

Актуальные игровые техники и средства развития в адаптивной физической культуре для незрячих детей дошкольного возраста.

Введение.

Адаптивная физическая культура (АФК) для слепых и слабовидящих детей дошкольного возраста является не просто компонентом образовательной программы, а фундаментальным элементом их общего развития, социализации и интеграции в мир. В раннем возрасте движение – это основной способ познания окружающего пространства. Отсутствие или глубокое нарушение зрения создает серьезные препятствия для естественного двигательного опыта, что может приводить к гиподинамии, нарушению осанки, координации, пространственной дезориентации и трудностям в общении. Современная АФК решает эти проблемы через специально организованные игровые занятия, где техника и средства подбираются с учетом особенностей восприятия ребенка.

Особенности построения занятий АФК с незрячими дошкольниками

1. **Аудиализация пространства:** Пространство должно быть «озвучено». Используются звуковые ориентиры (колокольчики, бубны, метроном, музыкальные центры и иные звуковые предметы), которые помогают ребенку определять направление движения, дистанцию до цели и границы игровой зоны.
2. **Тактильная безопасность:** Перед началом любой активности ребенок должен тактильно исследовать инвентарь и пространство. Все занятия проводятся в знакомой, неизменной обстановке, либо с предварительным ознакомлением.
3. **Четкость и образность инструкций:** Команды тренера должны быть конкретными, краткими и опираться на знакомые ребенку образы и ощущения («проползи как котенок», «покажи, как качается медведь»). Нельзя использовать слова «вот тут», «там» — только конкретные направления («сделай два шага вперед», «повернись направо»).
4. **Индивидуальный и дифференцированный подход:** Уровень зрительных возможностей (тотальная слепота, светоощущение, остаточное зрение) и физической подготовленности у всех детей разный. Задачи и средства должны адаптироваться под каждого ребенка с учетом всех его особенностей.
5. **Игровая мотивация:** Любое, даже самое простое упражнение, преподносится как увлекательная игра. Это снимает страх перед неизвестностью, повышает интерес к выполнению заданий и стимулирует активность.

Актуальные игровые техники и технологии.

Современные подходы в АФК делают акцент на полисенсорном восприятии, где компенсация отсутствующего зрения происходит за счет активизации слухового, тактильного, вестибулярного и кинестетического анализаторов.

1. Сенсорная интеграция и полисенсорные игры:

- **Тактильные дорожки и коврики:** Набор модулей с разными наполнителями (песок, крупы, губка, камушки, травка), дорожки, диски с разной поверхностью (ребристые, шершавые, металлические, меховые и пр.). Ходьба по ним босиком

стимулирует рецепторы стоп, улучшает проприоцепцию и является мощным тонизирующим средством.

- **«Волшебные мешочки»:** Мешочки, наполненные различными материалами (горох, фасоль, песок, пуговицы). Используются для бросков, удержания на голове для осанки, тактильного опознавания.
- **Игры с водой и песком:** Переливание, пересыпание, поиск предметов в песке/воде развивают мелкую моторику, дифференцировку усилий и тактильную чувствительность.

2. Пространственная ориентация и мобильность:

- **Звуковые мячи:** Мячи со встроенными погремушками или колокольчиками. Позволяют ребенку на слух отслеживать траекторию полета мяча, ловить и бросать его.
- **Трекеры и направляющие:** Натянутые веревки, поручни, тактильные напольные покрытия (рельефная плитка) помогают ребенку самостоятельно и безопасно перемещаться по залу.
- **Игры «Поиск по звуку»:** Прячется звучащая игрушка (таймер, музыкальная шкатулка), и ребенок должен найти ее, ориентируясь на звук. Салки с использованием звучащих браслетов, где цель детей поймать убегающего, и т.п.

3. Развитие крупной моторики и мышечного корсета:

- **Полосы препятствий:** Создаются из мягких модулей (кубы, цилиндры, призмы), матов, туннелей, обручей, перекладин и другого спортивного инвентаря. Ребенок проползает, перелезает, перешагивает через них, развивая координацию, силу и ловкость, грамотную ориентировку в пространстве. Каждый элемент должен быть озвучен или тактильно обозначен.
- **Имитационные игры и животная гимнастика:** «Ходьба как медведь», «прыжки как зайчик», «ползание как гусеница». Эти упражнения в игровой форме развивают основные двигательные навыки и мышечную систему, позволяют удерживать интерес ребенка к занятию.
- **Тренажеры, балансиры:** Занятия на тренажерах развивают общую выносливость, координацию, укрепление разных групп мышц, развитие координации, способствуют расслаблению и снятию мышечных зажимов. Удержание равновесия на балансирах способствует активному включению мышц кора, ног и стоп, профилактике нарушения осанки, развитию высокой концентрации внимания, координации и моторного планирования.

4. Социально-коммуникативные игры:

- **Хороводные и круговые игры с озвученным инвентарем:** («Каравай», «Займи домик»). Дети держатся за руки или за обруч с колокольчиками, что синхронизирует их действия и создает чувство общности, способствуют формированию навыка работы в паре, группе.
- **Парные упражнения:** Катание большого озвученного мяча друг другу, совместное прохождение полосы препятствий с помощью взрослого или сверстника (ведение за руку, по голосовой инструкции), эстафеты в паре также влияют на общий

положительный эмоциональный фон, учит грамотному взаимодействию и коммуникации со сверстниками.

5. Современные технологические средства.

- **Аудио-маячки и звуковые метки:** Небольшие устройства, которые размещаются в ключевых точках зала (дверь, зона с инвентарем) и издают сигнал при приближении к ним.
- **Вибрационные тренажеры:** Например, вибрационные платформы, которые передают сигнал через тактильные ощущения, помогая в ритмизации движений.

Заключение.

Занятия АФК для незрячих дошкольников – это творческий и многогранный процесс, где педагог выступает проводником в мир движения. Актуальные подходы основаны на принципах игры, сенсорной интеграции и четкой организации безопасного пространства. Правильно подобранные техники и средства не только развивают физические качества, но и вселяют в ребенка уверенность в своих силах, учат его самостоятельности и открывают радость движения, что является главной целью адаптивной физической культуры.

Список использованной литературы:

1. **Азарян Р.Н.** Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. – М.: ВОС, 1989.
2. **Кручинин, В. А.** Формирование пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения в процессе школьного обучения - СПб., 1991
3. **Сековец, Л. С.** Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения / Л. С. Сековец. — Электрон. дан. (1 файл : 78 Мб). — Н. Новгород: Ю. А. Николаев, 2001.
4. **Солнцева, Л. И.** Современные проблемы тифлопедагогики и тифлопсихологии [Текст] / Л. И. Солнцева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2003. – № 1. – С. 53-58.
5. **Толмачев Р. А.** Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. — Москва : Советский спорт, 2004.
6. под ред. **Л.В. Шапковой** Частные методики адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений /Электронные данные (1 файл : 284 Мб). — Москва: Советский спорт, 2004.
7. **Григорьева Л.П.** Основные методы развития зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л. П. Григорьева, С. В. Сташевский; Академия педагогических наук СССР ; Научно-исследовательский институт дефектологии. — Электронные данные (1 файл : 8,3 Мб). — Москва, 1990.