Министерство образования молодежной политики свердловской области

Государственное автономное профессиональное учреждение свердловской области

**« Свердловский областной педагогический колледж»**

(ГАПОУ СО «СОПК»)

**Особенности применения креативных телесно-ориентированных практик в условиях внеурочной работы обучающихся старшего школьного возраста с нарушением зрения**

Курсовая работа

Даренских Л.А.

Специальность 49.02.02

Группа 39 АФЗ

Научный руководитель

Прусс Б.А.

2023

**Оглавление:**

Введение…………………………………………………………………...…….....3-6

**Глава 1.** Особенности развития детей с нарушением зрительного анализатора  ………………..........................................................................................................7-19

1.1.Характеристика нарушений зрения ……….…………………….……7-11

1.2. Особенности  физического  развития  и  двигательных  нарушений   детей     школьного возраста с нарушениями зрительного анализатора.…12--15

2.3 Двигательная деятельность у детей с нарушением зрительного анализатора…………………………………………………..…………….........16-18

**Глава 2.** Влияние креативных телесно-ориентированных практик на двигательную деятельность детей с нарушениями зрительного анализатора………………………………………………...…………………19-28

2.1 Оптимизация двигательной деятельности детей с нарушениями зрительного анализатора…………………………………………………….19-20

2.2 Креативные телесно-ориентированные практики как средство физического воспитания……………………………………………………..21-23

2.3. Влияние  занятий креативными телесно ориентированными практиками на организм детей с нарушением зрительного анализатора………………………………………………………………24-28

**Глава 3.** Особенности применения креативных телесно-ориентированных практик в условиях урочной и внеурочной работы обучающихся старшего школьного возраста………………………………………………………….29-34

3.1 Формы и методы обучения …………….29-32

3.2 Безопасность проведения занятий и организация пространства….….33-34

Заключение………………………………………………………...……………35-37

Список литературы

Приложения

**Введение:**

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России - около 260 тыс

В мире, построенном на способности видеть, зрение, являющееся ключевым органом чувств у человека, жизненно необходимо на каждом этапе нашей жизни. Новорожденному необходимо зрение, чтобы узнавать мать и поддерживать с ней взаимосвязь, малышу — чтобы овладеть равновесием и научиться ходить, школьнику — чтобы ходить в школу, читать и учиться, молодой женщине — чтобы участвовать в трудовой деятельности, пожилой женщине — чтобы поддерживать свою независимость.[17;]

Нарушение зрительного анализатора отрицательно влияет на физическое и психическое развитие личности. По наблюдениям врачей, с каждым годом на нашей планете увеличивается количество детей, страдающих глазными заболеваниями.

Задачей каждого коллектива, занимающегося реабилитацией  детей  с нарушением зрения, является внедрение в систему образования специальных организованных форм активной дифференцированной помощи детям, испытывающим трудности в усвоении программ обучения и адаптации к социальным требованиям общества в условиях специализированных школ. Одно из направлений работы - коррекционно-оздоровительное обеспечение физического здоровья детей. [11;140 с.]

Вопросам применения адаптивной физической культуры и ее частных методик в виде креативных телесно ориентированных практик к обучающимся с нарушением зрительного анализатора посвящено содержание следующих нормативно- правовых источников

Российской Федерации: Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413»

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Постановление главного государственного санитарного врача РФ отт28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

Вопросами изучения физического развития и адаптивного физического воспитания в частности креативных телесно-ориентрованных практик детей с нарушением зрительного анализатора занимались Л.Ф. Шапкова, Н.Л. Литош , Д.М. Маллаев и др.

О влиянии АФК в виде креативных, телесно-ориентированных практик на физическое состояние школьников с нарушением зрительного анализатора отражены в работах С.П. Евсеева, Ростомашвили Л.Н и др.

**Актуальность.**Развитие ребенка с дефектами зрения происходит во многом искаженно. 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 отсутствии зрительного подражания в овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений Индивидуальные отклонения обусловлены рядом причин — расстройством функций зрения на основе органических нарушений, сопровождающихся трудностями формирования физических качеств, ограничением возможностей зрительного подражания, порождающим искаженное представление об окружающей действительности[15;50-51]

Так же снижение двигательной активности ребенка обусловливает такие вторичные отклонения, как нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника.

Органические расстройства зрительного анализатора нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией. Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью.[16;47]

Основным средством коррекционно-педагогической работы в процессе физического воспитания являются физические упражнения, направленные на улучшение двигательной деятельности детей с нарушением зрительного анализатора. Этой задаче полностью отвечают креативные телесно ориентированные практики

**Сложности** : Функция зрительного анализатора играет одну из ведущих ролей в развитии человека. С первых дней жизни зрение тесно связывается с осязанием, слухом, обонянием и другими видами чувствительности. В результате образуются сложные динамические системы связей, являющиеся чувственной основой всей психической деятельности и ориентации человека в пространстве. В силу нарушения зрения затруднена или полностью отсутствует способность к подражательной функции, что влечет за собой неверное выполнение заданных физических упражнений искажения осанки, вызывает ощущение неудачи и снижает интерес к выполнению физических двигательных занятий.

**Объект исследования:** особенности применения адаптивного физического воспитания посредством креативных телесно-ориентированных практик в условиях внеурочной работы обучающихся старшего школьного возраста с нарушением зрения.

**Предмет** **исследования:**  особенности применения креативных телесно ориентированных практик на  двигательную деятельность  обучающихся старшего школьного возраста с нарушением зрительного анализатора.

**Цель работы**: раскрыть особенности применения креативных телесно-ориентированных практик на двигательную деятельность обучающихся старшего школьного возраста с нарушением зрения.

**Задачи исследования.**

1. Дать характеристику нарушений зрения.
2. Раскрыть  особенности  физического  развития и   двигательных нарушений обучающихся возраста с нарушениями зрения.

 3. Выявить  особенности применения  физических упражнений и креативных телесно ориентированных практик на двигательную деятельность  детей с нарушением зрения.

**Методы исследования:**

* изучение и анализ литературы.
* работа с нормативными источниками.
* поиск информации в системе интернет.

синтез и обобщение материала по проблеме исследования.

**Глава 1. Особенности развития детей с нарушением зрительного анализатора.**

**1.1. Характеристика нарушений зрения.**

Зрение - самый мощный источник информации о внешнем мире. 85-90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии человека.

 Зрительный анализатор обеспечивает выполнение сложнейших зрительных функций. По зрительным образам ребенок учится различать людей, предметы, начинает ориентироваться в пространстве, и действиях собственного тела относительно этого пространства, считывать эмоции, подражать движениям окружающих людей. Принято различать пять основных зрительных функций: 1) центрального зрения; 2) периферического зрения; 3) бинокулярного зрения; 4) светоощущения; 5) цветоощущения.[15;35]

*Центральное зрение* требует яркого света и предназначено для восприятия цветов и объектов малых размеров. Особенностью центрального зрения является восприятие формы предметов. Поэтому эта функция иначе называется форменным зрением. Состояние центрального зрения определяется остротой зрения.[15;35]

*Периферическое зрение* действует в сумерках, оно предназначено для восприятия окружающего фона и крупных объектов, служит для ориентировки в пространстве. Этот вид зрения обладает высокой чувствительностью к движущимся предметам. Состояние периферического зрения характеризуется полем зрения. Поле зрения — это пространство, которое воспринимается одним глазом при его неподвижном положении. [15;36]

*Бинокулярное зрение* - способность пространственного восприятия, объема и рельефа предметов, видение двумя глазами. Его развитие начинается на 3—4 месяце жизни ребенка, а формирование заканчивается к 7—13 годам. Совершенствуется оно в процессе накопления жизненного опыта. Нормальное бинокулярное восприятие возможно при взаимодействии зрительно-нервного и мышечного аппаратов глаза. У слабовидящих детей бинокулярное восприятие чаще всего нарушено. Одним из признаков нарушения бинокулярного зрения является косоглазие — отклонение одного глаза от правильного симметричного положения, что осложняет осуществление зрительно-пространственного синтеза, вызывает замедленность темпов выполнения движений, нарушение координации и т. д. Нарушение бинокулярного зрения приводит к неустойчивости фиксации взора. Дети часто бывают не в состоянии воспринимать предметы и действия во взаимосвязи, испытывая сложности в слежении за движущимися предметами (мячом, воланом и др.), степени их удаленности. В связи с этим таким детям надо давать больше времени для рассматривания предметов и динамического восприятия, а также словесного описания тех предметов и действий, которые учащимся предстоит наблюдать самостоятельно. Важным средством развития бинокулярного зрения являются различные виды бытового труда и игровой деятельности: игра в мяч, кегли и др., моделирование и конструирование из бумаги (оригами), картона, занятия с мозаикой, плетение и т. п. Развитие зрительно-пространственного синтеза способствует улучшению ориентировки в пространстве во время игровой деятельности, занятий физкультурой и спортом.[ 15;35-36]

*Светоощущение* способность сетчатки воспринимать свет и различать его яркость. Различают световую и темновую адаптацию. Нормально видящие глаза обладают способностью приспосабливаться к разным условиям освещения. Световая адаптация — приспособление органа зрения к высокому уровню освещения. Световая чувствительность появляется у ребенка сразу же после рождения. Дети, у которых нарушена световая адаптация, в сумерках видят лучше, чем на свету. У некоторых детей с нарушением зрения отмечается светобоязнь. В этом случае дети пользуются темными очками. Такому ребенку следует предложить место для занятий физкультурой в теневой части зала, спортивной площадки или стать спиной к солнцу (источнику света). Расстройство темновой адаптации приводит к потере ориентации в условиях пониженного освещения. Освещенность спортивного зала (помещения) в школах III—IV видов должна быть намного выше, чем для учащихся с нормальным зрением[15;38]

*Цветовое зрение.* Благодаря цветовому зрению человек способен воспринимать и различать все многообразие цветов в окружающем мире. Появление реакции на различение цвета у маленьких детей происходит в определенном порядке. Быстрее всего ребенок начинает узнавать красный, желтый, зеленый цвета, а позднее - фиолетовый и синий. Глаз человека способен различать разнообразные цвета и оттенки при смешивании трех основных цветов спектра: красного, зеленого и синего (или фиолетового).

Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота - нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Наиболее характерные нарушения зрительного анализатора у детей школьного возраста:

*Близорукость* (миопия) 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.

[аветисов;284]

*Дальнозоркость* (гиперметропия) характеризуется тем, что фокус параллельных лучей после их преломления в глазу оказывается лежащим позади сетчатки. У новорожденных глаза, как правило, дальнозоркие. В результате роста глаза размер глазного яблока увеличивается, и к 10 годам глаза становятся соразмерными, а если развитие глаза отстает, то он становится дальнозорким. При этом функциональные возможности зрительной системы при работе вблизи хуже, чем у близоруких.

Поскольку дальнозоркость не сопровождается органическими поражениями глазного дна, страдающие дети не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам.

*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.

*Астигматизм* - сочетание в одном глазу разных видов рефракций или разных степеней рефракции одного вида.

*Нистагм* (дрожание глаз) - самопроизвольные колебательные движения глазных яблок. По направлению он может быть горизонтальным, вертикальным и вращательным; по виду - маятникообразным, толчкообразным и смешанным. Причины возникновения нистагма: поражения таких участков мозга, как мозжечок, гипофиз, продолговатый мозг и др. Нистагм, как правило, не доставляет беспокойства детям, но они испытывают нечеткость восприятия даже при достаточно высокой остроте зрения, слабость зрения, которая плохо поддается исправлению.

*Амблиопия* - понижение зрения без видимых причин, выражающееся в снижении остроты центрального зрения. Часто возникает вследствие вынужденного бездействия глаза при косоглазии и нарушении бинокулярного зрения.

*Катаракта* - помутнение хрусталика глаза, что приводит к значительному снижению остроты зрения.

*Глаукома* - повышение внутриглазного давления, которое, в свою очередь, приводит к повышению внутричерепного давления.

*Ретроленталъная фиброплазия* - заболевание, при котором за хрусталиком образуется плотная мембрана из соединительной ткани и отслоенной сетчатки в результате токсического действия 80-100% кислорода, который дают недоношенным детям, что вызывает частичную или полную отслойку сетчатки. Чаще всего ретролентальная фиброплазия заканчивается слепотой. Это заболевание на современном этапе занимает второе место из общего числа глазных заболеваний у детей. [15;42-43]

Особенности развития зрительного анализатора у детей и подростков вызывают определенные сложности в физическом и психическом развитии. Характеристика типичных нарушений у инвалидов по зрению: нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений, нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры, неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха, быстрая утомляемость.[ 16;15]

**1.2. Особенности  физического  развития  и  двигательных  нарушений   детей     школьного возраста с нарушениями зрительного анализатора**

Общие развивающие физические занятия со слепыми и слабовидящими детьми должны прежде всего способствовать: овладению навыками ориентировки в пространстве, укреплению здоровья, повышению уровня физического состояния и выносливости, коррекции физического развития, ликвидации скованности суставов, тренировки координационной точности движения и баланса тела, воспитанию чувства ритма и равновесия. Потенциальные возможности (резервы) растущего и развивающегося организма ребенка даже с такой тяжелой патологией, как заболевания зрительного анализатора, достаточно высоки, для того, чтобы при грамотном использовании форм, средств и методов физического воспитания способствовать успешному, разностороннему и наиболее полному развитию слепых и слабовидящих школьников. Физическое развитие детей с различными нарушениями зрения особенно важно в школьном возрасте, так как этот период является сенситивным, следственно следует уделять особое внимание развитию главных двигательных качеств именно в этом возрасте. Физические упражнения, коллективные игры, занятия хореографией и прочими развивающими креативными практиками в урочное и неурочное время способствуют формированию положительного отношения к своему будущему, к себе и окружающим, добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности, гуманности, честности, воли к победе. В школах, где обучаются слепые и слабовидящие дети, осуществляется не просто физическое воспитание, а адаптивное физическое воспитание, которое является компонентом адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура (АФК) и ее частные методики – это раздел физической культуры для лиц с ОВЗ, которая направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности. Особенности реализации адаптированной основной образовательной программы (АООП) при обучении слепых и слабовидящих обучающихся заключаются: в постановке коррекционных задач; методических приемах, используемых на уроках; специальных условий организации урока; требования к организации пространства.

Слепота и нарушения зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность таких детей. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных нарушений развития и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких учащихся встречаются разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. У незрячих школьников период роста и развития формируется по тем же закономерностям, что и у здоровых сверстников. Однако данные показатели у слепых учащихся значительно ниже, чем у зрячих. Чем это вызвано? Во-первых, при отсутствии зрения в силу особенностей восприятия окружающего мира у них возникает некоторое своеобразие движений. У учащихся отмечаются замедленность в движениях, грубое их искажение, снижение скорости выполняемых действий, фрагментарность, пропуск деталей техники движений, повторение движений с ошибкой, появление пауз при выполнении различных заданий. Кроме того, глубокие нарушения зрения оказывают влияние на несформированность пространственных представлений, поэтому затруднено само восприятие движений, возникает быстрая утомляемость и вследствие этого потеря интереса к выполняемым заданиям. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях создают опасность для большего проявления различных нарушений (плоскостопие, деформация нижних конечностей и т.д.). Во-вторых, слепые и слабовидящие дети неуверенно чувствуют себя в открытом пространстве, многим из них врачи запрещают значительные физические нагрузки и, как следствие, возникает дефицит движения. В результате снижения двигательной деятельности у слепых и слабовидящих учащихся наблюдаются нарушения костно-мышечного и опорнодвигательного аппаратов (ОДА), которые проявляются в изменениях в осанке и искривлениях позвоночника: 95-98% слепых и слабовидящих обучающихся, как правило, страдают нарушениями и заболеваниями ОДА.[7;5]

У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти. Выявлена слабая сохранность зрительных образов и снижение объема долговременной памяти. Объем кратковременной слуховой памяти у всех категорий детей с нарушением зрения высокий. Образы памяти незрячих при отсутствии подкрепления имеют тенденцию к быстрому угасанию. Значимость вербальной информации для детей с нарушением зрения играет особую роль в его сохранении. С возрастом происходит переход от непроизвольного вида памяти к произвольному. Ухудшение двигательной памяти наблюдается у мальчиков в 10-11 и 14-15 лет, у девочек 12-15 лет [15;48] У незрячих и детей с остаточным зрением основные формы восприятия осязательно-двигательная и зрительно-двигательно-слуховая. [15;49]

Не имея возможности сопоставлять зрительный образ с ощущениями своего тела, человек не может синхронизировать свою осанку и движения с примерным образом окружения, что доступно видящему человеку. Вынужденный постоянно прислушиваться, в случае остаточного зрения—присматриваться, и не имеющий всегда доступного тактильного контакта человек не имеет возможности сформировать правильную осанку, движения и в следствие, полноценного физического развития. Без применения специальных методик, направленных на выравнивание ситуации, ему практически невозможно полноценно участвовать в двигательных практиках, это порождает уныние, неверие в свои силы, и торможение в развитии. Задача педагога вдумчиво и полноценно вовлекать учеников в процесс физического совершенствования, побуждать в них энтузиазм, интерес, и веры в свои возможности.

Органические расстройства зрительного анализатора, нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией. При нарушении зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее ущербного в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Нарушения зрения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Развитие этой функции происходит неравномерно на разных возрастных этапах. Выраженное отставание отмечается в прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью. Развитие двигательных качеств у этих детей находится в прямой зависимости от степени неполноценности зрения. Отклонения в физическом развитии требуют проведения направленной координационно-воспитательной работы по их предупреждению и исправлению. Это возможно в условиях специального обучения и воспитания за счет мобилизации зрительной системы, активизаций функций двигательного анализатора в процессе занятий физкультурой, спортом, туризмом и т.п. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей.[ 14;62]

**1.3 Двигательная деятельность детей с нарушением зрительного анализатора.** Движение неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. Двигательная активность - это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Согласно усредненным данным физиологов, для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день. Основными показателями двигательной активности являются: объем движений, их интенсивность и продолжительность. Под объемом понимают общее количество движений; интенсивность соответствует количеству движений, выполняемых в одну минуту; продолжительностью является время, затраченное на выполнение двигательного действия. На состояние двигательной активности детей значительное влияние оказывают сезонные, суточные колебания, и климато-экологические особенности местности, где проживает ребенок. Так, сезонные изменения двигательной активности проявляются в её повышении в весенне-летний период: объем движений около 16,5 тыс., их продолжительность 315 минут, что составляет около 70 движений в минуту, а снижение происходит в осенне-зимний период: объем - 13-15 тыс., продолжительность 275 минут, интенсивность - 50 движений в минуту.

   При организации мероприятий по оптимизации двигательной активности и создании условий для ее повышения необходимо учитывать также половую принадлежность детей. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т.е. та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой ярко проявляются их особенности, связанные с полом . Для девочек интересны двигательные действия, связанные с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.), танцевальные упражнения; для мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель, борьба, спортивные игры).[10;1]

Физическое воспитание детей с нарушениями зрения является важной составной частью воспитания. Оно направлено на всестороннее развитие детей, подготовку их к жизни и труду, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовленности, повышение работоспособности.

Одной из важнейших задач физического воспитания таких детей является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате нарушения зрения. У детей с нарушением зрения отмечается отставание в физическом развитии: росте (от 5 до 13 см), массе тела (от 3 до 5%), жизненной емкости легких, объеме грудной клетки (до 4,7 см) и других антропометрических показателях. У большинства детей наблюдаются нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. Нарушения и аномалии зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, координации, статистического и динамического равновесия и др. У многих страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микро-ориентировка в пространстве. [8;372] В процессе адаптации вообще и компенсаторной в частности исключительная роль принадлежит органам чувств. Анализаторы функционируют в гармонии друг с другом. Функция двигательного анализатора значительно уточняется зрительным, кожным, вестибулярным анализаторами. Существующая взаимосвязь позволяет компенсировать функцию одного органа другим. [8;373]

Для развития правильных физических и психических качеств, социализации, и воспитания состояния успеха и веры в свои возможности применяется адаптивная физическая культура и ее частные методики, разработанные для людей с разными нозологиями, в том числе, с нарушением зрительного анализатора. Педагогам и тренерам необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка, а именно: рекомендации врачей -- офтальмолога, ортопеда, педиатра, психоневролога; общее состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и др. заболевания); состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения; наличие сопутствующих заболеваний - состояние зрительного дефекта (устойчивая или неустойчивая ремиссия); способность ребенка ориентироваться в пространстве; наличие предыдущего сенсорного опыта; состояние и возможности сохранных анализаторов; состояние нервной системы.

Важное воздействие на развитие ребенка оказывает успешность его отношений со взрослыми и сверстниками. Умение ребенка с нарушенным зрением узнавать окружающих его людей с помощью сохранных анализаторов поможет ему в социальной адаптации и интеграции в общество зрячих. Для формирования социально-психологической готовности к общению необходимо научить незрячего ребенка пользоваться помощью нормально видящих сверстников, а последних обучить способам общения с незрячими. Одним из способов установления контактов в общении является включение ребенка в совместную практическую деятельность (учебную, творческую, игровую, соревновательную и пр.).[15;73]

Важно как можно больше времени уделять физическим упражнениям, стимулирующим обменные процессы организма .развивающим координацию движений, укрепляющим мускулатуру, обучающим определенным навыкам. Основные направления адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения (таблица №2)[16;58]

При организации [двигательной активности детей](https://www.google.com/url?q=http://malutka.net/dvigatelnaya-aktivnost-doshkolnikov&sa=D&ust=1573248699397000) с нарушениями зрения необходимо учитывать  рекомендации врача-офтальмолога, диагноз конкретного ребенка, показания и противопоказания к деятельности.

**Глава 2. Влияние креативных телесно-ориентированных практик на двигательную деятельность детей с нарушениями зрительного анализатора.**

**2.1 Оптимизация двигательной деятельности детей с нарушениями зрительного анализатора.**

Работа по оптимизации двигательной активности у детей с нарушенным зрением имеет свои особенности, которые определяются психофизическим состоянием детей выделенной категории, т.е. особенностью их дефекта. В развитии двигательных функций, координации движений и формировании активной реакции большое значение имеет мышечно-суставное чувство. У незрячих и слабовидящих оно нарушено из-за того, что страдает зрительный анализатор.[8;373]

В работе по оптимизации двигательной активности детей выделяются  два направления: первое - совершенствование состояния мелкой моторики и осязательной функции, второе - совершенствование двигательных навыков, необходимых для развития крупной моторики.

При нарушении зрительных функций у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабляются познавательные процессы, происходят изменения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, ухудшается осанка.  Нарушенное зрение дает детям ограниченную, а иногда и искаженную информацию. Они не способны с помощью подражания овладеть различными предметно-практическими действиями как нормально видящие сверстники. На индивидуальных занятиях  ребенка учат  рациональным приемам обследования предметов - работать обеими руками. Руки действуют не синхронно, правая рука действует как поисковая, а левая - как контролирующая. В свободной игровой деятельности для закрепления навыков осязательного восприятия  проводятся игры. «Чудесный мешочек», «Угадай на ощупь, что там лежит», «Найди такое же (жесткое, мягкое и т.п.), «Нащупай и вытащи из мешочка все предметы треугольной ( круглой, квадратной и т.п.) формы». [12;136 с.]

Формирование навыков осязания и мелкой моторики происходит в различных видах предметно-практической деятельности. В работе над мелкой моторикой пальцев рук активно используются пальчиковых игр, которые позволяют корригировать движения каждого пальца в отдельности и относительно друг друга, тренируют точность двигательных реакций. Подобные игры организую в вводной части занятий или после напряженной работы в качестве активного отдыха. Для совершенствования двигательных навыков необходимых для детей с нарушением зрения следует создать все условия для обеспечения оптимального уровня двигательной активности детей на занятиях: специально оборудован спортивный зал, музыкальный зал, спортивные площадки, а так же правильно организованный двигательный режим для детей. При этом учитывается: общее количество времени для активных движений в режиме дня; время двигательной активности в каждом режимном отрезке; интерес и доступность для детей разных видов движений; дозировку упражнений в зависимости от особенностей зрения и двигательной подготовленности детей; принцип чередования общих развивающих и коррекционных упражнений. В группе для повышения двигательной активности детей можно использовать: напольные шахматы и классики; контуры для ходьбы и бега; контуры для развития мелкой мускулатуры рук; дорожки из пуговиц, пробок и бутылок; дорожки для бега по типу «зигзаг»; для ходьбы на четвереньках «ладошки», «следы», геометрические фигуры с кружками.   В любое время года, на улице с детьми проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, игры-соревнования, развлечения, спортивные праздники.[16;121с.]

Одним из направлений по оптимизации двигательной активности детей является работа с родителями: беседы с родителями, консультации , совместное проведение спортивных праздников.

**2.2. Креативные телесно-ориентированные практики как средство физического воспитания.**

Всегда изменения, происходящие в теле, способствуют изменениям в структуре личности. Недостаточный уровень физической культуры, неполноценная двигательная активность человека, дефицит движений отрицательно сказываются на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности личности: на телесных характеристиках, интеллектуальных, эмоциональных и, вообще, духовно‑психических свойствах человека. Особенно это проявляется, если в ситуации вынужденной гиподинамии оказывается ребенок который с помощью движений не только активизирует функционирование всех своих органов и систем, но и познает окружающий мир, при этом формируя свои ощущения, восприятия, представления, ориентировки, пространственно‑временны́е шкалы и т. д., и т. п., в том числе и эмоционально‑волевую сферу.[9;13]

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление как креативные (художественно музыкальные) телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворять потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник: сказкотерапии, игротерапии, ритмопластики и других направлений.[таб.№1] Таким образом, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи, является жизненно необходимой задачей современного государства.[13;4]

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – вид адаптивной физической культуры, включающий в себя занятия хореографией, ритмическими занятиями, подвижными, творчески сконструированными играми удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, выражении настроения и чувств через движение, музыку, художественный образ, другие средства искусства. В этом направлении творческий аспект плодотворно взаимодействует с общими развивающими физическими практиками, в симбиозе рождая слияние физического и ментального развивающего аспекта.. Целью креативных телесно-ориентированных практик является приобщение лиц с отклонениями в состоянии здоровья к физической деятельности, творческому развитию, удовлетворению потребностей тела в физическом активном действии, снятие психического напряжения и в конечном счете вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе в профессионально-трудовую деятельность. Активные творческие физические занятия способствуют улучшению когнитивных функций, следственно – расширению сферы возможного обучения новым, в том числе, трудовым навыкам.

Показанием к вовлечению в занятия креативными телесно-ориентированными практиками являются: дефицит общения, сниженные коммуникативные навыки, депрессивная симптоматика, трудности вербализации своего эмоционального опыта, гиподинамия, плохая координация движений, собственное желание и интерес к исследованию своего мира и выражения эмоций в движении. Препятствием, но не противопоказанием может быть только нежелание участвовать в креативных телесно-ориентированных практиках. В этом случае следует выяснить желание к деятельности, или препятствие к ней, и создать возможность для участия тем или иным способом. Например: в случае желания творческого участия придумать вместе с преподавателем условия игры. В случае предпочтительной физической направленности вместе придумать физические упражнения. Нежелание играть, двигаться, участвовать в общем деле несвойственно личности, стремление в общем коллективном действии заложено в нас природой, обусловлено инстинктом выживания. Если такие проблемы возникают, это лежит в рамках компетенции психолога.

В состав всех видов креативных телесно ориентированных практик обязательно должны входить уроки по общей физической подготовке, и развитию. Они должны выравниваться во времени обучения по принципу «от простого к сложному» Это означает, что начиная от самых простых упражнений по общей физической подготовки по мере того, как ученики осваивают базовые движения мы переходим к более сложным схемам уроков.

Пример базового урока для начинающих представлен в приложениях таблицей №3.

**2.3. Влияние  занятий креативными телесно ориентированными практиками на организм   детей  с нарушением зрительного анализатора.**

Одна из важных задач креативных телесно ориентированных практик—доставлять радость. Они обладают большим потенциалом творческого и игрового аспекта, что делает их привлекательными для творческого воплощения физической активности. В рамках школьной программы креативные телесно-ориентированные практики реализуются в основном во внеурочное время. Внеурочная деятельность формируется из часов, необходимых для обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ и в сумме составляет 10 часов в неделю на каждый класс, из которых не менее 5 часов предусматривается на реализацию обязательных занятий коррекционной направленности, остальные - на развивающую область с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.[5;]

Физическое воспитание и адаптивная физическая нагрузка планируется для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов и с учетом характера патологии и степени ограничений здоровья. Дети с ОВЗ занимаются по индивидуальным программам, составленным врачом и педагогом по физическому воспитанию с учетом рекомендаций врачей-специалистов.[5;]

Основные задачи реализации адаптивной физической культуры в виде креативных телесно-ориентированных практик заключаются в следующем:

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Повышение функциональных возможностей организма. Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана остаточного зрения. Обогащение двигательных умений. Развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Развитие основных физических качеств. Преодоление скованности, физической пассивности. Исправление неправильной осанки, походки. Коррекция навязчивых стереотипных движений. Преодоление неуверенности при передвижении в пространстве, совершенствование навыков пространственной ориентировки. Развитие мышечного чувства. Развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Постепенное овладение возможностями своего тела, тренировка его потенциала создает ощущение личного успеха, умения работы в команде, включенности в процесс жизни. Приобретенные умения открывают перспективы дальнейшего личностного развития, и возможности полноценного внедрения в социум. Большая роль в воспитании здорового человека принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовать его естественную потребность в движении. Креативные телесно ориентированные практики сочетают в себе средства музыкального, пластического, физкультурного, эстетического и художественного развития и образования. Занятия гармонично развивают фигуру, способствуют развитию музыкальной памяти, улучшению пространственной ориентировки, развивают координацию движений, закрепляя привычку двигаться раскованно и красиво, придают внешнему облику человека собранность и элегантность. Постановочный танец, танцевальная импровизация, сценический танец прочие направления театрального танца не только передает в двигательной музыкально-образной форме окружающую действительность, но и главной своей целью ставит выражение пластикой тела определенных чувств и переживаний. Основное средство выражения этих состояний в танце - пантомима, жесты, составля­ют особый язык, передающий внутреннее состояние человека. Танец один из наиболее древних видов искусства, ещё у первобытных народов существовали воинственные пляски, охотничьи пляски, пляски мамонтов. Таким образом, обучение танцу входит в генетическую программу развития, как умение бегать, прыгать, собирать, и т.п. Сценический, постановочный танец предназначен для зрителя и предполагает создание хореографического образа по любому сюжету, и в любом выбранном стиле, либо смешении его. Свободная пластика обозначает сценическую хореографию отвергающую содержание или видоизменяющую её, тесно связана с бытовым жестом, с естественной пластикой человеческого тела. Введение этих направлений креативных практик во внеурочные занятия с учениками с депривацией зрения в интересной и захватывающей форме разнообразит двигательную и творческую активность учеников.

Так же танцевальные практики и игры являются отличным средством повышения двигательной активности детей с нарушениями зрения. Интуитивный танец позволяет осмыслить и воплотить задаваемые тренером образы телесно, постановочный танец тренирует память телесную и умственную, учит ориентироваться в пространстве, одновременно держа сюжет в голове. Танец с предметами создает у учеников интерес к занятию, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активное действие с предметами в процессе репетиций и подводящих упражнений содействует полисенсорному познанию (веса, формы, качества материала и других свойств предмета). Предметы, используемые во время тренировок, игр, репетиций, театральных пластических и художественных постановок способствуют отчетливости восприятия.

Для красивого и точного воплощения танца необходима тренировка тела, что подводит нас к регулярным занятиям офп, стрейтчингом, занятиям суставной и дыхательной гимнастикой, овладению строевыми упражнениями. Это позволяет в неограниченно разнообразной форме включать в процесс весь имеющийся арсенал общеразвивающих физических упражнений.

Движения становиться более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Слух, опираясь на музыкальные треки, позволяет выполнить движение в определенном ритме и темпе. Музыка воздействует на эмоции детей с нарушением зрения, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений, служит в своём роде ориентиром. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными. Ритмические и голосовые занятия обучают детей пониманию ритма, и доставляют удовольствие.

Музыка способна активно стимулировать и регулировать движения тела, влиять на настроение и работоспособность спортсмена. Требуется создание определенных условий, чтобы музыка воспринималась и воздействовала на душевное состояние .слушателя с максимальным эффектом. Общее требование состоит в том, чтобы музыка улучшала настроение, рождала светлые чувства.[8;344] Одной из особенностей способов проводить групповые занятия обучающихся с нарушением зрительного анализатора заключается в том, что преподаватель под один и тот же музыкальный трек отрабатывает с помощью словесных инструкций тренировку, всегда в одном и том же порядке. Перед этим правильность исполнения упражнений отрабатывается (корректируется) дополняя действия словесными и контактными инструкциями. Впоследствии участники могут заниматься индивидуально, прослушивая записи уроков.

Подвижные игры – это один из любимых видов двигательной деятельности учеников всех возрастов. Игры разнообразят процесс тренировок, служат разгрузкой, и тоже являются частью тренировочного процесса. Для того, чтобы игры проходили с интересом и пользой необходимо соблюдать следующие правила: игры должны быть направлены на творческое и физическое развитие учеников, соответствовать возможностям обучающихся, и подбираться в соответствии с программными требованиями. Обучение подвижным играм должно представлять организованную систему. Педагог должен знать наизусть ход и правила игры. Переходить от простых игр к сложным следует постепенно, не дожидаясь пока дети потеряют интерес к уже знакомым играм. Необходимо следить за дозировкой физической нагрузки. Заканчивать игру нужно своевременно, до проявления признаков утомления и потери интерес. В конце игры подводятся итоги , и поощрительный разбор действий участников. Положительный настрой, доброжелательный тон и похвала каждого участника это важный и обязательный компонент успеха занятий. Игры могут использоваться во время перемен между уроками, на физкультурных занятиях, спортивных праздниках и развлечениях.

**Глава 3.Особенности применения креативных телесно-ориентированных практик в условиях урочной и внеурочной работы обучающихся старшего школьного возраста.**

**3.1 Формы и методы обучения**

В одних и тех же классах школ-интернатов обучаются дети с разной патологией зрительного анализатора. Все учащиеся подразделяются на 2 группы для занятия физическими упражнениями: слепые и слабовидящие. Специфика их функциональных потерь вызывает необходимость разграничивать и методику их физического воспитания в этих группах.

Основная отличительная особенность этих методик заключается в возможности использования у слабовидящих физических упражнений с целью коррекции и восстановления нарушенных зрительных функций, в то время, когда методика физического воспитания слепых, в основном направлена на преодоление вторичных отклонений в развитии или вторичных дефектов возникающих в результате слепоты. Однако во время проведения занятий креативными телесно ориентированными двигательными практиками можно и нужно объединять в общие команды детей и тотально слепых и с остаточным зрением всех степеней. Это служит объединению, чувству коллектива, командной работе, взаимопомощи.

Проведение совместных подвижных занятий слепых и слабовидящих, детей с другой нозологией и детей без патологии представляется на первый взгляд затруднительным. Однако существуют варианты проведения и таких подвижных игр. Они нестандартны, поэтому в каждом отдельном случае приходится искать новые приемы, вносить в правила игры небольшие изменения, адаптируя игру для существующей группы. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий — незрячий; незрячий — слабовидящий; педагог — незрячий ребенок и т.д. Вместо простого нужно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами.

Включение в подвижную игру соответствующей музыки это приём, обеспечивающий образность, эмоциональность, формирование умения координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, чёткий сигнал к началу действия.

**Мимика и пантомимика.** В процессе адаптации вообще и компенсаторной в частности исключительная роль принадлежит органам чувств.  Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, « читать» эмоциональное состояние другого, а во- вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций достаточно сложный процесс, требующий от слепого и слабовидящего  ребенка определенных знаний и определенного уровня развития.  Научные исследования показали, что зрение играет основную роль в процессе восприятия человека человеком и процессе общения людей. При снижении зрения, а тем более при его отсутствии ребенок плохо видит или совсем не видит, какими эмоциями и неречевыми средствами обладает его партнер по общению (мама, папа, бабушка, дедушка и т. д.) и вообще окружающие люди. Это ведет к тому, что он не может подражать эмоциям окружающих, усваивать нормы проявления тех или иных эмоций. Кроме того, при отсутствии голосовой информации (если человек молчит) ребенок с нарушением зрения не понимает эмоционального состояния тех людей, которые его окружают и с которыми он общается. Как следствие, он не может традиционным способом (т. е. по зрительному подражанию) ни усваивать мимику и пантомимику, ни совершенствовать их, а значит, внешне правильно выражать чувства и свое отношение к окружающему. [18;] Индивидуальные занятия, выполняемые в контакте видящий - слепой помогают слепому человеку понять, как должно двигаться тело, отдельные его части. Наибольший эффект дают занятия с детства с близкими, лучше всего с матерью. Имея возможность с рождения в тесном контакте, путем ощупывания лица и частей тела в движении ребенок учиться понимать движения собственного тела, основы и принципы мимики. В рамках школьных занятий этот прием осуществим с помощью рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для формирования правильных представлений о позе и движении. При формировании навыков правильной осанки, учащиеся знакомятся с осязательно-рельефными изображениями на которых изображен человек с правильной осанкой и с ее различными нарушениями. Для слепых обучающихся предлагается азбука движений для формирования зрительных представлений об основных исходных положениях рук, ног, туловища. При использовании рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для формирования правильных представлений о позе и движении для слабовидящих следует работать с ними в условиях достаточной освещенности, на контрастном фоне, предусматривать для учащихся возможность подойти на расстояние удобное для восприятия, комментировать пособие: называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов. Тотально слепые обучающиеся должны вместе с словесным описанием, даваемым преподавателем, иметь возможность всесторонне взаимодействовать с пособием. На этом строится принцип согласно которому обучение опирается на конкретные образы, непосредственно воспринимаемые учащимися. Принцип наглядности впервые теоретически обосновал Я.А. Коменский. Он впервые сформулировал «золотое правило», по которому при обучении надо предоставить «видимое - для восприятия зрением, слышимое - слухом, запахи - обонянием, подлежащее вкусу - вкусом, доступное осязанию - путем осязания».

Обучение слепых и слабовидящих учащихся требует больше времени на изучение предмета.  Особенное значение в развитии детей с нарушением зрительного анализатора занимает обучение умению правильно ориентироваться в пространстве. Это процесс не быстрый, следовательно нужно настроиться на долговременные программы, и не ожидать результата слишком быстро. Умение ориентироваться в пространстве приобретается и совершенствуется; а) в процессе выполнения специальных упражнений и заданий, б) в процессе участия в специальных спортивных и социальных мероприятий, в) в процессе игр, отработок танцевальных и театральных номеров, г) выступлений с творческими номерами и проектами в различных локациях, д) в адаптивной двигательной рекреации

     Когда детей с нарушениями зрения обучают какому-то конкретному действию, делают это многократно, повторяя «рука в руку» и до тех пор, пока оно не дойдет до автоматизма. Свои действия обязательно нужно описывать словами, чтобы ребенок четко уяснил, что и для чего он делает, а так же запомнил процесс занятия, чтобы при необходимости мог воспроизвести его самостоятельно. Очень помогают музыкальные треки, повторяющиеся к каждому конкретному действию. Эта методика усвоения хороша для комплексов физических упражнений.

**3.2 Безопасность проведения занятий и организация пространства**

Педагогу, обучающему ребят с нарушением зрения необходимо знать:

Рекомендации врачей, показания и противопоказания к деятельности, состояние опорно-двигательного аппарата(ОДА) и нервной системы, наличие сопутствующих заболеваний, наличие предыдущего сенсорного опыта.

При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясанием тела и наклонным положением головы. Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой) а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках [15;70] Для проведения занятий с людьми с нарушением зрительного анализатора следует внимательно отнестись к пространству, в котором будет проходить занятие любой физической направленности .

Место проведения любых мероприятий для учеников с депривацией зрения должно отвечать следующим требованиям:

* безопасное предметное наполнение спортивных и танцевальных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов)
* соблюдение необходимого для слабовидящих учащихся светового режима
* устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся
* использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов

Тактильные разметки на полу по периметру зала для различных построений и упражнений в движении.

**Заключение.**

Совершенствование системы физического воспитания детей с нарушениями зрения является одной из важных задач в сфере реформ специального образования. Очень большую роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования призваны сыграть средства адаптивной физической культуры. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В силу ограничений, в данном случае по зрению, ребятам трудно доступны или недоступны вообще визуальные способы тренировок. Следовательно, во время занятий адаптивной физической культурой им необходимы словесные инструкции, контактные занятия, тренировки под конкретные музыкальные треки, многократные повторения, мимические и артикуляционные гимнастики, творческие, эмоционально наполненные задания, непосредственное участие в процессе создания игр, и творческих номеров, что обеспечивает эмоциональную вовлеченность.

     Создание условий для занятий физическими упражнениями, в том числе креативными телесно-ориентированными практиками откроет больше возможностей для роста и развития личности каждого ребенка. Учитывая особенности каждой нозологии, педагог адаптивнй физической культуры, преподающей креативные телесно ориентированные практики создает свои частые методы тренировок.

Для многих активный образ жизни и участие в социально-культурных программах таких как фестивали, театральные и танцевальные конкурсы, творческие лаборатории -- является смыслом жизни и участвуя в этих мероприятиях человек начинает чувствовать объективную природу социальной жизни, ее характер, функции, социальные правила, требования. Путем участия в общественно-культурной жизни приобретается общий смысл не только переоценки самого себя, но и общества. В этом случае целесообразно рассматривать совершенствование себя как личности и развитие своих физических качеств через применение креативных телесно-ориентированных практик, являющихся не только средством физического совершенствования, выработке волевых и социальных качеств, но и искусством.

Искусство – это форма общественного сознания, отражающая действительность в художественных образах, предназначено для развития человека и для влияния на процесс общественной жизни. Искусство призвано воспитывать человека посредством развития в нём добрых и прекрасных начал, формировать и развивать его всесторонне, влиять на его духовный мир в целом, пробуждать фантазию. Любой вид искусства заставляет работать мысль, помогает любить достойное, учит верной эмоциональной реакции на вещи, события, поступки, формирует нравственные принципы поведения человека в жизни, гуманное отношение к другим людям, расширяет кругозор, укрепляет идейные позиции. Искусство, является одним из важнейших источников наших знаний о мире, даёт знание об эпохах, об образе жизни, мыслях, чувствах вкусах и идеалах людей.  Креативные телесно-ориентированные практики во многих своих воплощениях являются видами искусства, одновременно служа укреплению и совершенствованию тела и его функций, поддерживая интерес к деятельности. Ведь для того, чтобы красиво двигаться нужно достаточно тренированное тело, чтобы сыграть спектакль или воплотить танцевальный номер нужна сила и выносливость, для декламационных или вокальных номеров нужны хорошо тренированные системы дыхания. Правильная осанка, свобода движений — все это приобретается в процессе физической подготовки, которую включают в себя креативные телесно-ориентированные практики.

Креативные телесно ориентированные практики хорошо подходят для занятий в урочное и внеурочное время. Они служат разгрузкой от занятий по общеобразовательным предметам, и в то же время помогают совершенствовать физическую форму, личные качества, являются полем для роста творческого потенциала. Приобретается важное умение работать в коллективе, действовать в общих интересах, что улучшает социальные качества.

Таким образом, учитывая способности, возможности и ограничения учеников педагог по креативным телесно ориентированным практикам применяя особенные приемы тренировок ребят с нарушением зрительного организатора улучшает их качество жизни через совершенствование физических личных социальных качеств путем репетиций и тренировок.

Спасибо за внимание.

Список литературы:

1.Федеральный закон от 30 декабря 2012 г. N 296-ФЗ "О внесении изменений в статьи 14 и 19 Федерального закона "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" Принят Государственной Думой 18 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413»

3. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации"](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

4. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

6.Аветисов Э.С. Близорукость / Э.С. Аветисов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2002.  – 284 с.

7.Атройнова Н.В. Давыдова А.А. Чикун Д.А. Шернина Л.Н. Особенности преподавания физической культуры слепым и слабовидящим обучающимся в условиях реализации ФГОС ООО 40стр.

8.Дубровский В.И. Спортивная медицина / Дубровский В.И. //Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

9.Евсеев С. П. Е25 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - М .: Спорт, 2016. - 616 с .

10.Корнева, Т. А. Индивидуально-дифференцированная направленность на двигательную активность / Т. А. Корнева, Т. А. Маренкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 20 (79). — С. 588-589. — URL: https://moluch.ru/archive/79/13754/ (дата обращения: 23.06.2023).

11.Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура / Литош Н.Л. // Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 140 с.

12.Маллаев Д.М.  Игры для слепых и слабовидящих /  Маллаев Д.М. // Уч. пос.  -  Советский спорт, 2002. – 136 с.

13.И.Н. Маслова, С.А. Пушкин. Креативные телесно-ориентированные практики: Учебное пособие / Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 208 с.

14.Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дис.  канд. пнд. наук. – СПБ., 1999. – 62 с.

15.Шапкова Л.В.Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

 16.Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Шапкова Л.В.  – СП., 2003. – 121 с.

17. Всемирный доклад о проблемах зрения [World report on vision]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

18. <https://педпроект.рф/мочальникова-и-в-ивлева-л-а/>

Приложения:

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| Виды телесно-ориентированных практик | Краткое описание практик |
| ментальный тренинг | тренировка внимания и концентрации. Его суть заключается в мысленном воспроизведении движений тренировки либо репетиции, осуществляемых в реальной жизни. Воспроизводя это движение в своем воображении, вы тренируете определенные связи в своем мозге, которые и воспроизводят это движение в реальности. |
| Вокальное искусство | Решает следующие коррекционные задачи:  Регуляция, развитие и нормализация дыхательных систем, музыкально-певческих навыков, психических процессов (восприятие, память, внимание) развитие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание), мелкой моторики, мимики и пантомимики, дикции), коррекция эмоционального состояния. |
| антистрессовая пластическая гимнастика | (АПГ) – система упражнений, направленная на развитие у людей способности чувствовать и улучшать собственное состояние.  Объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, бег, основу пластики и танца. |
| суставная волновая гимнастика | Все упражнения построены на мягких и текучих движениях, напоминающих собою волны, будь то упражнения на руки, плечи, ноги или туловище. При выполнении упражнений в работу включаются поочередно различные суставы. |
| ритмопластика | специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных, а также коррекционных, упражнений происходит развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. |
| сказкотерапия | Это метод психологии, использующий сказку для решения задач в области воспитания, образования, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи и др |
| игротерапия | метод, который использует игру для помощи детям в развитии психологического и эмоционального благополучия. Она может применяться в работе с детьми, подростками и взрослыми. |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) - это психотерапевтическое применение танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. |

Таблица №2

Двигательная реакция

Темп движения

движения

расслабление

Мелкая моторика

Точность движений

равновесие

Дифференцировка пространственных и временных усилий

Ритм движений

Координационные способности

Сердечно сосудистая и дыхательная системы

Сенсорная система

Опорно-двигательный аппарат

Техника основных движений

Пространственная ориентировка

Чувство теплопроводимости

Мышечный корсет

обоняние

осязание

слух

зрение

Плоско-стопие

быстрота

выносливость

кистей

ног

плеч

Силовые способности

гибкость

Физические качества

осанка

Таблица №3 Время проведения урока сорок минут, инвентарь – гимнастические коврики, звуковые инструменты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть  Разминка  Разминка  Основная  часть  Основная часть | Вход в зал, построение, разъяснение задач урока  Расчет на первый-второй.  Перестроение в два круга  Первые делают шаг вперед в центр круга, вторые делают шаг назад  Наклоны головы в стороны  И.п ноги врозь, руки вниз, голова прямо  1-2 правое ухо к плечу, левое к потолку, 3-4 и.п , 5-6 правое ухо к плечу левое к потолку, 7-8 и.п  Повороты головы в стороны  И.п ноги врозь руки вниз голова прямо  1-2 поворот головы направо, 3-4 поворот головы налево  Наклоны головы вверх-вниз  И.п. ноги врозь руки вниз голова прямо  1-2 наклон головы вниз 3-4 поднятие головы лицом вверх  Круговые вращения кистями.  И.п ноги врозь руки в стороны на уровне плеч, кисти сжаты в кулаки, вращение 1-4 по часовой стрелке, 5-8 против часовой стрелки, то же повторить с раскрытыми ладонями, пальцы разведены в стороны, напряжены  И.п. то же, ладони раскрыты книзу пальцы напряжены , 1-2 ладони сгибаются в запястьях книзу 3-4 поднимаются кверху  И.п то же ладони раскрыты кверху пальцы напряжены , повторить действия предыдущего упражнения.  И.п.ноги врозь руки на уровне плеч, круговые движения в локтях в 1-8 середину1-8, из середины 1-8 одновременно вправо, одновременно влево 1-8  И.п то же, круговые движения в плечах 1-8 назад, 1-8 вперед, 1-8 по очереди назад 1-8 по очереди вперед  И.п ноги врозь руки на поясе , наклоны корпуса в стороны 1-2 наклон вправо 3-4 наклон и.п 5-6 наклон влево 7-8 и.п  И.п ноги врозь, руки за голову , локти точно в стороны 1-2-поворот корпусом вправо 3-4 и.п, 5-6 поворот корпусом влево 7.8 и.п  И.п ноги врозь руки за голову 1-2 наклон в грудном отделе книзу, скруглять спину, локти сводим ближе друг к другу вперед, выдох, 3-4 и.п 5-6 выпрямиться, раскрыть грудной отдел, локти в стороны, лицо немного вверх вдох7-8 и.п  И.п. ноги вместе руки на поясе.1-2- движение копчиком вперед «под себя» спрямляем естественный изгиб поясницы, 3-4 движение копчиком назад, «от себя» слегка увеличиваем естественный изгиб  И.п. ноги врозь руки на поясе, 1-2 уводим бедра вправо-3-4 уводим бедра влево  И.п ноги врозь руки на поясе  Круговые движения тазом четыре круга влево, четыре круга вправо  И.п наклон с прямой спиной вперед, руки на коленях  1-4 круговые движения коленями внутрь, 5-8 наружу  И п.ноги вместе руки на поясе. 1-2 подъем пяток 3-4 и.п  И.п ноги врозь руки на поясе 1-2 стопы наклоняются на право—левая стопа склоняется на внутренний край, правая на наружный—3-4 стопы наклоняются на лево—левая стопа склоняется на наружный край, правая на внутренний.  И.п ноги врозь руки на поясе 1-2 стопы склоняются на внутренние края стопы3-4 стопы склоняются на наружные края стопы  И положение ноги врозь левая на носок  Круговые движения пяткой-1-8 по часовой стрелке  То же против часовой стрелки  Повторить на правую ногу  Разминка закончена.  Следующий этап занятий проходит на гимнастических ковриках  И.п ноги врозь руки вниз 1-2 полуприсед, руки вперед, 3-4 и.п, 5-6 полуприсед руки в стороны, 7-8 и.п, 1-2 полуприсед руки вперед, 3-4 и.п. 5-6 полуприсед руки вверх, 7-8 и.п  И.п ноги широко, носки развернуты наружу  1-2 полуприсед руки в стороны-3-4 и.п 5-6 полуприсед руки вверх 7-8 и п.  И.п лежа на животе, руки прямо вперед  1-2 поднимаем руки вверх, 3-4 и.п,  И.п лежа на животе , руки прямо перед собой  1-2 поднятие ног , 3-4 и.п.  И.п. лежа на животе руки прямо меред собой 1-2 поднятие одновременно рук и ног, 3-4 и.п  И.п.лежа на спине, руки в стороны на уровне плеч, ноги подняты под углом 45° на 1-8 упражнение ножницы.  И.п лежа на спине, колени согнуты прямо вверх на 1-8 упражнение «ягодичный мостик»  И.п на четвереньках  Упражнение «супермен»  На 1-8 левая рука и правая нога пружинка вверх  Повторить на другую сторону  И.п на четвереньках, правая прямо назад  Махи прямой ногой вверх1-8  То же на другую сторону  И.п сидя ноги вместе прямо  Упражнение «складка»-- наклон с прямой спиной к ногам  Игра «Паук» Играют две команды, от трёх до десяти человек в каждой. Инвентарь: два звучащих инструмента , барабанчики, трещетки, или колокольчики. На финише , на расстоянии десяти метров от старта стоят два сигнальщика на расстоянии трех метров друг от друга. Каждая команда на линии старта образует круг, встав спинами внутрь круга, и зацепившись локтями, образуя «паука». По команде «Марш!» оба «паука» начинают наперегонки перебираться к финишным кругам, ориентируясь на звуковой сигнал «Паук», первым достигший финиша, выигрывает. Игра заканчивается за пять минут до конца урока  Обсуждение итогов занятия и игры. Что было трудно, непонятно, что понравилось.  Построение в цепочку, коллективный выход из зала, педагог впереди цепочки | 3 минуты  4 подхода  8 подходов  8 подходов  1 подход  4 подхода  4 подхода  1 подход  8 подходов  4 подхода  4 подхода  4 подхода  4 подхода  1 подход  2 подхода  4 подхода  4 подхода  4 подхода  1 подход  4 подхода  4 подхода  4 подхода  4 подхода  4 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода | Вход в зал и построение выполняется цепочкой, взявшись за руки, первым преподаватель Построение в форму «круг» дистанция на уровне вытянутой руки  Необходимо убедиться, что при движении ученики не задевают друг друга  Совмещать движения с ровным дыханием и.п вдох, во время движения выдох  Движения плавные без рывков  При движении вверх голову не запрокидывать назад  степень поднятия головы лицом вверх при необходимости корректируется преподавателем индивидуально  Напрягать только руки, дыхание равномерное  Следить, чтобы руки не опускались к низу  Соблюдать дистанцию  Ровное дыхание, выдох на поворот, вдох на и.п  Контролировать равновесие, движения плавные  Поясницу сильно не изгибать, акцент на движение копчиком»под себя»  Движение «от себя» должно выраженным незначительно Чередовать движения на вдох-выдох  Держать равновесие, дыхание равномерное  Упражнения на приседания производятся на полу возле гимнастических ковриков  Необходимо вслух комментировать положение рук при каждом изменении  Локти и колени не сгибать. Выдох на движение, вдох на и.п.  Движение начинается с копчика, необходимо всегда вслух комментировать технику безопасности —опора на лопатки, на шею не закатываться  Упражнения на растяжку требуют словесной и тактильной коррекции индивидуально к каждому ученику, поэтому следует заранее их проработать на предыдущих уроках  Игра служит для эмоциональной разгрузки, развития ловкости, способности к коллективным действиям, чувства сплоченности команды. Во время игры важно сохранять дружелюбное настроение играющих, подбадривать и комментировать действия в положительном и доброжелательном ключе  Педагогу обязательно нужно отметить все положительные стороны каждого ученика, найти возможность ободрить каждого участника |