

Использование балансировочных дисков в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения.

Физическое развитие детей с амблиопией и косоглазием имеет ряд особенностей. Дети испытывают большие трудности в овладении основными движениями, пространственной ориентировкой. В связи с трудностями, возникающими при зрительном контроле над собственными действиями, снижается уровень формирования координационных способностей и физических качеств в целом.

Все это натолкнуло на необходимость проведения специально организованной коррекционной работы, включающей систему упражнений, направленных на формирование координационных способностей, используемых в различных формах двигательной деятельности. Эффективность работы в указанном направлении обеспечивалась использованием специальных тренажерных устройств - балансировочных дисков.

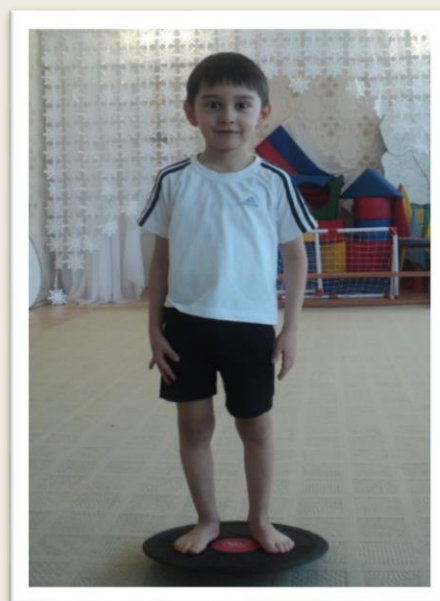
Принцип тренировки на балансировочных дисках базируется на том, что при выполнении традиционных общеразвивающих упражнений, ребенку приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие. В результате в движение вовлекается большее число мышц, в том числе и мелкие мышцы-стабилизаторы, эффективность упражнений значительно возрастает.



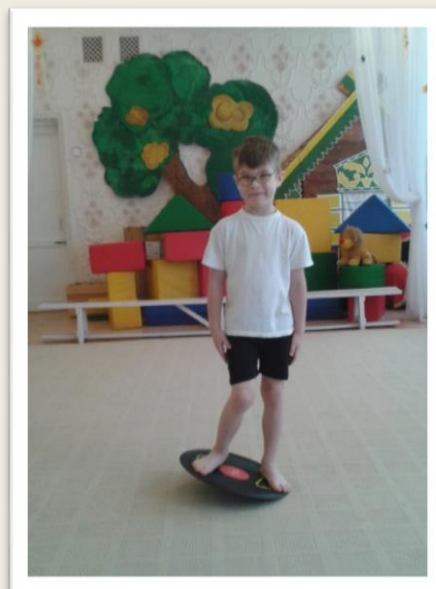
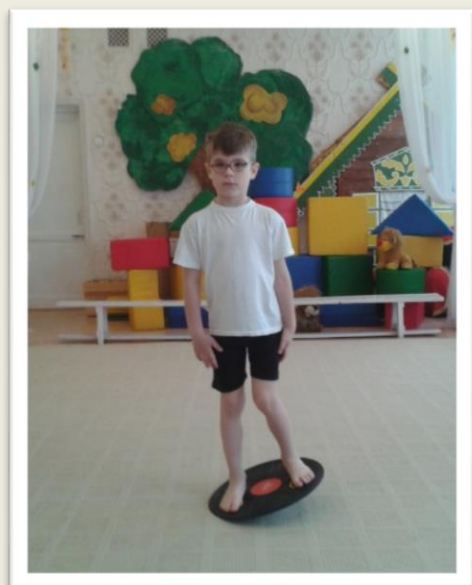
Для повышения функциональной активности зрения и зрительно-двигательной ориентации на плоскую поверхность балансировочных дисков были нанесены плоскостные изображения стоп, что помогает детям выполнять задания уверенно, без зрительного напряжения, сохранять при этом правильную осанку и положение головы.

Все упражнения разработанных комплексов базируются на выполнении следующих основных упражнений на балансировочных дисках:

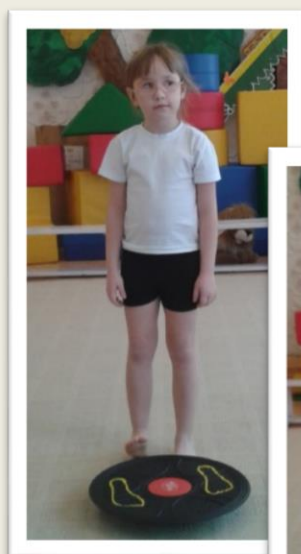
«Солдатык» – стойка ноги врозь, выполняется как на сферической, так и на плоской стороне диска.



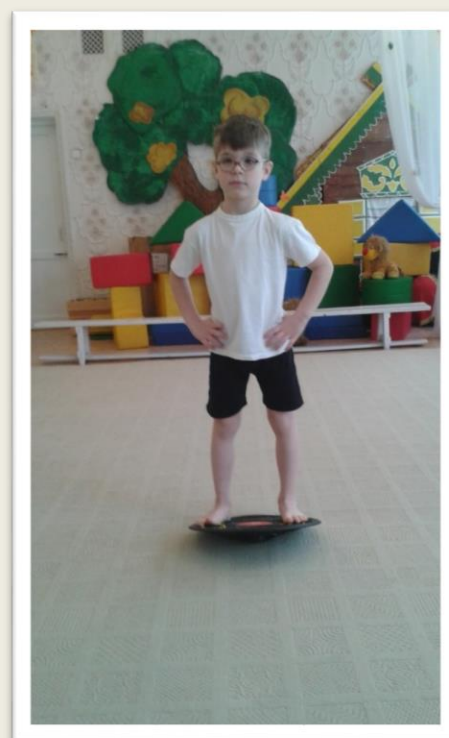
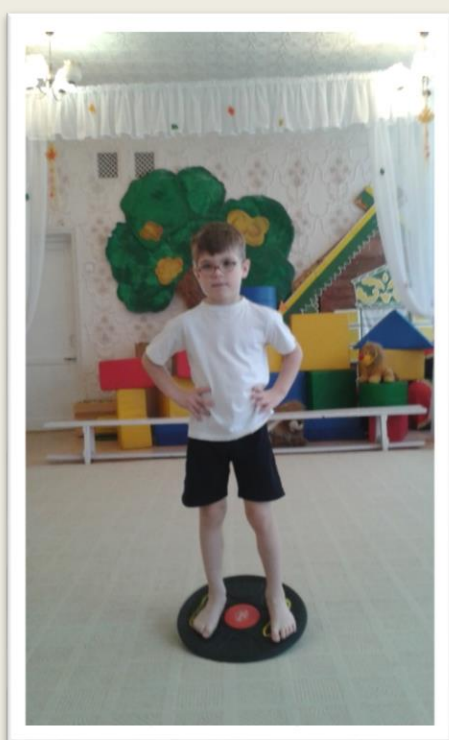
«Качели» - из и.п. стойка ноги врозь на плоской стороне диска выполняется поочередное надавливание ногами на правый, затем левый край диска.



«Нашагивание» - из и.п. основная стойка перед диском, выполняется поочередно шаг правой, левой ногой на диск, затем поочередно правой и левой ногой с диска в и.п. Упражнение можно выполнять как на плоской, так и на сферической стороне диска.



«Носочки – пяточки» - из и. п. стойка ноги врозь на плоской стороне диска, выполняется поочередное надавливание на передний край диска носками и на задний край диска пятками.



«Нарисуй кружок» - из и.п. стойка ноги врозь на плоской стороне диска выполняется непрерывное надавливание стопами так, чтобы край диска «нарисовал круг».



Упражнения с использованием балансировочных дисков:

- корректируют и исправляют вторичные отклонения;
- развивают физические качества: статическое и динамическое равновесие, координацию движений, выносливость, пространственную ориентацию, гибкость;
- развивают зрительный и осязательный контроль за выполнением движений;
- укрепляют вестибулярный аппарат;
- формируют правильную осанку;
- укрепляют мышцы стопы (способствуют профилактике плоскостопия);
- создают положительный эмоциональный настрой;
- стимулируют потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Между двигательной активностью и изменениями эмоционально-волевой сферы у детей с нарушениями зрения отмечена определенная взаимосвязь. Преодоление определенных трудностей при выполнении упражнений на балансировочных дисках, многократное повторение упражнений на неустойчивой опоре требует от детей значительных волевых усилий. Это в свою очередь способствует **формированию навыков самоконтроля и саморегуляции поступков, критической оценки действий и их результатов, развитию волевых черт характера (целеустремленности, решительности, настойчивости, оптимизма, уверенности в собственных силах).**