлениям*** у детей повысилось осознанное отношение к заботе о своём организме, желание заниматься физической культурой и спортом.

Кроме того, работа с родителями была направлена на сохранение соматического здоровья и зрения детей. С этой целью специалисты подготовили консультации, разработали памятки и буклеты по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и обучающихся.

В работе с родителями воспитатели и учителя больше стали применять ***интерактивные методы*** взаимодействия (практикумы, деловые игры, тренинги и видео презентации).

В экспериментальной работе особое внимание уделялось вопросам охраны и укрепления здоровья воспитанников и обучающихся, повышению двигательной активности детей дома. Педагоги МОУ активно вовлекали родителей в совместные мероприятия по приобщению детей к ЗОЖ.

Совершенствование здоровьесберегающей среды проводилось через создание условий для организации двигательной активности детей и пополнение предметно – развивающей среды для использования технологии «Обучение и воспитание в условиях АСРС». Педагогами изготовлены разнообразные тренажёры, спортивные уголки, различные подвижно-дидактические игры для повышения двигательной активности детей, в школе введена динамическая перемена. Для применения здоровьесберегающей технологии АСРС пополнили предметно развивающую среду пейзажными панно, держателями, угловыми метками, что способствует более качественному проведению занятий и уроков в условиях АСРС.

В результате ***конкурса дидактических игр «Я и мое здоровье»*** пополнилась предметно-развивающая среда в классах. Изготовленные игры способствуют формированию у воспитанников и обучающихся представлений о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления.

В ходе ***презентации*** нетрадиционного физкультурного оборудования «Вечное движение» педагоги получили опыт публичного выступления и учились отстаивать свою точку зрения, аргументируя ответы на поставленные вопросы по физическому развитию детей, а так же пополнили здоровьесберегающую среду.

В ходе проведенных мероприятий определена система организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих нарушение зрения в условиях Заполярья.

Достоверность выводов, сделанных в ходе экспериментальной работы, обусловлена полученными результатами, апробацией цели, задач и методов, а так же проверки эффективности созданной модели режима двигательной активности детей, имеющих нарушение зрения, в воспитательно-образовательном процессе МОУ.

Вывод: разработанная комплексная модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками и младшими школьниками имеющих нарушение зрения в условиях Заполярья способствует сохранению и укреплению здоровья детей в МОУ, в частности:

учебно-воспитательный процесс построен в режиме двигательной активности,

все педагоги в учебно-воспитательном процессе используют здоровье сберегающую технологию «Обучение и воспитание в условиях АСРС»,

содержание и методы, формы обучения и воспитания педагогами используется с учетом состояния здоровья детей и особенностей Заполярья,

создается здоровьесберегающая среда.

Результатом работы педагогического коллектива стало ***обобщение материалов*** по темам: «Организации двигательной активности детей в МОУ», Методические рекомендации «Обучение и воспитание детей в условиях АСРС», «Система организации и проведения зрительных упражнений с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в течение дня», рабочая программа «Здоровый малыш», «Расти здоровым», рабочая программа «Фитбол-гимнастика» для старших дошкольников.

С результатами экспериментальной работы ***выступали на семинарах и конференциях различного уровня:***

Семинар для старших воспитателей ДСК и ДОУ «Организация учебно-воспитательного процесса детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях АСРС», май 2007 год.

Совещание руководителей образовательных учреждений ДСК и ДОУ

«Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной среды, направленно на снижение заболеваемости», 22 ноября 200 7 год.

Семинар для старших воспитателей и инструкторов по физической культуре ДСК и ДОУ по теме «Стратегия реализации модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья», октябрь 2008 год.

Курсы повышения квалификации КРИРО и ПК.

Итоговый педсовет для руководителей ДСК и ДОУ по теме: «Анализ работы педагогического коллектива за 2007—2008 учебный год».

Москва, VI Всероссийская научно-практическая конференция «Дети России образованы и здоровы». Выступление «Создание условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками и младшими школьниками имеющих нарушение зрения в условиях Заполярья», из опыта работы МОУ №1, апрель 2008 год.

ДСК И ДОУ, Педагогические чтения по теме «Система организации и проведения зрительных упражнений с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в течение дня»., 2007 год

ДСК И ДОУ, Педагогические чтения по теме «Двигательная активность как один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья детей, имеющих нарушение зрения» – 2008 год.

Печатались из опыта экспериментальной работы МОУ «Начальная школа – детский сад компенсирующего вида» №1»:

В книге Егорова Б. Б. «Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения», 2007 год.

Материалы научно-практической конференции «Дети России образованы и здоровы», апрель 2008 год.

Педагоги и воспитанники образовательного учреждения становились ***победителями*** городских конкурсов и соревнований:

«Веселые старты» среди воспитанников дошкольных учреждений в 2007 году; «Веселые старты» среди учащихся начальных классов в 2008 году; конкурса «Модель двигательного режима детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях Заполярья» среди образовательных учреждений города Воркута в 2008 году.

Закончить хочется словами В. Ф. Базарного: «Ребенок нормальный растет, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторах».

Организация оптимального режима двигательной активности
детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях Крайнего Севера и Заполярья

Озарко Г. В., заместитель директора по УВР

Батдалова Ф. М., старший воспитатель

Сегодня уже никто не спорит по поводу того, что значительное количество наших болезней связано с неправильным образом жизни и, прежде всего, недостаточной физической культурой человека. Двигательная активность – основной способ сохранения здоровья и активности. Вот почему физиологи, медики, психологи, педагоги так обеспокоены тем, что дошкольная и школьная жизнь не только не снимает проблему гиподинамии, то есть недостаточного двигательного режима, но, наоборот, усугубляет ее.

Движение – главное проявление жизни ребенка. Неподвижность приводит к понижению жизнедеятельности организма, замедлению роста, задержке умственного развития, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Движения являются для ребенка важнейшим источником получения представлений и сведений о действительности, имеют огромное значение в его физическом, сенсорном и интеллектуальном развитии.

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития ребенка. Уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяются ***объемом двигательной активности***. Существует оптимум для каждого возраста. При двигательной активности в границах ниже оптимума наблюдается задержка роста и развития, снижаются адаптивные возможности организма.

У детей с нарушениями в развитии дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям. Отмечено, что при гипокинезии (малоподвижности) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех ее отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса. Характерным следствием указанных нарушений в функционировании различных систем и органов является ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности в суставах, равновесия, силы мышц, выносливости и общей работоспособности. Другими словами, организм начинает раньше времени стареть. Здесь уместно вспомнить высказывание русского врача и ученого Е. М. Максимовича-Амбодика: «Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет».

Основной резерв двигательной активности детей создаётся за счет организованных в образовательном учреждении физкультурных мероприятий: физкультурно-оздоровительные занятия (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями, физкультминутка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, прогулки-походы, гимнастика после дневного сна и др.); учебные занятия по физической культуре; самостоятельная двигательная деятельность; физкультурно-массовые занятия (неделя здоровья, каникулы, физкультурный досуг, физкультурно-оздоровительные мероприятия и др.), внегрупповые – дополнительные виды занятий. Для детей с нарушением зрения кроме данных мероприятий необходимы ещё специальные, направленные на развитие мышц глаза.

У многих слабовидящих детей отмечаются различные нарушения физического развития (более высокий вес, плоскостопие, различные нарушения осанки и пр.), связанные с малоподвижным образом жизни и отсутствием регулярных занятий физическими упражнениями.

При небольших нарушениях зрения, связанных с аномалиями рефракции, косоглазием и др., многие дети нуждаются лишь в специальных режимах зрительных нагрузок или постоянном офтальмологическом наблюдении и периодическом лечении, направленном на предупреждение прогрессирования патологического процесса. В остальном это здоровые дети. Состоя-

ние их физического развития такое же, как у всех остальных детей. Они нормально овладевают основами знаний и занимаются физической культурой и спортом вместе со своими сверстниками. Как показывают медицинские исследования, физическое развитие детей с аномалиями рефракции слабых и средних степеней (в том числе и школьной близорукостью) при систематических физических занятиях характеризуется такими же высокими показателями, как и у детей с соразмерной рефракцией. При занятиях физическими упражнениями у данных детей укрепляется опорный соединительнотканный аппарат организма, происходит усиление и соединительнотканных элементов склеры, определяющих устойчивость глаза к растяжению, при котором образуются характерные для близорукости изменения. Таким образом, в общем комплексе мероприятий, направленных на предупреждение, укрепление и сохранение зрения в дошкольном и в школьном возрасте, имеет большое значение ***рационально организованное физическое воспитание,*** способствующее укреплению и всестороннему развитию детского организма. Причем систематические занятия физическими упражнениями следует начинать как можно раньше.

Дефицит движений у детей с нарушением зрения связан с рядом причин. Специалисты обозначают следующие факторы, негативно влияющие на двигательную сферу детей с разной степенью и характером нарушения зрения:

нарушение зрительных функций, осложняющих пространственную ориентацию и как следствие ограничивающих передвижение и движения слабовидящих детей;

недостаточная развитость компенсаторных механизмов, сформированность которых способствует своевременному овладению ребенком с нарушением зрения двигательными умениями и навыками ориентации в пространстве;

медицинские ограничения в физических нагрузках и в определенных видах движений.

О проблемах здоровья говорят все больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Сравнивая уровень заболеваемости детей Воркуты и аналогичных показателей в других городах Республики Коми в целом только за последние 5 лет показывает, что заболеваемость воркутинских детей существенно выше:

миопия (близорукость) – примерно в 2 раза

болезни системы кровообращения – в 2,5 раза

частота хронических ЛОР заболеваний – в 2—2,5 раза

частота сколиозов и нарушений осанки – 87,8%

Результаты ежегодных профилактических осмотров показывают, что уже в возрасте до 3 лет, примерно:

20% детей имеют нарушения осанки;

4—7% – сколиоз;

9—14% – близорукость разной степени.

Город Воркута расположен в той части российского севера, где экстремальные природные условия практически круглогодично достаточно сильно воздействуют на человека, это существенно усложняет работу, быт и отдых, а параметры отдельных факторов окружающей среды достигают критических для здоровья и жизни людей значений. В результате длительного ультрафиолетового голодания возникают расстройства биоритмов, снижаются иммунологические свойства организма, повышается утомляемость и сонливость.

Эмоциональные расстройства у детей в период полярной ночи выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в системе организма, так называемый «синдром полярного напряжения»

Учитывая климатические условия и коррекционные требования, мы разработали ***целостную модель организации двигательной активности*** для сохранения и укрепления здоровья, физического и двигательного развития детей

Данная модель представлена в виде макета дома, который состоит из 5 частей:

Площадка для строительства дома

Блок «Площадка для строительства дома» это создание коррекционно-развивающей среды.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. В учреждении создаются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, тренажёрами, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке МОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, спортивно-игровое оборудование.

Для повышения качества работы по физическому развитию детей была ***проведена переоценка*** роли спортивного и музыкальных залов, коридоров, раздевалок, которые стали не просто местом проведения занятий и игр, а коррекционно-развивающей средой.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений обще развивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Оборудование и обеспечение инвентарём исходило из принципов:

простота конструкции (ничего лишнего), которая в то же время позволяет достигать максимально возможного педагогического эффекта;

применение материала, который обладает такими качествами, как лёгкость, прочность, гигиеничность, приятность на ощупь, эстетичность;

универсальность конструкции (в плане возраста, пола, подготовки);

игровая направленность;

возможность контролирования воздушной среды, теплового режима и освещённости;

соответствие спортивного инвентаря физиологическим данным детей имеющих нарушение зрения.

В ходе проведения конкурса нестандартного оборудования «Вечное движение», оснастили спортивный зал и уголки оборудованием, тренажерами и нетрадиционными пособиями способствующих коррекции зрения, развитию физических качеств дошкольников и младших школьников. Педагоги изготовили разные дорожки следов для профилактики плоскостопия, «бусы» для коррекции осанки; массажеры для самомассажа стоп, голени, плечевого пояса; «сухой бассейн», где осуществляется массаж рук, цветовосприятие, тактильные ощущения и мелкая моторика, канат и дорожки из пробок; разнообразные в применении «мягкие мишени», которые надеваются на шнур и закрепляются вдоль всего зала для осуществления метания в цель.

Продуманная система контролирования воздушной среды, теплового режима позволила освободиться от одежды и свободно двигаться, приносит детворе огромное наслаждение.

Для групп и классов приобрели увлажнители воздуха, аквариумы, ионизаторы воздуха.

Освободили пространство для самостоятельной двигательной активности в группах, классах.

Оформили рекреационные уголки в коридорах разными видами классиков и дорожек, офтальмотренажерами; зрительными лабиринтами и ориентирами, цветными ладошками на стенах, на полу; силуэтными картинками выступы на ступеньках лестниц.

Оборудовали мини – спортивные уголки играми и пособиями, способствующими коррекции зрения.

Оснастили компонентами предметно-развивающую среду в условиях активной сенсорной развивающей среды групповых помещений и кабинетов специалистов.

Обозначили значками опасные места в группе (косяки, ручки дверей*)*.

Способствовали созданию среды в домашних условиях. Рекомендовали родителям приобрести разнообразный спортивный инвентарь и оборудовать спортивные уголки дома.

Создав уютные помещения, оснастив их современным эстетически привлекательным оборудованием и инвентарём, мы подтолкнули детей к самопроизвольному движению, совершаемому ими по собственной воле, без принуждения. Дети в свободной форме овладевают всеми основными видами движений, контролируя их и обучаясь оберегать себя.

Созданная коррекционно-развивающая среда помогла организовать двигательную деятельность детей так, чтобы на них шли мощные процессы «само»: самоодушевления, самопроверки, самоопределения, самовыражения. Всю систему физического воспитания направили на то, чтобы дети научились самостоятельно и осознанно заниматься физическими упражнениями и совершенствовать свои двигательные навыки, организовывать и проводить подвижные игры.

Фундамент дома

Блок «Фундамент дома» состоит из приоритетных направлений работы по приобщению детей к физической культуре, развитию физических качеств и двигательной активности.

Определили приоритетные направления, чтобы помочь ребенку накопить необходимый опыт и знания для укрепления его физического здоровья, в соответствии с возрастом.

Средняя группа

– Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.), их творческое освоение детьми.

– Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики.

– Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов.

– Воспитание двигательной самостоятельности.

Старшая группа

– Развитие символической функции движения, освоение языка движений.

– Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.

– Развитие способности к двигательной импровизации.

– Воспитание двигательной находчивости.

– Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих двигательных задач.

Подготовительная группа

– Развитие способности к двигательному творчеству (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).

– Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.

– Формирование предпосылок двигательной рефлексии.

– Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.

Начальные классы

– Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся.

– Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формированию опыта двигательной деятельности;

– Овладение общими развивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга.

– Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Дети – «универсальные» новички. Требуется накопить опыт, прежде чем у них сформируются знания и уверенность, которые позволят им вести здоровый образ жизни (активную деятельность, направленную на укрепление и совершенствование возможностей организма независимо от факторов окружающей среды). Закладывая в основание «Дома здоровья» каждого ребёнка «кирпичики опыта и знаний», мы помогаем им развивать и совершенствовать самосознание и умственную саморегуляцию в их действиях.

Строительство стен

Блок «Строительство стен» – это использование здоровьесберегающих технологий, разнообразных форм, методов, средств, способствующих дошкольнику и младшему школьнику включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждающих детей к самопознанию.

Для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта мало увеличить удельный вес движений в жизни ребенка, необходимо пересмотреть существующие методы физического воспитания в МОУ, учитывая специфику учреждения.

С целью предупреждения и преодоления отклонений в физическом развитии и двигательной сфере у детей введён комплексный подход к развитию физических и зрительных возможностей.

Комплексный подход в физическом воспитании мы рассматривали как систематическое сочетание психологических, педагогических и медицинских средств, направленных на всестороннее развитие личности. Разработали содержательную модель двигательного режима для дошкольников всех возрастных групп и младших школьников. Модель прилагается.

Психологи предупреждают, что ребёнок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения, действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних необходимостей является зарождённая в виде инстинкта радость движения. Мы поощряем и сохраняем любовь к движению, физкультуре и спорту. С этой целью продумана систематичность, последовательность и повторяемость материала занятий, игр и игровых двигательных упражнений в течение дня с учетом проведения их в помещении и на участке.

В работе мы используем, учитывая особенности детей с нарушением зрения, следующие здоровьесберегающие технологии, разнообразные формы и методы физического воспитания:

Включение в режим двигательной активности ***различных видов упражнений*** для глаз (зрительные паузы, зрительные гимнастики, тренировочные упражнения, коррекционные физминутки) и некоторые ***приёмы лечения глаз*** (моргание, соляризация, пальминг, центральная фиксация).

Прием детей старшего возраста ***на улице*** в холодный и теплый период года. Во время приема детей проводятся игры средней и большой подвижности, с элементами спорта, игры на развитие зрительного восприятия и ориентировки в пространстве. Осуществляется индивидуальная работа по развитию движений. Если прием детей идет в группе организуются игры средней подвижности, хороводные игры, игры со словами.

Утренняя гимнастика на улице проходит в теплый период, а в холодное время в спортивном или музыкальном зале. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, поднимает эмоциональный тонус, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения. В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком. Вводятся дыхательные и звуковые упражнения в утреннюю гимнастику, гимнастику после сна.

Гимнастика после сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневное проведение комплекса гимнастики после дневного сна с введением самомассажа, хождения и легкой пробежки по дорожкам «здоровья».

До занятия проводим игры: игры имитации, игры малой подвижности.

Проводим физкультурные паузы в любом хорошо проветриваемом помещении: широкий коридор, зоны рекреации. **Физкультурные паузы** между занятиями снимают эмоциональное напряжение и способствуют увеличению двигательной активности детей. В конце двигательной паузы обязательно проводим различные дыхательные упражнения.

Увеличение времени на проведение физических упражнений в разных формах двигательной активности (динамические часы, оздоровительные часы, часы двигательного творчества). Эти формы активного отдыха повышают интерес к физическим упражнениям, закрепляют двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту и ловкость), способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивают выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Введение циклических упражнений во время утренней прогулки (ходьба вокруг детского сада, легкие пробежки).

Введение разнообразных игр и их повторяемости: игры до завтрака, между занятиями, проведение игр в зонах рекреации. Введение подвижных игр со словами, хороводов в занятия по развитию речи, изобразительной деятельности, социальный мир для устранения двигательных расстройств. Проведение игр по развитию зрительно-двигательной ориентировки в пространстве и времени, обеспечивая детям условия для лучшего его видения за счет использования световых, цветовых атрибутов, сигналов и ориентиров. Введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки, макроориентировки в помещении учреждения и на улице, формированию точности и координации движений.

Проведение спортивных и подвижных игр, которые по содержанию предусматривают задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).

Разработана структура проведения прогулок после различных занятий для детей имеющих нарушение зрения.

Применение фитболов и степов в самостоятельной игровой деятельности. С целью укрепления различных групп мышц и совершенствования координации движений воспитанников стали использовать мячи в подвижных играх, на эстафетах, в индивидуальной работе с детьми. Упражнения и игры с использованием фитболов имеют огромный оздоровительный эффект и обуславливаются физиологическим воздействием на позвоночный столб, и как следствие на весь опортно-двигательный аппарат. За счет механической вибрации и амортизационных функций мяча, при выполнении упражнений улучшается обмен веществ и кровообращение.

Специальные музыкально-ритмические игры мы проводим с детьми в движении на высоком эмоциональном уровне. Музыкальные подвижные игры, связанные со зрительным и звуковым восприятием предметов, включают упражнения, развивающие приемы дискантного восприятия, фиксации взгляда, сопутствующие формированию бинокулярного зрения.

Упражнения и игры, направленные на развитие основных двигательных качеств у детей с нарушением зрения.

Тренировка статического равновесия осуществляется при выполнении следующих упражнений:

стойка на носках с различным положением рук;

стойка на одной ноге с различными положениями свободной ноги на полу и предметах (гимнастическая скамейка, кубики, табуретки, бревно) с различным положением или различными движениями рук;

удержание на голове груза весом до 400 г;

балансирование гимнастической палки на ладони, ноге;

стойка на одной ноге после поворота на 360 град., на 2 и 3 оборота.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.