МДК 01.03. **Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков-4ч.**

1. **Прочитать методические рекомендации:**

**Методика физического воспитания детей с нарушением зрения**

 Цель: Направлена на восстановление, замещение и компенсацию нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничений жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

 Задачи: 1) Достижение соответствующего возрасту уровня физической подготовленности, развития физических качеств, ориентировки в пространстве и координации движений и др.;

 2) Применение специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, развивающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;

 3) Преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями;

 4) Активизация и упражнение зрительных функций в тесной взаимосвязи с лечебно-восстановительной работой.

Отклонения выражаются в отставании в росте и массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки, в значительном ослаблении мышц, в нарушении осанки, позы, искривлении позвоночника, плоскостопии. Снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора. Типичные нарушения движений тесно связаны с особенностями их психического и интеллектуального развития. Такие недостатки ярче всего проявляются в тех двигательных действиях, которые требуют значительного нервного напряжения и умственной работы. Нарушения развития моторики обнаруживаются, прежде всего, при выполнении дифференцированных и точных движений. Зрительные нарушения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Выраженное отставание отмечается в беге, прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью. Движения у детей с нарушением зрения замедлены, угловаты, неловки и неритмичны. Мимика и жестикуляция отличаются бедностью, однообразием и невыразительностью. Особенности физического развития детей, имеющих зрительную патологию

 Педагогические особенности физического воспитания детей с нарушением зрения. Физическое воспитание детей с нарушением зрения так же направлено на улучшение деятельности всех органов и систем, укрепление здоровья и формирование двигательных качеств. Достигается это путем организации коррекционно-направленных занятий, предусматривающих развитие пространственно-ориентировочной деятельности, двигательной сферы, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряженности и расслабления мышц, что является основной частью адаптивной физической культуры.

**Принцип доступности** требует соблюдения следующих правил: а) знать возрастные особенности занимающихся детей; б) изучать и учитывать индивидуальные особенности занимающихся детей; в)соблюдать правило: «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

 **Принцип наглядности** обеспечивается демонстрацией отдельных упражнений при технике отдельных элементов в возможно более совершенном исполнении. Правила: а) определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности; б) организовать восприятие движений с помощью разных органов чувств; в) применяя средства наглядности, учитывать зрительные возможности детей, их предыдущий двигательный опыт и знание занимающихся физическими упражнениями; г) использовать непосредственную и опосредованную демонстрацию как средство исправления двигательных ошибок у детей.

**Принцип систематичности**. При систематических занятиях дети с нарушением зрения достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную, функциональную подготовку. Обучение и воспитание двигательных качеств базируется на системе

 **Принцип прочности**. Правила: а) не переходить к изучению нового упражнения, пока не будут основательно освоено старое; б) включать в занятие ранее изученные упражнения в новых сочетаниях и вариантах; в) повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений; г) систематически вести учет физической подготовленности и оценивать достижения детей, проводить контрольные занятия, соревнования и выступления.

**Принцип дифференциально-интегральных оптимумов.** Применение физических нагрузок различного содержания в профилактических и коррекционных целях должно строиться на основе глубокого знания специалистом функционального состояния зрительного аппарата, нервно-мышечной системы, учитывать клинические формы и характер нарушений зрения, аномалий развития, тяжесть зрительной патологии, а также динамику физического развития и двигательных способностей детей. Знание закономерностей функционирования и развития в условиях двигательной деятельности обеспечит применение оптимальных, локальных и интегральных физических нагрузок.методических принципов.

При оценке пригодности ребенка к занятиям физической культурой ключевым вопросом является возможность пользования оптической коррекцией. В большинстве случаев могут допускаться очки (желательно с пластмассовыми линзами, гибкими проволочными заушниками и резинкой, охватывающей затылок) или контактные линзы. Чаще всего дети с близорукостью выключаются из общей физической подготовки, что недопустимо, так как именно является одним из мощных факторов профилактики близорукости, ее прогрессирования и осложнений. При близорукости основным фактором, определяющим решением не допуска к занятиям является наличие осложнений: кровоизлияний в глазу, центральной или периферической витреохориоретинальной дистрофии, отслойки сетчатки и др. При обострениях воспалительных заболеваний, прогрессирующем снижении зрительных функций необходимо постараться выяснить, связано ли ухудшение с занятиями физической культурой и при наличии малейшего подозрения на такое влияние, занятия следует отменить. Использование оптической коррекции на занятиях

**Организационно-методические рекомендации обучения детей дошкольного возраста с нарушением зрения**

 Занятия являются необходимой составной частью превентивных, реабилитационных и лечебных мероприятий для детей с поражением зрения. Представляется очевидным, что значение физкультурных занятий для детей с нарушением зрения даже более важно и необходимо, чем для лиц с нормальным зрением. Офтальмологические рекомендации для детей, имеющих зрительную патологию, должны ориентировать педагогов на допустимость определенных видов нагрузки, а не на какой-либо конкретный вид двигательной деятельности с учетом направленности коррекционно-образовательного процесса. Непременное условие для занятий физической культурой детей с нарушением зрения - это четкое определение противопоказаний, систематический врачебный контроль за состоянием органа зрения.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого

 2. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей: а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения; б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

 3. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам

. 4. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (для ребенка старшего дошкольного возраста). Техника безопасности на занятиях физической культурой в ДОУ и организации медицинского контроля.

 **ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И МАТЕРИАЛАМ**

  1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. 2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. 3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей. 4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

1 Самостоятельная двигательная деятельность в помещении д/с и на прогулке (утро/вечер). Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей

1. . 2 Утренняя гимнастика. 6 мин. 8 мин. 10 мин. 12 мин.( В зависимости от возраста.)
2. 3 Коррекционная глазная гимнастика (2 раза в день). 1 мин. 1,5 мин. 3 мин. 3 мин. 4 Физкультурные занятия (3 раза в неделю: 2 занятия в физкультурном зале и 1 занятие на улице). 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. 5 Музыкальные занятия (2 занятия в неделю в музыкальном зале). 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. 6 Двигательная разминка (до 10 мин.). Физкультминутка. 1 мин. 2 мин. 3 мин. 3 мин.
3. 7 Упражнения для глаз на снятие зрительного утомления. 1 мин. 2 мин. 3 мин. 3 мин. 8 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
4. 9 Физические упражнения после дневного сна. 6 мин. 8 мин. 10 мин. 12 мин. 10 Корригирующая гимнастика на развитие м/м рук и проф.плоскостопия (2 р/день). 1,5 мин. 3 мин. 5 мин. 7 мин.
5. Двигательная активность детей за неделю в организационных формах деятельности: 4ч. 6ч. 25 мин. 8ч. 10 мин. 9ч. 50 мин.
6. Организация физического воспитания детей в семье и ДОУ Чрезвычайно важна в воспитании детей роль здорового образа жизни семьи. Элементарные знания о слагаемых здорового образа жизни (рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, достаточная двигательная активность, использование закаливающих средств, умение правильно, без нервного напряжения организовать своё поведение) доступны уже самым маленьким детям. На конкретных примерах надо убеждать родителей, что любой ребёнок, даже родившийся ослабленным, может и должен стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому усилия. Такое построение работы требует от педагогов постоянного самообразования и самосовершенствования.
7. Классификация упражнений и игр для коррекции нарушений зрительной функции у детей с косоглазием и амблиопией
8. Цель: непрерывное слежение глазами за движениями предметов. Забрасывание мяча в кольцо. Метание в цель. «Следи за маятником». «Подбрось кольцо и поймай». Слежение за мигающими лампочками на световом линейном табло (справа – налево; слева – направо; снизу – вверх; сверху – вниз). «Настольный баскетбол». «Настольный теннис». Прокатывание мяча в ограниченном пространстве. Кольцеброс. Цель: расслабить конвергенцию, развивать направление взора ребенка вдаль и вверх (сходящиеся косоглазие). Зажги фонарик. Подбрось вверх воздушный шар. Найди шар (большой, маленький). Подбрось мяч и поймай. Кто дальше бросит предмет. Достань предмет. Чей мяч?
9. Цель: закрепить бинокулярное зрение, выработать стереоскопическое видение
10. Построй пирамидку. Мяч об пол. Составь рисунок на полу. Игры «Ближе – дальше». Прокатывание мяча друг другу. Перенеси предмет. Кто больше соберет

**2. Законспектировать методические рекомендации**

**3. Выбрать любую форму проведения (утренняя гимнастика или гимнастика после сна или прогулка…) Написать конспект для детей с нарушением зрения для любой группы.**

**Итоговую работу сдать до 15.05.2020**

**( попрошу на файле подписывать название задания и свою фамилию)**