

УДК 376.016:796-053.5+616.89

ПРОГРАММНЫЕ РЕСУРСЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ЛИЦ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРИ ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С АМБЛИОПИЕЙ

Калюжин В.Г., Серафимова Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь
kvg-med@tut.by

Статья посвящена изучению одной из основных тем инклюзивного образования, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у детей с амблиопией в возрасте 5–6 лет. Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей.

Ключевые слова: коррекционно-развивающая программа; дошкольный возраст; амблиопия; статическое равновесие; динамическое равновесие; ориентация в пространстве.

Амблиопия – это патология, характеризующаяся стойким снижением зрения, не поддающимся лечению с помощью оптических средств [1]. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности [2]

В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений [3].

Цель исследования – разработка коррекционно-развивающей программы воспитания координационных способностей у детей 5–6 лет с амблиопией.

Методика и организация исследования. Программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап длится месяц и включает упражнения различного уровня сложности. На каждом из этапов было 6 видов упражнений, из каждого вида выбираем по 2–3 упражнения.

Занятия по коррекционно-развивающей программе проводятся с 10 детьми экспериментальной группы 2 раза в неделю по 20 мин. в зале для занятий по физической культуре, общая площадь спортивного зала 80 м. кв., периметр 32 м.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-ий месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития динамического и статического равновесия (4 мин.): ходьба обычная, на носках, на пяточках, спиной вперед; ходьба правым боком приставным шагом, руки на поясе; ходьба левым боком приставным шагом, руки на поясе; ходьба обычная с остановкой на месте по сигналу «стоп»: дети идут обычной ходьбой 2 круга по периметру зала и, когда слышат команду «стоп», должны остановиться.

Все упражнения дети выполняют в шеренге друг за другом и идут по периметру зала (32 м).

2. Упражнения с резиновым мячом Ø 23 см (4 мин.): ребенок, стоя на месте с мячом в руках, подбрасывает мяч вверх, затем ловит его обеими руками; набивание мяча об пол двумя руками стоя на месте; набивание мяча об пол правой рукой стоя на месте; набивание мячика об пол левой рукой стоя на месте.

3. Мини-эстафеты (5 мин.):

«Разгрузи машину». Описание: перед двумя командами стоит простая задача – разгрузить машину с кирпичами. Для этого с одной стороны площадки ставятся две коробки в каждой по 5 пластиковых кубиков (1,6 см на 1,6 см) («машины с кирпичами»), а с другой стороны располагаются игроки. Задача участников – добежать до «машины», взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в обозначенное место и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «кирпичи».

«Перекасти поле». Описание: перед командами, квадратом выкладываются 4 обруча (Ø 65 см каждый), ребенок должен обежать все обручи с мячом в руках, встать в первый обруч и бросить мяч следующему игроку. Следующий также обегает все обручи, но встает в следующий свободный обруч, 5-й игрок просто обегает обручи и возвращается назад с мячом (используются мячи Ø 23 см).

4. Игра для развития ориентации в пространстве (5 мин.) «Цыплята». Описание: игроки делятся на две части по 5 человек. Первая часть детей стоят в одном конце зала, вторая часть во втором конце зала. Ведущий располагает 2 обруча (Ø 65 см) на полу в любом месте, внутрь обруча кладется по 5 пластиковых кубиков. Дети по команде ведущего должны на одной ноге допрыгать до одного обруча и, не касаясь пола второй ногой, взять кубик, затем допрыгать до второго обруча и также взять кубик. Побеждает ребенок, который первый допрыгает на одной ноге с двумя кубиками к месту старта.

5. Упражнение для релаксации (1,5 мин.): «Задувай свечу». Описание: глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуть на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

6. Показ домашнего задания (30 с.): ребенку нужно устроить соревнование с родителем, кто дольше простоит на одной ноге.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-ой месяц занятий) был подобран следующий комплекс специальных упражнений:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (4 мин.): ребенок стоит на месте, ноги вместе в стойке на носках, руки на поясе. Поочередно на выдохе ребенок под счет 1–2 опускается на пятки и затем на 3–4 возвращается в и.п.; и.п. – ребенок стоит на месте ноги вместе на носках возле обруча (Ø 65 см), руки на поясе: дети обходят обруч по кругу на носках по часовой стрелке, против часовой стрелки; дети обходят обруч по часовой стрелке 3 круга и под счет 1–2 поднимают плечи вверх, затем на 3–4 опускают вниз; дети обходят обруч против часовой стрелки 3 круга и на счет 1 поднимают правое плечо, на счет 2 опускают, на счет 3 поднимают левое плечо, на 4 – опускают;

2. Упражнения с резиновым мячом Ø 23 см (4 мин): дети стоя на месте набивают мяч об пол чередуя правую и левую руку; дети разбиваются на пары, становятся лицом к лицу на расстоянии 3 м и выполняют бросок друг другу обеими руками и ловлю мяча обеими руками, дети стоят в паре друг напротив друга на расстоянии 3 м и выполняют бросок мяча и ловля обеими руками с отскоком от пола;

3. Мини-эстафеты (5 мин.).

«Перенеси арбузы». Описание: для этой эстафеты понадобится шесть мячей разных размеров, по три мяча для каждой команды (теннисный мяч, резиновый мяч Ø 23 см и волейбольный мяч). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки (конуса) и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта.

«Переправа» (с двумя обручами Ø 65 см). Описание: каждый участник передвигается до конуса (расстояние до конуса 6 м) с помощью двух обручей (Ø 65 см). Нужно положить обруч на пол, стать в него двумя ногами, а второй обруч положить рядом с первым и переступить в него, взять снова первый обруч и положить рядом со вторым. И так до конуса, обратно возвращаться бегом с обручами в руке.

«Переправа» (с тремя обручами Ø 65 см). Описание: каждый участник передвигается до конуса (расстояние до конуса 6 м) с помощью трех обручей (Ø 65 см). Нужно положить обруч на пол, встать в него двумя ногами, а остальные 2 обруча положить рядом с первым и переступить по одной ноге в каждый обруч, взять снова один свободный обруч и положить рядом, переступить в него обеими ногами. И так до конуса, обратно возвращаться бегом с обручами в руке.

4. Игра для развития ориентации в пространстве (5 мин.) «Удочка». Описание: ведущий, располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Ведущий в процессе игры вращает веревку по кругу над самым полом, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы веревка не задела их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка выходит из игры.

5. Упражнение для релаксации (1,5 мин.) «Слон». Описание: поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и опустить на пол. Стоя на месте, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

6. Показ домашнего задания (30 с.): ребенок должен дома от входной двери и до своей кровати допрыгать на одной ноге, а обратно до входной двери – на другой ноге.

На ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-ий месяц занятий) был подобран следующий комплекс специальных упражнений:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (4 мин.): ходьба с высоким подниманием колен; правым боком скрестным шагом; левом боком скрестным шагом; в колонне один за одним с разворотом на 180° на сигнал «стоп», после разворота дети продолжают движение; с остановкой на одной ноге (стойка на одной ноге с высоко поднятым коленом) по сигналу «стоп».

2. Упражнения с резиновым мячом Ø 23 см (4 мин.) – дети разбиваются на пары и становятся друг напротив друга на расстоянии 3 м: стоя на месте дети выполняют бросок и ловлю мяча друг другу обеими руками; дети стоя на месте выполняют бросок и ловлю мяча с хлопком обеими руками (после выполнения броска ребенок должен громко хлопнуть руками над головой); дети стоя на месте выполняют бросок мяча обеими руками и ловлю с поворотом (после выполнения броска ребенок выполняет поворот на 360°).

3. Мини-эстафеты (5 мин.).

«Змейка». Описание: выстраиваем 4 конуса перед каждой командой в одну линию на расстоянии 2 м друг от друга. Ребенок берет две гимнастические палки длиной 70 см в руки и должен змейкой обежать все конусы с палками в руках перед собой, назад возвращается также, передает гимнастические палки следующему.

«Снайпер». Описание: ребенок должен добежать 5 м до конуса, взять теннисный мяч и бросить в корзину, которая находится на расстоянии 1 м от конуса, назад возвращается бегом.

4. Игра для развития ориентации в пространстве (5 мин.): «Замороженный танец». Описание: дети должны танцевать пока играет музыка, когда музыка останавливается, им нужно застыть – «заморозиться» в танцевальной позе.

5. Упражнение для релаксации (1,5 мин.): «Озорные щечки». Описание: дети делают вдох и, набирая воздух, сильно надуют щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу.

6. Показ домашнего задания (30 с.): ребенок должен научиться надувать воздушный шарик, среднего размера (Ø 44 см).

Результаты исследования и их обсуждение. В течение 3 месяцев в дополнение к стандартной программе детсадовского образования проводились занятия 20 мин. 2 раза в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей программе воспитания координационных способностей у детей 5–6 лет с амблиопией. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития равновесия и ориентации в пространстве в отличие от контрольной группы.

Заключение. Слабовидящие дети нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни слабовидящих детей.

Литература

1. Гусева, М.Р. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения / М.Р. Гусева, В.Г. Дмитриев, Л.И. Плаксина. – М.: Просвещение, 2016. – 290 с.
2. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 105 с.
3. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

PROGRAM RESOURCES FOR THE INVOLVEMENT IN THE SOCIO-ECONOMIC PROCESS OF PERSONS WITH SPECIAL NEEDS IN THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH AMBLYOPIA

Kalyuzhin V.G., Serafimova E.V.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The article is devoted to the study of one of the main themes of inclusive education, which is aimed at identifying means, forms and methods of correction of development of coordination abilities in children with amblyopia at the age of 5-6 years. The developed correction and development program for the development of coordination abilities is described.

Keywords: corrective-developing program; preschool age; amblyopia; static balance; dynamic equilibrium; orientation in space.