

## **Игры с мячом как средство формирования двигательных способностей у детей с нарушением зрения.**

У детей с нарушениями зрения нарушена скорость, точность, полнота восприятия, отсюда страдает информационная способность зрительного анализатора. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей - силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия и др.

Дети с нарушением зрения характеризуются также меньшей подвижностью, по сравнению с нормально видящими сверстниками; нечеткостью координации движений; снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности.



В связи с выше сказанным детям с нарушениями зрения для формирования физических качеств необходимо создать особую ситуацию, которой может выступать игры с мячом. Эти игры представляют для наших детей достаточную трудность. Овладение мячом в свою очередь способствуют развитию зрительных функций

. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение.



При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

### **Рекомендуемые упражнения для детей старшего дошкольного возраста:**

- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между
  - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд
  - предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) Прокатывание мяча ногами по прямой.
  - Подбрасывание мяча вверх с хлопками
  - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п
  - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)
  - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)•
- Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
  - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)
  - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя
  - Передача мяча друг другу в парах
  - Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу
  - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)
  - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног

- Забрасывание мяча в корзину
- Перекатывание набивного мяча друг другу
- Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Метание набивного мяча из-за головы
- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза
- Перебрасывание мяча через сетку в парах
- Передача мяча друг другу парами с помощью ног
- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте
- Остановка мяча ногой
- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
- Подбрасывание мяча с хлопками в движении
- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую
- Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками
- Отбивание мяча одной рукой змейкой
- Отбивание мяча правой, левой рукой в движении



*Учитель-дефектолог Нечуговских М.И.*