**Физическое развитие детей дошкольного возраста**

**с нарушением зрения в условиях реализации**

**ФГОС ДОшкольного образования**

Сирая Марина Геннадьевна,

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

МБОУ «Начальная школа –

детский сад № 1» г. Воркуты

В настоящее время, в условиях проводимой государством модернизации различных сфер деятельности, особое значение для устойчивого развития общества приобретает качество человеческого капитала – его здоровье, его знания, его способность к передвижению и возможность получения доступной информации. Увеличение вложений в человеческий ресурс стало государственной социально-экономической стратегией. Дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в особенности дети с инвалидностью, наиболее уязвимая часть населения, нуждающаяся в особой социальной поддержке государства.

Одной из задач ФГОС дошкольного образования является обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, в том числе имеющего ограничение возможностей здоровья.

Наше учреждение посещают дети с нарушением зрения со второй, третьей, четвёртой и пятой группами здоровья и основной, подготовительной и специальной группами по физкультуре.

Дети на занятиях подразделяются по группам здоровья. Дети с подготовительной группой здоровья выполняют упражнения в меньшем количестве и в более медленном темпе, чем с основной, а с детьми со специальной группой проводятся индивидуальные занятия. Также при выполнении разминки по кругу, дети с более серьёзными нарушениями здоровья идут по меньшему кругу и темп выполнения упражнений снижен.

Нарушения зрения ограничивают движения детей в первые годы жизни, по сравнению с нормально видящими сверстниками. Дети с нарушением зрения испы­тывают страх передвижения в незнакомом пространстве, что приво­дит к дефициту движения.

Особенностями физического развития де­тей с нарушениями зрения являются:

* меньшая подвижность,
* нечеткость координации движений,
* снижение темпа выполнения движений,
* уменьшение ловкости,
* нарушение ритмичности,
* появление неточности движений,
* трудности при ориентировке в про­странстве,
* трудности при выполнении движений на равновесие.

Сопровождение ребенка с нарушением зрения и с ОВЗ по зрению требует индивидуальной работы с каждым ребенком в процессе его воспитания и обучения, проведения лечебно-восстановительной и коррекционно-развивающей работы.

У большинства детей с патологией **органа** зрения имеются отклонения в физическом и психическом развитии, что определяет их морфофункциональную незрелость, проявляющуюся в пониженной работоспособности и быстрой утомляемости. Зрительные расстройства значительно снижают двигательную активность детей, что определяет низкие адаптивно-компенсаторные возможности **организма** и отражается на состоянии здоровья. Изменения функционального состояния **организма** не идентичны у слабовидящих и **косоглазых** детей и зависят от формы патологии и степени снижения остроты зрения. При **организации** учебно-воспитательной и лечебно-восстановительной работы с детьми, имеющими патологию **органа зрения**, следует руководствоваться следующими принципами:

1. Максимальное слияние лечебно-коррекционных и педагогических воздействий.

2. Индивидуальный подход к нормированию учебной и физической нагрузки.

3. **Создание дифференцированных условий зрительной работы**.

4. Применение **специальных**  наглядных пособий, технических средств обучения и воспитания. Для воспитанников с нарушением зрения существует много ограничений в выполнении физических нагрузок и упражнений, например такие как: соскоки, прыжки, длительные наклоны головы, силовые упражнения и т.д.

У каждого из заболеваний глаз существуют различные противопоказания и ограничения в выполнении упражнений.

Миопия или близорукость - это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Правильно рассчитанная нагрузка во время занятий спортом при близорукости приносит пользу и телу и глазам. Противопоказания: прыжки со скакалкой, акробатические упражнения, резкое сотрясение тела, длительные наклоны головы вниз, кувырки, стойка на лопатках.

Нистагм - непроизвольные колебательные движения глаз высокой частоты. Противопоказания: запрещён подъём тяжестей.

Гипермитропия или дальнозоркость - это нарушение зрительной функции, при котором изображение близко расположенных предметов фокусируется не на сетчатке, а позади нее. Противопоказания: ограничение частоты занятий физической культурой, и такими лёгкоатлетическими видами спорта, как прыжки в высоту, длину и т.д.

Амблиопия - это стойкое одно- или двустороннее снижение зрения, не связанное с органической патологией зрительного анализатора и не поддающееся оптической коррекции. Противопоказания: прыжки, гимнастические упражнения.

Астигматизм - дефект зрения, связанный с нарушением формы хрусталика, роговицы или глаза, в результате чего человек теряет способность к чёткому видению. Противопоказания: запрещены виды спорта с тяжёлыми физическими нагрузками.

Частичная атрофия зрительного нерва - частичная или полная деструкция нервных волокон, передающих зрительные раздражения от сетчатки в головной мозг. Противопоказания: физические темповые нагрузки на занятиях нужно снизить на 60% по сравнению с нормой.

При развитии бинокулярного, а на его основе глубинного зрения особое значение придается физическому развитию и двигательной тренировке, подвижным играм. Для этого применяется ряд упражнений: баскетбол, волейбол, футбол, метание мяча в цель, пионербол, кегли, городки, настольный теннис, бадминтон; **организуются спартакиады**.

При нарушении зрения зрительное восприятие резко отличается от восприятия нормально видящих людей по степени полноты, точности и скорости отображения. Правильно отражаются лишь некоторые, часто второстепенные признаки объектов, в связи с чем, образы искажаются и часто бывают неадекватны действительности. Информация, получаемая слабовидящим, с помощью остаточного зрения становится более полной, если поступает в комплексе с осязательной. Чрезвычайно важен слуховой анализатор.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, координации; ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии.

В процессе формирования двигательных навыков в нашем учреждении используются графические рисунки из геометрических фигур, изображения различных поз человека, несложные тренажеры для зрительных гимнастики др.

На перекладинах на гимнастических стенках имеютсяспециальные метки, служащие ориентиром для детей с нарушением зрения при постановке ног на перекладину, а также для осуществления правильного хвата для рук.

Гимнастические скамейки имеют зрительные ориентиры:

* выделены края, чтобы дети при ходьбе четко выделяли край скамейки, не оступались;
* в другом случае, по середине вдоль скамейки проходит контрастная полоса, показывающая направление движения по скамейке. Ориентировка на контрастную полосу также позволяет правильно выделять расстояние, совершать движения безошибочно.
* расположенные геометрические фигуры на одинаковом расстоянии выполняются по ширине шага, зрительное сосредоточение на них способствует равномерности шага, уверенности при движении.

Различные цветные гимнастические дорожки.

Цветные мишени используются в целях улучшения физической подготовки детей с нарушением зрения.

Гимнастические дуги различных ярких цветов, также на них подвешиваются колокольчики, чтобы дети при пролезании, когда услышат звон колокольчика, понимали, что надо нагнуться ниже.

Специальные мячи с шумовыми эффектами (с колокольчиками) также служат помощниками в прокатывании для детей с нарушением зрения.

Дошкольное **детство** является самым важным и благоприятным периодом в развитии **ребенка**. Успешность развития **ребенка** напрямую зависит от пространства, которое организует вокруг него взрослый. Ответственность за организацию развивающей среды лежит на двух социальных институтах, которыми являются семья и дошкольная образовательная организация. Основная проблема, с которой сталкивается родитель особенного **ребенка – это адаптация ребенка к дошкольной организации**. Обязанность **дошкольной организации** – создать специальные образовательные условия для полноценного развития **ребенка с ОВЗ**.