**Коррекционная направленность уроков адаптивной физической культуры для учащихся с депривацией зрения**

Автор: Якунина М.В.

Учитель АФК

ГОАОУ “Центр образования, реабилитации и оздоровления» г.Липецка

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В целях сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся Министерством образования РФ был включен в учебный план дополнительный третий час физической культуры (от 12 августа 2002 года).

Работая в коррекционной школе III- IV вида обучение детей происходит с учетом их зрительной депривации. Нарушение зрение условно можно разделить на глубокие и неглубокие. Никулин Г.В. в 2002 году предложил следующую классификацию:

1. К глубоким относятся нарушения зрения, связанные со значительным снижением таких важнейших функций, как острота зрения и (или) поле зрения, имеющие ярко выраженную органическую зрительную депривацию. В зависимости от глубины и степени нарушений перечисленных функций может наступить слепота или слабовидение.
2. К неглубоким зрительным нарушениям относятся:
3. нарушения глазодвигательных функций (косоглазие, нистагм);

* Косоглазие - характеризуется отклонением одного из глаз от

общей точки фиксации. У этих детей наблюдается периферическое

зрение, снижение остроты зрения косящего глаза, значительно снижена или нарушена восприимчивость предметов двумя глазами и способность сливать их изображения в единый зрительный образ.

* Нистагм - самопроизвольные колебательные движения глазных яблок. По направлению он может быть горизонтальным, вертикальным и вращательным; по виду — маятникообразным, толчкообразным и смешанным. Как правило, не доставляет беспокойства детям, но они испытывают нечеткость восприятия даже при достаточно высокой остроте зрения, слабость зрения, которая плохо поддается исправлению.

1. нарушения цветоразличения :
2. нарушения остроты зрения, связанные с расстройствами оптических механизмов зрения:

* Миопия – (близорукость) характеризуется недостатком преломляющей силы глаза, в результате которого дети плохо видят отдаленные предметы, действия, а также то, что написано на классной доске. При чтении учащиеся приближают книгу к глазам, сильно склоняют голову во время письма, прищуривают глаза при рассматривании предметов — это первые признаки развития миопии. Зрительные возможности детей с миопией при работе вблизи относительно велики. Однако непрерывная длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии должна быть не более 15—20 мин.
* Гиперметропия – (дальнозоркость) функциональные возможности зрительной системы при работе вблизи хуже, чем у близоруких. Дальнозорким детям приходится чрезмерно напрягать свой аккомодационный аппарат, напряженная зрительная работа вызывает у них зрительное утомление, которое проявляется в виде головной боли, тяжести в глазах, в области лба, а иногда в головокружении, буквы при чтении сливаются, становятся неясными. Все эти явления обусловлены переутомлением ресничной мышцы.
* Астигматизм – сочетание в одном глазу разных видов

рефракций или разных степеней рефракции одного вида. Симптомы астигматизма: выраженные явления зрительного утомления, головные боли, блефароконъюктивиты, реже — хроническое воспаление краев век. Причинами развития астигматизма могут быть: ранение глаза, оперативные вмешательства на глазном яблоке, болезни роговицы.

* Амблиопия – (ленивый глаз)  развивается при значительном различии преломляющей способности глаз.

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

Коррекционная направленность физической культуры заключается в адаптирование занятий под обучающиеся контингент детей. Таким образом адаптивная физическая культура в коррекционной школе включает в себя:

* Адаптивное физическое воспитание;
* Адаптивный спорт;
* Адаптивную двигательную рекреацию;
* Адаптивную физическую реабилитацию;
* Креативно-телесно-ориетированную практику;
* Экстремальные виды двигательной активности.

Адаптивное физическое воспитание это вид АФК удовлетворяющие потребности учащегося , в его подготовки к жизни, бытовой и трудовой деятельности , формирование здорового стиля жизни. Основной целью является формирование осознанного отношения к процессу физического воспитания, твердой уверенности в своих силах , активности , преодоление необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок. Адаптивное физическое воспитание должно начинаться как можно раньше и сопровождать всю жизнь . На каждом уроке адаптивной физической культуры необходимо заниматься воспитанием.

Адаптивный спорт необходимо для удовлетворения потребности , с максимальной возможной реализацией своих способностей и сопоставление их со способностями других людей , потребности в коммуникативной деятельности , в самоактуализации и социализации. В содержание адаптивного спорта входят формирование у ребенка спортивного мастерства и достижение наивысших результатов в конкретных или отдельных видах адаптивного спорта. Существенную основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней.

В Нашей школе есть как традиционные виды спорта для слабовидящих детей так и адаптированные для учащихся с глубокой депривацией зрения. К традиционным видам относятся: легкая атлетика (бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча) плавание различными видами , шашки, шахматы. К адаптированному виду спорта относятся: легкая атлетика (бег с лидером на различные дистанции, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча), плавание, голбол.

Адаптивная двигательная рекреация удовлетворяет потребности в отдыхе , общении , в интересном проведение досуга , в смене вида деятельности. Адаптивная двигательная рекреация в школе направленна на активизацию , поддержание или восстановление физических сил , после какого либо вида деятельности : трудовой , спортивной, учебной; на профилактику утомления , повышение уровня жизнедеятельности через удовлетворение или с удовольствием. Основной идеей адаптивной двигательной рекреации заключается в обеспечение психического комфорта и заинтересованности занимающихся , за счет свободы выбора средств , методов и форм занятий.

Адаптивная физическая реабилитация необходима для удовлетворения потребности в восстановлении временно утраченных функций, скорейшего восстановления организма, формирование адекватной психической реакции. Средствами является гидромассаж, самомассаж, закаливание. В школе проводятся послеурочные занятия в бассейне и получить сеанс гидромассажа.

Креативно-телесно-ориетированную практику , включается в себя удовлетворение потребности в самоактуализации , творческом саморазвитии , самовыборе духовной сущности человека , через движение, музыку, образование и другие средства искусства. Основной целью стоит приобщение учащихся к творческой деятельности , удовлетворение их активности , снятие психического напряжения (зажимов , стрессов) и в конечном счете вовлечение в другие виды адаптивной физической культуры о перспективе профессионально-трудовую деятельность. Элементы , фрагменты или целые системы креативно-телесно-ориетированной практики используют в :

* Сказко - терапии
* Игро - терапии
* Формо- коррекционной ритмопластике
* Антистрессовой пластической гимнастике
* Лечебно- релаксационной пластике
* Психо – гимнастике
* В системе психо-соматической саморегуляции
* В ментальном тренинге

Элементы творчества присутствуют и в других видах адаптивной физической культуры.

Экстремальные виды двигательной активности, удовлетворение в риске , потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях, объективно или субъективно опасное для здоровья и даже жизни. Основной целью является преодоление комплекса неполноценности , то есть не удовлетворение в своих силах , недостатка самоуважения , замкнутости, формирование потребности в новых ощущениях (напряжениях), как необходимое саморазвитие и самосовершенствование. Профилактика состояния фрустрации («обман», «неудача»), депрессии , создание у учащегося ощущения полноценной жизни.