



## Физическое развитие детей с нарушениями зрения

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Дошкольники с нарушениями зрения, как правило, характеризуются меньшей подвижностью, нечеткостью координации движений, снижением их быстроты, ловкости, ритмичности, точности. Кроме того, они чаще подвержены простудным заболеваниям, а показатели их физического развития на 5—14 % ниже, чем у нормально видящих сверстников.

Большинство детей со зрительной патологией испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие и т. д. Формирование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания) у них осложнено, что снижает двигательную активность, сдерживает развитие естественных потребностей в движениях.

В специализированных дошкольных учреждениях для детей с косоглазием и амблиопией ежедневно значительное количество времени затрачивается на лечебно-восстановительную работу, а так как лечение проходит в условиях неподвижности, то и это в некоторой степени способствует снижению двигательной активности.

В связи с этим большое значение приобретает вопрос охраны нервной системы детей, создание и постоянное поддержание положительных эмоций, развитие потребностей в движении. Иными словами, необходимо правильно организовать двигательный режим для детей с нарушением зрения, обеспечивать в полном объеме содержание знаний по развитию движений в сочетании их с другими видами детской деятельности (конструированием, рисованием, играми) и лечебно-восстановительными мероприятиями, а также с учетом особенностей двигательных возможностей детей, т. е. важно правильно определить норму физической нагрузки.

**При этом необходимо учитывать:**

1. Общее количество времени для активных движений в режиме дня.
2. Время двигательной активности в каждом режимном отрезке.
3. Интерес и доступность для детей разных видов движений.

4. Дозировку двигательных упражнений в зависимости от состояния зрения и двигательной подготовленности детей.

5. Чередование общеукрепляющих и коррекционных упражнений.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает, для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир.

Г. Н. Опарина