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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51557352
ISBN 9785005020819

Аннотация

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.

Содержание

Введение 7
Фундамент дома 33
Строительство стен 36
Конец ознакомительного фрагмента. 42

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 уделять-

ся 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, кото-

рый 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-вос-

питательный 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 дви-

гательной 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 педаго-

ги 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, физ-

культурные 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 практические 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 прово-

дилось 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», «Си-

стема 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 конфе-

ренция «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 учащих-

ся 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. Непо-

движность 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, об-

щему 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 на-

рушения 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. Состояние 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 коррекцион-

но-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 че-

рез 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 взросло-

го 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 упраж-

нений 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.