

ГБОУ РК "ССШИ №1" г. Симферополь

Подвижные игры для обучающихся с нарушением зрения

методические разработки
воспитателя
Елены Викторовны Сальниковой



Симферополь 2021

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ
ВОСПИТАТЕЛЯ САЛЬНИКОВОЙ ЕЛЕНЫ
ВИКТОРОВНЫ**

Подвижные игры для обучающихся с нарушением зрения

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания слепых и слабовидящих детей. Слепой ребенок любит играть и совершенно так же, как и зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно сперва научить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. Важным условием организации игр со слепыми и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие родителей, педагогов, вожатых и врачей. С помощью медицинской диагностики слепых и слабовидящих детей следует установить, какие игры противопоказаны каждому конкретному ребенку, а какие нет. Вожатым и педагогам необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма детей. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии слепого ребенка.

Потеря зрения на основе органических нарушений замедляет физическое формирование ребенка, затрудняет подражание и овладение пространственными представлениями. У ребенка со зрительной патологией из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность, нарушена координация движений. Порой у дошкольников и даже младших школьников отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентации и элементарного самообслуживания.

Поэтому для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания слепых и слабовидящих детей. Слепой ребенок любит играть и совершенно так же, как и зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно сперва научить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. Важным условием организации игр со слепыми и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие родителей, педагогов, вожатых и врачей. С помощью медицинской диагностики слепых и слабовидящих детей следует установить, какие игры противопоказаны каждому конкретному ребенку, а какие нет. Вожатым и педагогам необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма детей. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии слепого ребенка.

Потеря зрения на основе органических нарушений замедляет физическое формирование ребенка, затрудняет подражание и овладение пространственными представлениями. У ребенка со зрительной патологией из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность, нарушена координация движений. Порой у дошкольников и даже младших школьников отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега,

Поэтому для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, взрослый должен: для слепых — использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих — подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

При использовании мяча в игре со слепыми детьми рекомендуется мяч подбирать очень ровный (круглый), при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается слепыми, и они скорее овладевают игрой с ним. Можно пользоваться и волейбольным мячом, предварительно проложив между камерой и крышкой утяжеляющий материал. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение сильное, рекомендуется выбирать более темный мяч. Желательно использовать озвученный мяч, который дает возможность слепому ребенку не только свободно играть с мячом, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его. **Весь используемый инвентарь должен быть безопасным!**

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха перед препятствиями. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, поверхность площадки должна быть однородной, так как даже незначительные неровности почвы являются ощутимой помехой для слепого ребенка. Для слабовидящих ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полосками яркой ткани. С размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (осязательными, слуховыми) играющих необходимо ознакомить заранее, следует дать им самостоятельно походить, побегать, ощупать руками все предметы и инвентарь для безбоязненного передвижения по площадке.

Ведущий тем или иным сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры) должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. **Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.**

В связи с тем что слепой ребенок воспринимает всю игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх. Эти меры безопасности дают возможность легко вводить ребенка в игру, помогают ему избавиться от комплекса неполноценности, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала ребенка, создают положительный эмоциональный фон.

Проведение совместных подвижных игр 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; мама — незрячий ребенок и т.д. Вместо простого можно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения, предварительно объявив об этом всем играющим. Если незрячих игроков равномерно распределить по командам, то команды уравниваются по общему состоянию зрения.

В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Нельзя допускать, чтобы дети с остатком зрения или зрячие применяли в игре обманные действия, это обижает незрячих детей, и у них может появиться чувство недоверия к окружающим. Так как во время игр незрячие ориентируются на звук, на площадке необходимо соблюдать полную тишину. Перед игрой с бегом желательно, чтобы дети сначала показывали рукой направление, куда они собираются бежать. Необходимо научить незрячих детей бегу за лидером, ориентируясь при этом на звук шагов бегущего впереди. Ведущий всегда должен находиться там, куда бегут играющие, являясь для них ориентиром. Некоторые дети страдают светобоязнью, таких детей следует поставить так, чтобы солнце не светило им в глаза. Не следует забывать и о том, что поднятие тяжести способствует увеличению внутриглазного давления, а при кратковременном беге максимальной интенсивности продолжительностью 5 секунд наблюдается снижение внутриглазного давления. Эти данные следует учитывать при определении физической нагрузки для детей, страдающих глаукомой.

При проведении игр на местности с активным использованием слуха («Чем играем?», «Узнай по голосу» и др.) необходимо учитывать силу и направление ветра. Ветер способен отнести звуки в другую сторону, отчего игроки могут сбиться с пути.

В процессе игры (эстафеты) взрослый ведет постоянное наблюдение за самочувствием детей. Чтобы избежать переутомления, ведущему 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.

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.

Подвижные игры для детей школьного возраста

7. «Чем играем?»

Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки.

В игре участвуют от 4 до 15 человек.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие

Инструкция. Игра проводится на поляне или игровой площадке. Из числа играющих выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2—3 метров. Несколько игроков (3—4) по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начинают производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ.

Если водящий не может определить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Методические указания

- Водящие с остатком зрения или нормально видящие должны закрыть глаза.
- Звуки необходимо периодически менять, включая новые предметы.
- Начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и характеру.
- С незнакомым звуком играющих необходимо ознакомить предварительно.

8. «Узнай по голосу»

Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—20.

Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.

Методические указания

- Во время игры следует соблюдать полную тишину.
- Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

Игры с мячом

9. «Догоняй мяч»

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков — 10—12. **Инвентарь:** два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3—4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания

- Мячи можно только передавать, но не бросать.
- Количество мячей можно увеличивать.
- Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

10. «Между двух огней»

Цель: совершенствование техники метания мяча, повышение мобильности, ловкости, улучшение координации движений.

Количество игроков — 12—15.

Инвентарь: два волейбольных, два озвученных мяча и браслеты (для 1/3 играющих).

Инструкция. Все играющие делятся на три команды по 4—5 человек. Поперек площадки натягиваются две волейбольные сетки на расстоянии 5—6 метров одна от другой (на высоте 50—60 сантиметров от земли). Игроки одной команды надевают на руку браслеты и становятся между сеток (коридор); вторая и третья команды, получив мячи, становятся на

По сигналу водящего игроки, находящиеся вне коридора, начинают перекатывать мячи под сетками друг другу, стараясь попасть в ноги игроков, стоящих в коридоре, которые подпрыгивают, спасаясь от мячей. Если мяч попадает в ноги, игрок выбывает из игры (до смены команд ролями), а команде, игрок которой попал в него, начисляется очко выигрыша. После этого в коридор становится вторая команда, а первая занимает ее место. Когда все три команды побывают в коридоре, подсчитывается общее количество очков и выявляется команда, занявшая первое место.

Методические указания

- Игроки, находящиеся в коридоре, имеют право свободно передвигаться в нем.
- Игроки, находящиеся вне коридора, могут передвигаться в пределах своей площадки и катить мяч с любого места.
- Мячи можно только перекатывать, бросать их нельзя.
- Мячи должны быть хорошо накачаны и озвучены.
- Если мяч застрял в коридоре, водящий или его помощник берет его и передает любой команде.
- Судья объявляет счет после каждого попадания.

11. «Удочка»

Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 5—20.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера — «удочка».

Инструкция. Все играющие — «рыбы» — выстраиваются в круг, ведущий — «рыбак» — становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задев «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Варианты

1. *Когда играющие научились своевременно прыгать, не задевая «удочку», можно крутить веревку, то замедляя, то ускоряя.*
2. *Игру МОЭІСНО проводить и с противополоэ/сной задачей: игроки должны прыгнуть так, чтобы попасть ногами «на удочку». В этом варианте игры к веревке нужно привязать что-либо мягкое (старая волейбольная покрышка или т.п.).*

Методические указания

- Веревку следует брать такой длины, чтобы цепочка проходила не точно под ногами игроков, а за ними, не ударяя по ногам.
- Начало игры нужно обозначить словами: «Приготовились... начали!»
- Необходимо следить, чтобы играющие прыгали на носках, тихо и не слишком высоко.
- Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.

Игры с бегом

12. «Догони колокольчик»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10—12.

Инвентарь: колокольчик.

Инструкция. Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

Вариант (игра для слабовидящих и зрячих): вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».

Методические указания

- Пары следует комплектовать так: незрячий — ребенок с остатком зрения; зрячий — незрячий.
- Играющим нельзя выходить за пределы площадки.
- Всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т.п.).
- Если водящие пары разомкнут руки, убегающий игрок считается непойманным.

13. «Коршун и наседка»

Цель: развитие быстроты, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — не более 10—12.

Инвентарь: два озвученных браслета или колокольчика, веревка или канат.

Инструкция. Из играющих назначаются «коршун» и «наседка», все остальные — «цыплята». «Цыплята» становятся в колонну в полушаге друг от друга и берутся одной рукой за общую веревку или за пояс впереди стоящего игрока. «Наседка» становится первой, «коршун» надевает на руку браслет (колокольчик) и встает лицом к «наседке» на расстоянии 1,5—2 метра.

По сигналу взрослого «коршун» старается обегать колонну игроков и поймать последнего «цыпленка». «Наседка» мешает «коршуну», преграждая ему путь. Последний «цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его рукой. Независимо от того, удалось «коршуну» поймать «цыпленка» или нет, через 40—50 секунд игра останавливается, и назначаются новые «коршун» и «наседка».

Методические указания

- «Цыплятам» нельзя отнимать руку от каната.
- По заранее оговоренному сигналу игроки прекращают игру.
- «Наседка» не имеет права хватать «коршуна» за руки.
- Следует напоминать игрокам, чтобы они крепко держались за канат или за пояс впереди стоящего игрока и соблюдали тишину.
- Игра отличается большой интенсивностью, поэтому она не должна быть продолжительной.

14. «Золотая рыбка»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—20.

Инвентарь: два браслета или другие звучащие предметы.

Инструкция. Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назначается водящий — «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок — «золотая рыбка».

Методические указания

- Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.
- «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.
- «Рыбки», спасаясь от «рыбаков», могут обегать «невод» или подлезать под руки «рыбаков».
- Разорвавший «невод» считается пойманным.
- Наиболее сильные игроки стоят в неводе крайними (с браслетом на руке), более слабых игроков следует ставить в середине невода.
- Игра характеризуется большой интенсивностью, поэтому непродолжительна.

15. «На ощупь»

Цель: развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительности.

Количество игроков — 5—10.

Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8—10 небольших предметов разной формы.

Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8—10 небольших предметов: ножницы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т.п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за 20—30 секунд определит больше предметов.

Методические указания

- Ткань мешка не должна быть слишком грубой или слишком тонкой.
- Игроков следует заранее ознакомить с предметами, помещенными в мешок.

16. «Лучший нос»

Цель: развитие обоняния.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т.п.

Инструкция. Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

Методические указания. Игру можно повторять 2—3 раза.

17. «Рука все помнит»

Цель: развитие сенсорной памяти. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Ведущий раскладывает на столе 8—10 различных предметов, которые детям нужно запомнить за 20—30 секунд. Затем одному из играющих завязывают глаза, ведущий называет два предмета и предлагает игроку поменять их местами, запомнив новое место их расположения. При этом игрок должен безошибочно положить руки на те предметы, которые называет ведущий. При первой же ошибке он выбывает из игры. Если игрок справился с заданием, ему предлагают поменять местами следующие два предмета и т.д. Победит тот, кто переложит большее количество предметов.

Методические указания. Это игра только для слабовидящих и для детей без патологии зрения.

18. «Где стереть?»

Цель: развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости.

Количество игроков — 4—10.

Инвентарь: бумага, карандаши, старательные резинки.

Инструкция. На листе бумаги участники игры рисуют по рожице. Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

Методические указания. Это игра для слабовидящих и нормально видящих детей.

Игры-эстафеты

19. «Секретное донесение»

Цель: развитие ловкости, быстроты, точности движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 20.

Инвентарь: десять обручей, два пакета, две стойки.

Инструкция. Играют две команды по 10 человек. Пять игроков встают в шеренгу на одной линии и вертикально держат обручи, поставив их на землю и образовав таким образом «тоннель». Остальные пять участников команды становятся перед «тоннелем» в колонну по одному. У первого игрока в руках «пакет с секретным донесением».

По сигналу ведущего первый игрок с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее и возвращается назад к своей команде, минуя «тоннель». Он передает пакет

продельывает то же самое. Замыкающий колонну, получив пакет, преодолевает «тоннель» и передает пакет ведущему. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Вариант: игра может проводиться в два тура. Сначала обручи дерэ/сат незрячие, а задание выполняют игроки с остаточным зрением, затем они меняются ролями. Зачет результатов отдельный.

Методические указания

- Незрячие игроки вначале ориентируются по обручам, затем помощники ведущего подают звуковой сигнал, сопровождая незрячего до стойки и обратно.
- Замыкающим колонны нужно ставить ребенка с остаточным зрением.

20. «Посадка и сбор картофеля»

Цель: развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, точности движений.

Количество игроков — 20, по 10 в каждой команде.

Инвентарь: десять малых гимнастических обручей, десять теннисных мячей, две корзины или два мешка.

Инструкция. Стартовая линия обозначается осязательными ориентирами. Играющие строятся командами на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются пять обручей. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с пятью теннисными мячами.

По команде ведущего первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Пятый игрок возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые пять игроков «сажают картофель», а следующие пять — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Вариант: в корзине находится больше мячей, чем игроков в команде. Мячи различаются как по цвету, так и по материалу (пластмассовые, резиновые, теннисные). Незрячие кладут в обруч теннисные мячи, а игроки с остатком зрения — мячи только определенного цвета. При этом варианте игры незрячие развивают осязание, а дети с остатком зрения — цветовое восприятие.

Методические указания

- Место расположения обручей необходимо обозначить звуковым сигналом.
- Корзину или мешок следует передавать точно в руки.
- Каждый игрок должен точно знать, в какой по счету обруч он должен класть мяч.

21. «Паук»

Цель: развитие ловкости, способности к коллективным действиям, чувства сплоченности команды.

Играют две команды, по 10—15 человек в каждой.

Инвентарь: две веревки.

Инструкция. Игра проводится на площадке, на которой прочерчиваются два круга диаметром 1,5—2 метра на линии старта и два — на линии финиша. Команды становятся в стартовый круг. Каждую команду нужно обвязать веревкой, чтобы получилось два «паука». По команде «Марш!» оба «паука» начинают наперегонки перебираться к финишным кругам. «Паук», первым достигший финиша, выигрывает.

Методические указания

- «Пауки» не бегут, а еле ползут, чтобы не упасть.
- Все играющие должны быть в тапочках.
- Желательно, чтобы в каждой команде был кто-то из взрослых.

22. «Знатоки спорта»

Цель: развитие быстроты движений и мышления, проверка теоретических знаний о спорте.

В игре участвует две-три команды, по 6—8 человек в каждой.

Инструкция. Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 метров одна от другой. В 10—15 метрах от стартовой линии расставляются табуретки, на каждую из которых кладется листок с вопросами на спортивную тематику (количество вопросов

руках (это эстафетные палочки) подбегают к табуретке, записывают ответ на первый вопрос, бегут обратно к команде и передают эстафету (карандаш) вторым номерам. Вторые отвечают на следующий вопрос и так далее. Команда, закончившая эстафету первой, получает 1 очко; команда, закончившая второй, — 2 очка и т.д. Окончательные места определяются после проверки правильности ответов. За неправильный ответ команда получает 1 штрафное очко. Выигрывает та команда, которая набирает наименьшее количество очков.

Методические указания

- Вопросы должны быть такими, чтобы на них можно было ответить коротко, одним-двумя словами.
- Незрячих игроков следует распределить по командам равномерно.
- Незрячим игрокам нужно подавать звуковой сигнал.
- Вопрос незрячему читает помощник ведущего, получает устный ответ и записывает его в соответствующую строку.

Подвижные игры в воде для детей с нарушением зрения

23. Игра в парах «Ваньки-встаньки»

Цель: обучение погружению в воду с помощью партнера; воспитание смелости.

Инвентарь: резиновые кольца, несплывающие игрушки и другие предметы: плоские, объемные, круглые, квадратные и пр.

Инструкция. Дети стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. По очереди приседая, они погружаются с головой в воду. Как только один встает из воды, другой приседает и погружается в воду.

Возможные варианты: партнеры поочередно приседают, выполняя задание на 4 счета; приседают одновременно и выполняют выдох под водой на 4 счета; приседает под воду «первый» и задерживает дыхание, а второй считает, на какое время «первый» задержал дыхание, затем меняются ролями.

Методические указания

- Сориентировать занимающихся относительно места проведения игры в воде.
- Возможные варианты формирования пар: незрячий — слабовидящий; незрячий — незрячий.
- Перед погружением в воду сделать глубокий вдох, выдох делать так, чтобы над головой появились пузыри.
- Присесть под воду с погружением головы в воду.
- При погружении в воду голову держать вертикально, чтобы не столкнуться с партнером.
- С целью развития познавательной деятельности при погружении в воду поднять со дна бассейна различные предметы: резиновые кольца, несплывающие игрушки, другие предметы (плоские, объемные, круглые, квадратные и др.).

24. «Слушай сигнал»

Цель: обучение самостоятельному погружению в воду, овладение задержкой дыхания на вдохе, развитие дифференцировки звуков под водой.

Инвентарь: различные металлические, пластмассовые предметы, погремушки, пенопласт, свисток и др.

Инструкция. Держась правой рукой за поручень у стенки бассейна, сделать вдох, задержать дыхание и присесть под воду (можно наклониться и погрузить голову в воду). Встать можно только после определения звука под водой. Это же задание можно выполнить в положении «поплавок» в двух шагах от поручня.

Методические указания

- С незнакомым звуковым сигналом детей ознакомить до погружения в воду.
- Для развития слухового анализатора и дифференцировки слухового восприятия можно использовать различные звуки (стук по поручню: металлическим, пластмассовым предметом, погремушкой, пенопластом и пр.).
- Задание выполняется по сигналу преподавателя.

- После того как дети ознакомились с несколькими звуковыми сигналами, можно предложить им погружение в воду с последующим определением звукового сигнала, включая новые сигналы.

- Можно использовать два разных звуковых сигнала с интервалом в 5 секунд. Дети должны определить, какой сигнал был первым, а какой вторым.

25. «Морской бой»

Цель: помочь освоиться с сопротивлением воды, преодоление водобоязни и страха.

Инструкция.

1-й вариант: дети стоят спиной к бортику бассейна, на расстоянии вытянутых рук в стороны. Сделать два шага вперед и повернуться кругом (лицом к бортику), ладошками поочередно отталкивая воду в сторону бортика бассейна. Игра продолжается 1—2 минуты.

2-й вариант: дети стоят парами лицом друг к другу на расстоянии одного шага и ладошками поочередно отталкивают воду в сторону своего «противника». Игрок, повернувшийся спиной к своему «противнику», считается проигравшим.

Методические указания

- Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.
- Незрячему ребенку следует объяснить и показать правильное положение ладоней (ладони вперед пальцами вверх) во время выполнения задания, а также указать степень усилий отталкивания воды.

- При объяснении акцентировать внимание детей на мышечно-двигательные ощущения, на степень усилий рук в сопротивлении с водой.

- При проведении первого варианта по сигналу (например, два коротких свистка) преподавателя можно увеличить или уменьшить усилия отталкивания воды в сторону бортика бассейна.

26. «Тоннель»

Цель: обучение эффективному отталкиванию ногами от стенки бассейна, развитие навыка пространственной ориентировки под водой.

Инвентарь: гимнастические обручи, предметы, издающие разные звуки, свисток.

Инструкция. Помощник преподавателя (один из учеников) держит гимнастический обруч («тоннель»), опущенный в воду перпендикулярно поручню. Ученик, оттолкнувшись от стенки бассейна в положении «торпеда», должен проплыть через обруч, ориентируясь на звуковой сигнал, который подает преподаватель. После того как ученик оттолкнулся от стенки бассейна, учитель стучит по поручню, каким-либо предметом, тем самым определяя место нахождения обруча. Игру повторить 3 раза, выигрывает тот, кто 3 раза проплыл через обруч.

Варианты

1. Можно использовать два обруча;
2. По мере освоения толчка от бортика расстояние между бортиком и обручем можно увеличить;

3. Через первый обруч проплыть на груди, затем повернуться на спину и через второй обруч проплыть на спине. На начальном этапе обучения предложить ученикам пройти по дну бассейна и перешагнуть через обруч с использованием осязательных способов ориентирования;

4. Подныривание под плавающий на поверхности воды предмет (пенопласт, надувная игрушка и др.).

Методические указания

- Перед игрой ознакомить незрячих (с помощью осязания) с предполагаемым местом нахождения обруча, его размером.

- С целью развития слухового восприятия и дифференцировки звуков использовать различные звуковые сигналы.

- Детей ознакомить с расстоянием между обручем и местом отталкивания от бортика.

27. «Озвученная мишень»

Цель: закрепление навыка погружения в воду с головой, развитие быстроты, точности

Инвентарь: легкие поролоновые мячи, предметы, издающие различные звуки: мяч, погремушка, бубен, колокольчик и пр.

Инструкция. У всех игроков надувные или поролоновые мячи. У водящего озвученный предмет, которым он подает сигнал игрокам, а дети, ориентируясь на звуковой сигнал, метают мяч в сторону водящего. Водящий, уклоняясь от мячей, ныряет под воду. Если водящий не успел спрятаться под воду от мяча, он меняется ролью с тем, кто его «запятнал».

Методические указания

- Перед началом игры обязательно ознакомить детей с ориентирами в воде (бортик, поручень, трап, дорожка, ориентиры, определяемые с помощью подошвенного ощупывания дна бассейна, и др.), а также с условными звуковыми сигналами, которые подает преподаватель в ходе игры.

- Звуковой сигнал необходимо периодически менять, используя новые звучащие предметы.

28. «Пятнашки с поплавком»

Цель: закрепление навыка правильного выполнения «поплавка», развитие быстроты, слухового восприятия.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки (погремушки, бубен, звучащие мячи, свисток и др.).

Инструкция. Водящий («пятнашка») старается догнать и дотронуться до кого-либо из игроков. Спасаясь от него, игроки принимают положение «поплавка». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», то игрок становится «пятнашкой».

Методические указания

- Водящий во время передвижения подает звуковой сигнал.
- В качестве звуковых ориентиров можно использовать озвученные предметы.
- Перед началом игры обязательно напомнить занимающимся об основных ориентирах в воде (бортик, поручень,

трап, дорожка, ориентиры, определяемые с помощью подошвенного ощупывания дна бассейна и др.).

- Водящий может пятнать игрока, если он выполнил положение «поплавка» не верно.
- Занимающиеся должны передвигаться в одном направлении (например, вдоль стенки бассейна).