

ВМЕСТО ПРЕДГОВОР

Един специален младеж

Казвам се Дилиян Манолов и съм незрящ. От четиринадесетгодишните ми занимания с драматичен и куклен театър, театър на движението, актьорско майсторство за телевизия и чрез тях установих колко полезни и развиващи са за мен разгръвки, танци, движенчески етюди, дългите часове репетиции, които работят с ориентацията, кондицията, самостоятелността, подвижността, способността за възстановяване и почивка. Да не забравяме и че движението при всички хора освобождава хормоните на щастието! Аплодисментите на публиката нямаше да са възможни без подкрепящото отношение на родители и учители. А подкрепящо отношение означава да се покаже движение, нова среда и да се даде свобода на детето или младежа с увредено зрение да ги усети и започне да овладява тялото си и средата .

В изследователската ми работа, свързана с младежите с нарушено зрение, се сблъсках с обща черта на възприятието за собственото благополучие. Младежите с нарушено зрение имат ниски нива на автономия. Огромна степен от чувството за ниска автономност е неспособността да се ориентират в пространството, да изграждат впечатления за това как собственото им придвижване променя средата, занижената възможност да запомнят маршрути. В изследване на Аугестат и Елмар се подчертава, че в колкото по-защитена среда, нехарактерна за връстниците им, са незрящите и слабовиждащите деца и младежи, толкова по-депресирани, безпомощни, неразбрани и с ниско самочувствие са те. Животът в големите градове е интензивен. Много от селските региони са недостъпни. Но изграждане на нагласата да ходят, а не да ги возят, да откриват и научават маршрута си е от критична важност за това децата и учениците да се формират като свободни, спокойни и уверени в себе си млади хора.

Учил съм в Белгия; пътувал съм по работа до Сибир и Ню Йорк; водил съм телевизионно предаване; на 15 години получих предложение да стана студент, след като се класирах на на-

ционална олимпиада по философия; имам награди по физика; след като спрях да виждам какво рисувам, се захванах с фотография. Ето няколко физически принципа, които винаги много са ми помагали и винаги спазвам:

- носи си багажа правилно, не на едното рамо;
- винаги имай нещо за упражнения - стрес топка, ластик, пауърбол;
- използвай стълбите, а не асансьора;
- ходи;
- питай зрящите - движиш ли се в правилната посока, държиш ли чашата права или разливаш.

Хората с нарушено зрение могат да изпитват чувство за гняв и безсилие, но двигателната активност и физическата култура помагат да се справяш с тези усещания.

Семействата на деца със зрителни увреждания имат по-ниски нива на усещане за благополучие. (Сола-Кармона) В същото време всяко занимание с хоби, спорт, двигателна активност засилва усещанията за благополучие, самостоятелност и самочувствие у децата и младежите с нарушено зрение, у техните семейства.

Като доктор по психология на развитието, експерт по психология в системата на ООН, актьор и автор, мога да потвърдя, че заниманията, насочени към физическата активност, са ключ към овладяването на средата, познаването на личните възможности и високите нива на приспособимост към всяка нова и предизвикателна среда.

Augestad, LB. & Elmer, S (2017) Self Concept and Self-Esteem Among Children and Young Adults with Visual Impairment: A Systematic Review. *Cogent Psychology*, 4:1.

Sola-Carmona J. J., Lopez-Liria, R., Padila-Gongora, D., Teresa Daza, M.. (2016) Subjective psychological well-being in families with blind children: How can we improve it. *Front. Psychol.*

РАЗВИТИЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА С НАРУШЕНО ЗРЕНИЕ /В ПОДКРЕПА НА УСИЛИЯТА НА РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ/

*„Когато правим най-доброто, което можем,
никога не знаем какво чудо е извършено
в нашия живот или в живота на друг.“
Хелън Келър*

Често хората наричат децата с различни нарушения „специални“. А за кой родител неговото дете не е специално? Всеки човек има свои индивидуални потребности, той е личност със своите специфики.

При децата с нарушено зрение има някои общи специфики в развитието, но не може да се твърди, че съществува „специфична личност“ /М. Бренан/ на незрящото дете. Наблюдават се особености в развитието им в сравнение с виждащите. „От педагогическа гледна точка сляпото (...) дете постига целите по различни начини от нормалното дете“ /Виготски/. Изключително важно е какви стимули за развитието на незрящото дете предлага семейството, учебното заведение, средата. Основната цел на семейството е да отгледа и възпита самостоятелна личност, човек, който ще се реализира в обществото.

Разбира се, че появата на дете с тежки зрителни нарушения в семейството е изпитание за родителите. Променя се психологическата среда в семейството. Родителите на деца с дълбоки нарушения на зрението са объркани и изплашени, за да предприемат някакви целенасочени съществени действия, които биха подпомогнали двигателното развитие на детето. В повечето случаи те нямат представа как и на какво да научат детето, какви са неговите потенциални възможности, как ще протича развитието му и формирането му като личност.

Незрящото дете не знае какво е да вижда, няма база за сравнение. Слепотата е неговата „норма“. От най-ранна възраст, обаче, семейството, околните наточват детето с драматично разбиране на състоянието му. От другите детето научава,

че да си сляп е „трагедия“. Прекаленото обгрижване, „пазене“ на детето развиват у него „манталитет на инвалида“, приучена безпомощност. Няма причина 6-годишното незрящо дете да не прави за самообслужването си това, което прави 6-годишното виждащо дете, например. Формирането на умения и навици изисква време, последователност, многократни повторения до усъвършенстване на уменията, надграждане. На базата на едно умение се формира друго. Когато оптималната възраст за формиране на умения и навици е изпусната, после трудно се наваксват пропуските. Често във всекидневното родителите предпочитат всичко да се случва „бързо“ и „чисто“, детето да не се нацапа, да не се удари. Така се спъва развитието на детето. Резултатът: детето не е самостоятелно дори в основни дейности като хранене, хигиена, придвижване, двигателна активност.

И родителите, и учителите трябва да се ръководят от един основен принцип: детето с нарушено зрение е дете като всички останали деца. То ще расте и ще се развива, ще премине през всички етапи, през които минават децата в норма, но по-бавно. Детето трябва да общува с деца и възрастни, да се самообслужва, да играе, да учи. Чак след това е диагнозата - дейностите ще се случват по специфичен начин.

Незрящото дете трудно регулира поведението си, положението на тялото си, тъй като не вижда другите и себе си отстранни, не разбира положението на тялото си в пространството, затруднена е мобилността му. Детето е неуверено, физическата му активност е снижена. Пада и мотивацията.

Нарушеното зрение само по себе си не е причина за забавянето или отклоненията във физическото и моторно-двигателното развитие. Липсата на зрителни и двигателни стимули, контрол над позата и движенията на тялото, невъзможност за имитиране водят до забавяне на физическото развитие и двигателната активност.

Как слепотата влияе на физическото и моторното развитие?

В първите месеци от живота физическото и моторното развитие на децата в норма и незрящите деца почти не се различават. С порастването, обаче, при децата с нарушено зрение, постепенно се забавят.

Важно е да припомним, че първоначално детето, а и всяко живо същество, учи чрез имитация на по-възрастните. Всяка дейност - ходене, самообслужване, игра, танц и др. в основата си се опира на имитацията, на това което виждаме. Когато зрителният канал за информация за околния свят е нарушен трябва да разгърнем максимално пътя за учене чрез друг анализатор - слухов, тактилен, обоняние като поднасяме информацията с реч, докосване, мирис. Преди постъпването в първи клас изоставането във физическото и моторно-двигателно развитие при незрящите деца е около една година в сравнение с децата без зрителни проблеми.

Същественото различие във физическото и моторно-двигателно развитие настъпва към средата на първата година, когато детето трябва да осъществи контрол върху тялото и движенията си.

От 6 месечна възраст, когато детето започва да седи, зрението започва да играе водеща роля при формирането на движенията, преценява посоката и точността на движенията. Това е времето, когато развитието на двигателната сфера при незрящите деца започва да се забавя и да се променя. Координацията на движенията и тяхната точност не се развиват в рамките на нормата, защото детето не може да оказва зрителен контрол върху тях.

Към края на първата година се наблюдават постепенно намаляване на двигателната активност, специфични особености в развитието ѝ, изоставане във физическото развитие. Забавя се проходаването, развитието на игровите способности.

При порастването на децата с нарушено зрение се забелязва неправилна стойка, изкривяване на гръбначния стълб, плоскостъпие. Нарушена е координацията. Движенията са бавни и несръчни. Такива физически качества като сила, скорост, издръжливост не са съответни на възрастта. Затруднена е координацията на ръцете и краката. Често се наблюдава изоставане във физическите показатели като височина, тегло, белодробен капацитет, обем на гръдния кош и др. Почти винаги се наблюдават маниеризми. Маниеризмите са стереотипни движения. Появяват се при деца, при които нуждата от физическа активност не е удовлетворена, не взаимодействат физически с окол-

ната среда, задълго остават статични, т.е. децата не са заети с движение, игра.

Тези вторични отклонения могат да бъдат сведени до минимум, ако от най-ранна детска възраст се обърне внимание на физическото развитие и двигателната активност.

Най-важна е ролята на родителите във възпитанието на децата с нарушено зрение. В първите три години от живота на детето активно се формира неговата „механична адаптация“ към околната среда и само семейството може да окаже въздействие върху този процес. Изключително важно е родителите да обръщат внимание на силните страни на детето - те са основа за развитието и израстването му като личност. Та нали всеки родител желае да детето му да расте здраво и щастливо.

Впоследствие се включват детската градина, училището, Регионалният център за ПППО, други специалисти. Родителите и учителите могат да потърсят консултация от учителя на деца с нарушено зрение, ресурсния учител или в РЦПППО, в училищата за деца с нарушено зрение. Те ще помогнат със съвети, литература, насочване към организации.

Физическото развитие е в тясна връзка с когнитивното развитие и е решаващо при подготовката на деца с нарушено зрение за самостоятелен живот.

Как слепотата по рождение влияе на когнитивните процеси?

Емоционално-волева сфера: При повечето незрящи деца се наблюдават занижена мотивация за игра, за движение, бърза уморяемост, нервно и емоционално напрежение. Това в някои случаи може да доведе до емоционални разстройства, дисбаланс в процесите на възбуждане и потискане в мозъчната кора. При деца с много силни положителни волеви качества може да се наблюдава импулсивно поведение. Могат да са негативни, лесно внушаеми.

Възприятия и представи: При незрящите деца възприятията и представите са силно ограничени. Тези ограничения не засягат физиологичния механизъм на възприятието, а променят типа на възприятието, засягат пълнотата и целостта на възприемането на обекта или действието. Представите са силно стеснени, деформирани, фрагментарни, неадекватни, схематични.

/проф. Вл. Радулов. проф. М. Цветкова-Арсова/

Внимание: Липсата на зрение води до малък запас от предмети, често неточни, стеснен обем на внимание, липса на фокус, преход от един вид дейност към друг, до инерция, ниско ниво на превключване на вниманието.

Интелект: В норма

Мислене: Проблем в опознаването на света и признаците на диференциация /цвет, големина, форма, покой, движение, позиция. Затруднение в ориентацията в заобикалящата среда и опознаването ѝ, ограничаване на пространството и контакта със заобикалящото ни. Задръжка в нагледно-образния етап на развитие на мисленето. Доминира словесно-логическото

Памет: При деца с дълбоки зрителни нарушения голяма роля има словесно-логическата памет. Обемът на краткосрочната слухова памет е голям, намалява обемът на дългосрочната памет. Процесите на паметта (задържане и забравяне) зависят от качеството на усвояване на материала, неговото значение за детето, броя на повторенията и типологичните характеристики на детето.

Реч: Забавяне поради липса на зрителни образи за артикулационни позиции.

Няколко примера за специфичните особености в развитието на двигателната сфера при незрящите деца: овладяването на ходенето - незрящите деца прохождат най-често на възраст 2-2,5 години, слабовиждащите деца - до 1,5 години, докато децата с нормално зрение го овладяват в края на първата година; липса на самоконтрол и саморегулация на движенията; нарушение на координацията на тялото, на координацията на ръцете; нарушен тонус на мускулните групи; нарушена ориентация; поява и задълбочаване на маниеризмите ...

В училищата за деца с нарушено зрение са осигурени много добри условия за ФВС и ЛФК, учениците практикуват различни спортове. Участват в състезания.

Днес не малко деца с нарушено зрение се обучават в общообразователни детски градини и училища. В часовете по физическо възпитание и спорт те често са изолирани от групата и класа. Учителите не са сигурни как могат да ги включат в занятието, страхуват се за тяхната безопасност. Най-често уче-

ниците са освободени от часовете по ФВС.

Какво могат да направят родителите вкъщи и учителите в детските градини и училищата за физическото и моторно-двигателното развитие на децата с нарушено зрение?

Да си поставят цели:

- подобряване на физическите качества;
- коригиране на движенията;
- коригиране на стойката, позата и походката;
- формиране на умения за ориентиране в пространството;
- повишаване на двигателната активност на детето.

Постигането на тези цели е невъзможно, без да са изпълнени някои **условия**. Едно от тях е **контрол от лекар**. При някои очни диагнози, следоперативни състояния и съпътстващи заболявания е противопоказано физическото натоварване или определени групи двигателна активност. Очният лекар ще даде своите препоръки. Друго важно условие е **познаването на очната диагноза и съпътстващите заболявания** от родителите и учителите. Третото условие е **познаване на детето**, оценяване на неговите способности, съобразяване с индивидуалните особености в развитието му в ранна детска възраст и в процеса на учебната дейност.

Какво се постига?

Укрепва здравето на детето с нарушено зрение. Подобрява се работата на всички органи и системи в организма.

Укрепва опорно-двигателният апарат. Избягват се гръбначни изкривявания. Коригира се позата и походката.

Формират се умения и навици за ориентиране в пространството, преодолява се страха от движението и пространството.

Формират се умения за опериране с различни предмети и играчки.

Формират се устойчива мотивация и навици за здравословен начин на живот.

Повишава се самочувствието, вярата в собствените възможности. Подобряват се социалните умения. Преодолява се изолацията.

Поставя се началото на по-високо качество на живот, което е в основата на усещането за благополучие.

Важни задачи:

Родителите и учителите да се въоръжат с желание и търпение.

Да се обезопаси пространството вкъщи. Да не се оставят полуотворени врати и чекмеджета.

Да се набавят подходящи играчки и гимнастически уреди.

Да използват различни стимули- тактилни, звукови, обонятелни.

Родителите да развиват последователно различни движения у детето. С този резерв от движения детето ще постигне по-добра физическа подготовка - сила, бързина, гъвкавост, издръжливост, координация.

Да стимулират детето към движение и действие с предмети.

Да го учат да играе.

В детската градина и в училище е необходимо да се вземат под внимание следните особености на физическото възпитание при децата с нарушено зрение:

- възраст и пол;
- резултати от медицински прегледи и изследвания;
- степен на зрителното нарушение;
- съпътстващи заболявания;
- състоянието на физическото развитие на детето в момента;
- състояние на опорно-двигателния апарат;

Важно!

– Постепенно да се формират понятия - незрящото дете не знае и няма как да разбере какво означава определено понятие, ако не му се покаже целенасочено. Да се назовава движението, което се отработва, като тялото или крайниците на детето се поставят от родителя/учителя в правилна позиция и се извършва движението.

– Упражненията се изучават разделени на части - казва се на детето какво прави; ако не може да изпълни инструкцията, се поставя в нужната позиция и съвместно с родителя/учителя се извършва съответното движение, след това частите се сглобяват в цяло упражнение.

– За някои движения може да се предвидят облекчени условия - тичане под лек наклон надолу, кълбо напред от малко възвишение и т.н.

– Изпълняване на движения при усложнени условия - тежести на краката, на ръцете.

– Имитиране - «колело», хвърляне на топка без топка, имитиране на мимики и жестове, на движения на животни и т.н.

– Определено движение или действие се повтаря многократно по няколко пъти на ден, но внимателно, за да не досади на детето.

– Дневният режим е от изключително значение. Детето се научава какво да очаква, така ще преодолява страха си от различни дейности. За различни упражнения да се отделят по 1-3-5 мин. по 2-3 пъти на ден.

– Използване на басейн с топки, мек лабиринт, малки топки от различни материали, тояжка, въже, сензорни дискове, звучаща лека топка, топка за голбал, медицинска топка, играчки и пособия - звукови, тактилни, ароматни, постепенно намаляване на опората при придвижване и изпълняване на определено движение.

– Особено подходящи са: *работа в зала по психомоторика*, където детето може да експериментира движения без риск да се нарани като по този начин научава нови неща за частите на тялото си и собствените възможности; *работа в сензорна зала*, където можем да планираме дейности, свързани с обонятелни, слухови и тактилни дразнители, работа със светлосенки /светлини/.

Вкъщи /от 0 до 3 години/

Всички масажи и гимнастика за бебета се прилагат и при бебето с нарушено зрение. Масажът се отразява добре на съня, на настроението на бебето, на неговия имунитет, облекчава коликите. Гимнастиката от третия месец влияе добре на физическото развитие на бебето, подготвя го за двигателна активност /седене, пълзене, прохождение/. На детето трябва да се говори, да се озвучава това, което се прави в момента. Да се използват точните думи. Думи като „внимавай“, „полека“, „тук“, „там“ и подобни нищо не казват на детето. Да се използват ярки дрън-

калки, звучащи играчки. Звуковите стимули да се използват само за упражнението. Ако се използва определен звук или музика, да звучи само за времето на упражненията. В противен случай детето свиква със звука, спира да му обръща внимание. Звукът от цел се превръща във фон.

Контрол над главата:

Бебето се държи изправено като неговата бузка се допира до бузата на възрастния.

Бебето е по корем - гъделичка се вратлето му, вика се по име, за да повдига или обръща главата си.

Бебето е по гръб - главата му се хваща с две ръце и леко се завърта на ляво - на дясно.

Бебето е по корем - възрастният хваща детето с едната ръка под брадичката, другата е на тила и леко повдига главата назад.

Обръщане по корем:

Бебето лежи по гръб - възрастният с ръка под главата му бавно го обръща по корем.

Бебето е по гръб - едното краче се премества върху другото до претъркулване.

Движение на ръцете към предмет:

Играе се с дрънкалка пред бебето, докато бебето се протегне да я вземе, променя се посоката - това ще го стимулира да завърта главата по посока на звука.

Възрастният подава шишето на бебето, поставя ръцете му върху шишето, нека да го държи докато пие.

Поставя се дрънкалка в ръчичката на бебето. Като я изпусне, ръчичката му се хваща и с нея се взима дрънкалката.

Седене

През шестия месец за няколко минути бебето се поставя седнало в скута на възрастния, в ъгъла на кошарата, като се подпират с възглавнички.

От легнало положение бебето се хваща за пръстите на възрастния и се стимулира да седне.

Пълзене

Използват се звучащи играчки, метроном, музика, гласът на мама, пляскане с ръце, като се внимава звуците да не са много силни и резки. Поставят се на пода на разстояние от бебето. Бебето е по корем или седнало на пода, стимулира се със звуците. Ако не реагира с движение, ръцете и краката му се поставят в позиция за пълзене и се преместват от възрастния.

Върху одеялце се прикрепват няколко безопасни за бебето предмета от различни материали /дрънкалка, гумена играчка, чорапче, парчета от платове с различни текстури, шумящ материал и др./. Бебето се поставя по корем и ръцете му се насочват към предметите, впоследствие то само ще се насочва към тях.

Изправяне

В кошарата /до леглото/ - ръцете на детето се хващат за китките и му се показва как да се хваща за пречките и да се изправя, да ги пуска и да сяда.

Изучаване на частите на тялото

При къпане, обличане и игра с бебето, се назовават частите на тялото на детето и му се показва как се движат - „това е краче - ритаме с крачето“ и възрастният движи крачето... Първо се научават частите на тялото: глава, коремче, ръце, крака.

Когато вече са научени основните части на тялото, „преминаваме към частите на лицето: бузи, нос, уста, очи, уши.

Възрастният докосва частите на лицето му и ги назовава. Пита „Къде ти е нослето?“ - хваща ръката на детето и пипат заедно неговото носле. Същото се прави с неговите ръчички върху лицето на възрастния.

Много полезни са бебешките игри „Боц-боц пръстенце“, „Иди си, ела си“, при къпане „Чипа-чипа, детенце“, при обличане „Кукуругу, Петленце“, „Две очички, две ръчички“ и др.

Изправяне и ходене

Детето е легнало, ръцете му се повдигат до ушите от възрастния като се редуват. Краката се повдигат - единият се вдига и се сваля, после, другият.

Нека детето да е без обувки, така ще усеща различните

настилки вкъщи.

Детето се поставя да стъпи върху краката на възрастния с гръб към него, хваща се за ръцете, ходят заедно като „един“.

Детето стои между двама възрастни, седнали на около един метър един от друг. Единият възрастен държи детето изправено, другият хваща ръцете на детето и го подканя да отиде при него. Когато детето започне да изпълнява упражнението, едната му ръка се пуска. Когато детето уверено изпълнява упражнението, пуска се и другата ръката, като се подканя да стигне, без да се държи.

В ръцете на детето се поставя къса дървена тояжка, разположена хоризонтално. Възрастният хваща тояжката с една ръка по средата, между ръцете на детето, и вървят заедно. Другата ръка ще осигурява безопасността на детето при необходимост. По-късно техниката с тояжката ще се използва за научаване на тичането.

На детето да се дава да пренася различни дребни неща на малко разстояние, да сложи играчката на масата, да прибере играчката в кош.

Разходки, игра навън

Детето да се учи да изкачва стълби, като се държи за парапета и за ръката на възрастния. Ако е необходимо, възрастният повдига крачето му на стъпалото. Да прескача малък предмет - обяснява му се да сгъне крачето в коляното, да го вдигне и да го изнесе напред, да стъпи, по същия начин и с другия крак. Възрастният, при обяснението, хваща крачето на детето и го поставя в нужната позиция.

Навън има вятър, силни шумове, миризми, различни повърхности. Всичко това може да плаши детето, затова е необходимо да се извежда редовно навън, за да свиква с тях, да му се разказва какво има наоколо, какво шуми и т.н. Да му се дава да пипа и да изследва наоколо. Да не забравяме принципа на Мария Монтесори „от хващам към схващам“.

Игри с ръце

„Дай ми, бабо, огънче“, „Варило мишленце кашичка“, „Африкански барабани“ - възрастният показва как се бие барабан

– с пръсти, с длани, с кокалчетата на пръстите, с опакото на дланите. „Да събудим пръстите“, „Строители“, „Пържоли“ и мн. др.



Противопоказания и възможни дейности с повишено внимание, намалена интензивност и продължителност

Противопоказания, съобразени със зрителните диагнози:

1. Физическа активност с висока интензивност: бягане в бързо темпо, скокове, шафетни състезания и др.
2. Акробатични упражнения: кълбо, „Мост“, „Свещ“, стойка на ръце, на глава и др.
3. Упражнения на гимнастически уреди: висове без опора, набирания на лост, прескачане през „коза“, упражнения на халки.
4. Упражнения, изискващи силно отмятане на главата, напрежение и резки промени на позициите на тялото.
5. Упражнения, изискващи силно напрежения в очите при динамично балансиране.

Възможни дейности с повишено внимание, намалена интензивност и продължителност, съобразени със зрителните диагнози:

1. Продължително физическо натоварване, джогинг, игри на открито.

2. Упражнения за издръжливост и скоростно-силови качества.
3. Упражнения с продължително статично налягане на мускулите
4. Упражнения с фитнес уреди- задължителен индивидуален подбор на тренажора с дозиране на физическото натоварване.
5. Упражнения, предизвикващи нервно налягане.
6. Упражнения, изискващи значително сътресение на тялото: висок скок, други скокове със засилване

В детската градина /от 3 до 7 години/

Необходимо е от самото начало незрящото дете да се включва в занятията по Физическа култура заедно с групата в детската градина, като му се оказва съответната подкрепа. Често учителите са притеснени за безопасността на детето. Възможно е то да изпитва страх от пространството. Търпението и постоянството ще помогнат много. Дори, когато е пасивно, е добре детето, ако не съдейства, да остане при групата, да седи на безопасно разстояние и да слуша какво става, докато се почувства сигурно.

Учителят трябва да запознае детето с пространството, да го разведе, държейки го за ръка, да обърнат внимание на настилката, да няма неравности и препятствия, да „разгледат“ предварително уредите, които ще използват. Периодично учителят да предлага да му покаже упражнението или играта. В един момент любопитството на детето ще надделее. Нека обясненията на елементите, упражненията да са кратки и точни. Задължително условие е салонът да бъде добре осветен. Уредите да са ярко оцветени, да има цветна маркировка. Детето ще се затруднява с изпълнението на движенията и упражненията, защото едновременно с тях трябва да се ориентира в пространството, да пази равновесие, да отчита различни стимули. С времето и с опита тези затруднения ще намаляват.

Между 3 и 7 години детето трябва да научи частите на тялото си - ръце, крака, глава, тяло, корем, гръб, гърди, шия, лакти, колене, рамене, кръст, ханш, ръце, пръсти, частите на лицето; основните движения - ходене, бягане, скачане; търкаляне, хвърляне, ритане, основни гимнастически действия с крайници, торс, глава.

Незрящото дете може да се справи със задачите, поставени от учителя, но това ще стане по-бавно. Учителят може да постави задачата на групата и да отдели малко време да покаже изучаваното движение на детето. Понятията за движение не говорят нищо на детето, то ще ги усвоява постепенно в хода на занятията. При изпълнение на общоразвиващите комплекси упражнения учителят застава зад детето. Ако застане с лице към детето и му показва упражненията, то ще ги възприеме огледално и това ще го обърка. Поставя краиниците или тялото в нужната позиция и заедно извършват движенията. Едновременно с това се назовават частите на тялото, движението, посоката. Повтаря се няколко пъти и се оставя детето да извърши упражненията само.



През целия период в детската градина се формират и усъвършенстват умения за ходене, построяване, бягане, скачане, лазене, катерене, хвърляне, търкаляне...

Ходенето е жизнено необходимо приложно действие за човека. За по-голямата част от хората това е нещо много лесно, но всъщност е сложно движение, в което участват всички муску-

ли. Последователно се извършват повтарящи се координирани движения, като винаги има опора на единия или двата крака.

За незрящото дете ходенето е трудно, защото, вървейки, то трябва да пази равновесие, да поддържа правилна стойка, да се ориентира в пространството, да отчита тактилни, звукови, температурни и др. ориентири, да открива и да избягва препятствията.

*Какво може да направи учителят в детската градина?
Няколко идеи:*

Да следи за позата на детето - като няма зрителен контрол, детето навежда глава напред докато брадичката опре в гърдите, често се изгърбва. Учителят го подсеща с една дума /“главата“/ или го докосва по рамото. Когато разговарят, учителят го подсеща /показва му как да стои с лице към него.

Ходене напред (1-2 мин.) Леко повдигната брадичка, изправени рамене, прибран корем. Учителят казва и едновременно с това поставя в нужната позиция детето.

1 вариант: вървят заедно, хванати за ръка/ в двойка с друго дете.

2 вариант: детето държи с две ръце в двата края тояжка хоризонтално. Учителят я държи с една ръка между ръцете на детето и вървят.



3 вариант: При възможност учителят опъва въже за ориентир, следвайки въжето, детето ще премине дистанцията.



4 вариант: Използване на тактилен ориентир - меки пътечки с ширина 20 см.

Ходене с насочване със звуков сигнал

Ходене в колона по един /незрящото дете е сложило ръка на рамото на детето пред него/, в кръг, хванати за ръце - спиране по звуков сигнал.

Ходене с различно темпо и по зададен ритъм със звуков сигнал /пляскане с ръце, броене, свирка/

Ходене на пръсти (3-4 повторения) с вдигнати ръце нагоре /ръцете и раменете се повдигат възможно най-високо/, сваляме ръце надолу - ходене на цяло стъпало.

1 вариант: Друго дете от групата показва отделните елементи, а учителят заедно с незрящото дете „разглеждат“ с ръцете позициите.

2 вариант: детето сяда на столче, учителят поставя крачето му „на пръсти“ и обяснява, детето с ръцете „разглежда“ позицията.

Ходене - на цяло стъпало, на пръсти, по наклонена плоскост, по дъска на пода, по гимнастическа пейка.



„Мечешка стъпка“ - ходене напред заедно с ляв крак и изпънатата лява ръка, после - с десните крак и ръка

„Патешко ходене“ - друго дете заема позицията, незрящото дете заедно с учителя „ръка в ръка“ „разглеждат“ позицията, проследяват движението, след което незрящото дете заема позицията, ако не успява, учителят го поставя в правилната позиция.

Ходене на „четири крака“

Лазене

- Лазене - учителят поставя детето в правилната позиция и премества ръката и крака, като назовава движенията.
- Прескачане на гимнастическа пейка с лазене.

- Прескачане на по-високо препятствие с лазене.
- Преминаване под препятствие с лазене.



Бягане

- Учителят показва на детето позицията и движенията на ръцете при бягане.
- Учителят и детето, хванати за ръка, вървят, постепенно ускоряват крачка и преминават в бягане. Редуват ходене и бягане.
- Детето държи с две ръце в двата края тояжка хоризонтално. Учителят я държи с една ръка между ръцете на детето. Започват с ходене, преминават в бързо ходене, преминават в бягане.
- Бягане на място.
- Бавно бягане в кръг и спиране при звуков сигнал.
- Бягане с ориентир - въже, звуков сигнал.
- Бягане с ускорение.

Скачане

- Леки подскоци на място на два крака, на един крак- единият крак се стъва в коляното, хваща се с ръка за глезена и се подскача на другия крак- предварително се „разглежда“ позицията, като се назовават отделните елементи.

- Подскоци с два крака, държейки се за пръчките на шведската стена.
- Скачане от гимнастическа пейка с опора.
- Скокове на дължина с опора, върху гимнастически дюшек.

Наклони напред, назад, завъртане на тялото - учителят поставя тялото на детето в нужната позиция и назовава движението.

Прескачане на малки препятствия - 5 см, 10 см.

Търкаляне и хвърляне на топка - топката е звучаща. Хвърляне на топка с две ръце отдолу, отгоре, отзад на главата. Имитиращо хвърляне без топка.

Хвърляне на малка топка - топката (с ушенце) може да е вързана с шнурче за кръста на детето, да може да си я върне след хвърляне.

Изкачване на гимнастическа стена - нагоре, надолу, наляво, надясно.



„Лястовица“- друго дете изпълнява „лястовица“, учителят и детето „разглеждат“ позицията, проследяват движението, след което незрящото дете заема позицията. Ако не успява, учителът го поставя в правилната позиция.

Дърпане на въже, пръчка- две деца седят на пода едно срещу друго, опирайки стъпалата си. Всеки от играчите е хванал краят на въжето и дърпа. С пръчката - играчите дърпат. Побеждава този, който повдигне леко противника от пода.

Игрите за дишане, игри със сняг, плуването са подходящи за децата с нарушено зрение.

При подвижните игри учителят трябва да прецени в коя игра може да включи детето. Играта „Подскачащият кръг“, например, не е подходяща за незрящо дете. Подходяща игра е „На тебе, на мене“.

Уреди и пособия: малки гирички, топка за голбал, лека звучаща топка, малки топки от различни материали, ластиси,въженца, тояжки, меки пътечки, гимнастическа стена и др. Добре е в салона и на площадката да има цветна маркировка, пособията да са с ярки цветове.



Какво може да направи учителят в училище?

*„Толерантността е най-големият дар на ума(...)“
Хелън Келър*

Физическото възпитание, освен че е важно за здравето и физическото и двигателното развитие, създава у незрящите ученици добро самочувствие, увереност, самостоятелност в ежедневието. Повишава мотивацията за справяне с предизвикателствата на живота у незрящия човек, учи го да не разчита за всичко на околните. Учи съучениците му на съпричастие, взаимопомощ, приемане на различията, балансира нивата на допамина, свързан с регулирането на психичните процеси.

Физическата активност подобрява мускулния тонус, сърдечната дейност, обмяната на веществата и повишава нивата на ендорфин - хормонът на щастието, хормонът на растежа /соматотропин/, който е от първостепенно значение за всички тъкани в организма /кости, мускули, стави, кожа/.

Често родителите на деца с нарушено зрение се увличат в натрупване на академични знания у децата или посвещават цялото време на музикални занятия, а не обръщат внимание на уменията за всекидневието и развитието на двигателната активност.

Учителите по ФВС се притесняват за безопасността на ученика с нарушено зрение, за влошаване на качеството при усвояването на учебния материал по ФВС от класа, забавянето на класа. Всичките тези притеснения имат място в училищното всекидневие. Но това не трябва да отказва учителите и родителите. Ако няма медицински противопоказания, не бива да се прибегва до освобождаване на детето от ФВС.

Ако ученикът е на допълнителна подкрепа, може да се потърси съвет от учител на деца с нарушено зрение или ресурсен учител от РЦПППО, учител по ФВС и ЛФК от специалните училища.

В България работи Федерация Спорт за хора със зрителни увреждания /ФСХЗУ/. Във федерацията се развиват специализираните спортове за незрящи и адаптираните спортове за хора със зрителни увреждания. Учителите по ФВС в общообразова-

телните училища могат да потърсят съвети и помощ от ФСХЗУ за адаптирането на отделните дисциплини.

Днес спортовете, практикувани от хора с нарушено зрение, са много и разнообразни: Шоудаун, Голбал, Табла, Шахмат, Лека атлетика, Канадска борба, Йога, Фитнес, Джудо, Конна езда, Спортен риболов, Колоездене с Тандем, адаптирани Футбол, Волейбол, Баскетбол, Тенис, Щафета, Ски бягане, Плуване, Гребане, Стрелба с лък, Тласкане на гюле, Хвърляне на диск, Планински туризъм и др.

Не се очаква всеки ученик с нарушено зрение да овладее до съвършенство някой от тези спортове, но може да овладее основни спортно-технически умения и елементи от леката атлетика, гимнастиката, спортните игри и избраните допълнителни спортове- плуване, туризъм, ски бягане и танци. В училищата има фитнес уреди, които ученикът с нарушено зрение може да използва под ръководството на учителя.

 **Важно!**

- Учителят трябва да се запознае с диагнозата на ученика и препоръките на офталмолога. При диагнози като дегенерация или отлепване на ретината, дистрофия на роговицата, глаукома, катаракта, афакия, миопия висока степен, тумор и др. са забранени резки наклони, скокове, упражнения с тежести, кълба, стойки на глава, висове, упражнения със сътресения на тялото, упражнения с висока интензивност, продължително мускулно напрежение, бягане с интензивно натоварване, скокове във вода, тежка атлетика, бокс, борба, футбол, баскетбол и др.
- Учителят трябва да опознае детето/ученика, да се запознае с начините за комуникация и взаимодействие с хора с нарушено зрение. **Основен принцип** на комуникацията е приятелското и хуманно отношение към личността на детето/ученика и толерантност.
- Да предразположи детето/ученика към доверителни отношения учител-ученик.
- Да насърчава двигателната активност - и най-малкият успех на детето/ученика ще създаде у него положителни емоции и интерес към двигателната активност, към усъвършенстване

на физическите качества, към здравословния начин на живот.

- Учителят трябва да разговаря с ученика какво вижда, на какво разстояние.
- Необходимо е в началото на учебната година учителят да поговори с класа за зрителното нарушение на незрящия ученик, за неговите възможности, за рисковете в часа по ФВС, за съпричасността и помощта, която съучениците могат да окажат.
- Физкултурният салон и залата за фитнес да не са претрупани с уреди.
- Да има достатъчно светлина.
- Да се направи цветна маркировка. Може да се използва и цветно тиксо за маркиране на игрището и уредите.
- Да се набавят адаптирани уреди - звучащи топки, въжета, тояжки, цветни гимнастически постелки, звукови сигнали, гимнастически дюшеци - като ориентир по средата по дължина на дюшека може да се залепи ярка лента с различна текстура.
- Учителят и ученикът с нарушено зрение заедно да „разгледат“ пространството в залата или на игрището, уредите, които ще се използват.
- Упражнения или елементи от спорт се разучават като: 1) се създаде обща представа за двигателното действие; 2) умението се формира на база създадената обща представа за действието като се разбие на части и се върви от най-простото към сложното; 3) многократно се повтаря и усъвършенства двигателното умение.
- Учителят трябва да назове по име ученика преди да обясни или да постави задачата. Може да се наложи да изчака реакцията на ученика няколко секунди. Обикновено учениците с нарушено зрение откликват след малко забавяне.
- Когато е възможно, задачите да се изпълняват по двойки или групи - така съучениците ще подкрепят незрящия ученик и ще бъдат екип.
- При ходене, тичане и др. действия не е необходимо незрящият ученик да се държи постоянно за ръката на учителя или съученика си, може да се движат един до друг като пе-

- риодично се докосват с лакти или горната част на пръстите, незрящият ученик поставя ръката си на рамото на водача.
- Не е добре ученикът да се придвижва с изпънати напред ръце. Използват се техники за защита:
 - на горната част на тялото - ръката е вдигната на една педя пред лицето с дланта напред, пръстите нагоре, лакътят леко встрани, ръката е леко напрегната.
 - на долната част на тялото - ръката е отпред на нивото на ханша, на една педя, с длан към тялото, пръстите надолу, ръката е леко напрегната.
 - Може да се използва съпротивление - упражнения по двойки с ластиси.
 - Използване на лидер при ходене или бягане - учениците се ориентират по шума от крачките или гривна със звънче, или връзка с ключове.
 - Изученото движение да се съчетава с други действия, например, дриблиране на място, дриблиране в движение и стрелба с топката в цел със звуков ориентир.
 - Използване на дребни уреди за развитие на фината моторика, като експандер за ръка, масажна топка и др.
 - Промяна на темпа, ритъма, скоростта, посоката, траекторията на движението.
 - Изпълняване на упражнения, които целят съгласувани действия с партньор - бягане по двойки с подаване на топка, като разстоянието между двамата постепенно се увеличава, щафети.
 - Изпълняване на упражнения с броилки, речитативи, с музика.
- Учителят трябва да обърне особено внимание на повишаване на мотивацията за двигателна активност на ученика.

Няколко идеи:

Ходене

- Бавно ходене в предварително определена посока с бавен темп към или след звуков сигнал. Ускоряване.
- Ходене по релефна пътека с ориентация към звуковия сигнал и тактилните усещания от пътеката.
- Ходене по двойки за ръка/един до друг с леко докосване на ръцете/ един до друг без допир, на цяло стъпало, на пръсти, на пети, на вътрешната и външната част на стъпалото.

Бягане

- Бягане по двойки.
- Бавно бягане в колона. Ученикът с нарушено зрение е в края на колоната.
- Ориентиране към звуковия сигнал с промяна на посоката.
- Редуване на ходене с бягане.
- Свободно бягане с ориентация към звуковия сигнал и по релефната пътека.

Хвърляне на малка топка. Подготовка на ръцете за хвърляне - загряване. Имитиращи упражнения за правилно хващане на топката и правилно хвърляне. Упражнения за хвърляне на топката. Хвърляне на топката от място с ориентация към звуковия сигнал, по памет - без сигнал. Хвърляне на топката в цел - звукова мишена.

Използване на фитнес уреди. Ученикът под ръководството на учителя или съученик да „разгледа“ подробно уреда /голям, висок, дълъг, пътека, педали, тежести и т.н./. Да чуе шума, който издава уреда, да „види“ дисплея. Партньорът да се качи на уреда и да извършва действие, ученикът с нарушено зрение да проследи ръцете, краката, движението. Партньорът назовава, частите на уреда, действието, което извършва, времето, необходимо за упражнението. Ученикът се качва на уреда и под ръководството на учителя или съученика отработва съответното движение/действие.



Танци

Ученикът се запознава с мелодията. Под ръководството на учителя, пляска с ръце и, седейки, тропва с крака в ритъма на мелодията. Без мелодия, с броене, се опитва да възпроизведе ритъма. Когато ученикът е добре запознат с мелодията, започва изучаване на отделни движения, след това отработените движения се комбинират, преминава се към изпълняване на комбинацията по двойки или хоро. Движенията на краката се научават най-лесно в седнало положение. Преминава се към изпълнение на движението в изправено положение. Разучават се движенията и на ръцете, и на краката в седнало положение. Комбинират се, след което се преминава в изпълнението на комбинацията в изправено положение.

Плуване

Процесът на обучение се състои от три етапа: 1. Запознаване с водната среда / запознаване с мястото на провеждане на занятията, местата за влизане и излизане от водата, различните

дълбочини на басейна/ и овладяване на подготвителни упражнения във водата. 2. Усвояване техниките на плуване - „кроул“. 3. Усъвършенстване на плувната техника и преминаване към „бруст“ и „бътерфлай“.

Всяко плувно движение се извършва в следната последователност: на сушата- в плитката част на басейна- при неподвижна опора /парапет/- подвижна опора /дъска, макарон, учител/- разучаване на техниките за дишане- приплъзване по водата- движенията на ръцете и краката за „кроул“.

Особености: Водещи са устните обяснения на учителя. Незрящият ученик по-трудно ще възприема обясненията и инструкциите, т.к. във водна среда е затруднено тактилно-слуховото възприятие. Няма възможност за визуална имитация. В началото липсват умения за ориентиране във водна среда, има страх от непознатото пространство, хладката вода и др. Акустичният шум в басейна затруднява звуковите възприятия.

Може да се използват звукови сигнали като пляскане, съдийска свирка, звънче, почукване по стълбичката, за да се насочи обучаемия в нужната посока, да се маркира финалът, да се предупреди за опасност от сблъсък и т.н.



снимка Уикипедия

*„
Не се замисляйте за днешните неуспехи,
а за успеха, който може да дойде утре,
а вие сте си поставили трудна задача,
но ще успеете, ако упорствате,
и ще намерите радост в
преодоляването на препятствията.“*

Хелън Келър

Хелън Адамс Келър /1880 - 1968/ е американски общественик, политически активист, автор, лектор. Тя е първата сляпо-глуха личност, получила бакалавърска степен.

В ранна възраст губи зрението и слуха си в резултат на заболяване. Ан Съливан, възпитаничка на института за слепи „Пъркинс“, става неин учител и приятел.

Хелън Келър пише много статии, включително за слепотата, и книги като „Историята на моя живот“, „Оптимизъм“, „Светът, в който живея“, „Отворената врата“ и др.

Хелън Келър пътува много, бори се за различни каузи като правото на жените да гласуват, правата на работниците, социализма. Посвещава голяма част от живота си, на Американската фондация за слепи. Повлиява на над 50 закона и политики. През 1955 година получава наградата „Оскар“ за документалния филм „Helen Keller: In Her Story“.

Включена е в списъка на Галъп за „Най-влиятелните и уважавани хора на 20 век“.

Сърдечни благодарности на Айсима, Лилия, Константин, Димана, Никол, Явор и техните родители за доверието и съдействието!

ИДЕИ ЗА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ



Литература:

1. Бренан, М. Покажи ми как, БАОЗЗД, Изд. „Ваньо Недков“, С., 1994
2. Под ред. Лубовского, В.И., *Возрастные особенности психического развития детей с нарушением зрения от младенчества до школьного возраста*, asabliva.by, Специальная психология, Изд. Академия, М., 2005
3. Цветкова-Арсова, М. *Ориентирание и мобилност*, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2008
4. Радулов, Вл. *Педагогика на зрително затруднените*, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2004
5. Радулов, Вл., Цветкова-Арсова, М. *Психология на зрително затруднените*, ИК Феномен, 2011
6. *Комплект примерных рабочих программ для 1 класса по отдельным предметам и коррекционным курсам для слепых обучающихся*, ИП, ФГОС ОВЗ, 2009
7. *Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья*, Методическое пособие, Сыктывкар, 2016
8. Барботько, Э. Э. *Особенности проведения физкультурных занятий для детей с нарушением зрения*, Методические рекомендации для инструктора по физической культуре
9. *Игры и упражнения для детей с тяжелыми нарушениями слуха и зрения*, Сборник игр для педагогов и родителей, ИНФРА-М, Москва, 2018
10. Харазян, Л.Г., *Анализ средств адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения*, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
11. Шапкова, Л.В., *Частные методики адаптивной физической культуры*, М., 2007
12. Бастрон, О.В., Сафронова, И.Н., *Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей*
13. Ковальская, И.А., Бурбанова, О.Н., Малыгина, В.И., *Коррекционные воздействия адаптивной физической культуры при нарушении зрения в детском возрасте*, Научный вестник Крыма, 2018
14. Летчър, К., *Адаптирано физическо възпитание за незряци и слабовиждащи ученици*, СОУДНЗ „Луи Брайл“, Фондация Хоризонти, Бюлетин №3/2012
15. Азарян, Р. Н. *Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня*, учеб. пособие, М. Физкультура и спорт, 1987
16. Щербак А. П., Васильева Е. Ю. *Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования*, Методические рекомендации, Ярославль, 2018 г.
17. Янушевич И.А. *Особенности работы педагога-хореографа со слабовидящими детьми*
18. *Държавни образователни стандарти за образователно направление „Физическа култура“ и по „Физическо възпитание и спорт“*

© Автор: Цветинка Карамфилова, 2021
Консултант: д-р Катя Стоилова
Коректор: Боряна Димитрова