***Рекомендации по совершенствованию навыков ориентировки в пространстве в период самоизоляции****.*

**Обучение незрячих ориентировке в пространстве является одним из важнейших условий компенсации нарушения зрения. От возможностей самостоятельно ориентироваться в квартире, в доме, на улице во многом зависит успешная жизнедеятельность и интеграция детей в современное общество.**

**Основные задачи обучения ориентировке в пространстве незрячих детей и детей с остаточным зрением в начальной школе:**

* - *формирование у учащихся мотивации к учебной деятельности по ориентированию и устойчивого интереса к занятиям;*
* *- развитие сенсорной сферы и познавательной деятельности учащихся, направленной на формирование точных представлений о предметах окружающей среды и явлениях;*
* *- развитие у учащихся волевых качеств по преодолению страха передвижения в пространстве;*
* *- развитие пространственного мышления и специальных навыков запоминания маршрута;*
* *- овладение техникой пользования тростью и другими тифлотехническими средствами, применяемыми при ориентировке в пространстве;*
* *- овладение навыками практической ориентировки в замкнутом и открытом пространстве*
* *- обучение детей ориентировке при передвижении со зрячими сверстниками и взрослыми;*
* *- обучение слабовидящих и слепых детей приемам общения со зрячими в процессе ориентировки в пространстве.*

К сведению родителей!!!

Навыки мобильности подразумевают умелое выполнение приемов передвижения с каким-либо средством мобильности (например, с тростью) для своевременного обнаружения препятствий (например, столбов) и изменений уровня пути (например, при подъеме или спуске по лестницам). Для того, чтобы безопасно передвигаться и вовремя обнаруживать препятствия и помехи на пути, незрячие люди используют различные средства и приемы, которые условно можно назвать системами мобильности.

***Основная система*** предполагает передвижение без каких-либо специальных средств. Незрячий человек может использовать такие техники, как слежение рукой по стене (чтобы не потерять нужное направление движения или найти искомый ориентир вдоль стены), пробы ногой (чтобы вовремя найти лестницу или бордюр), защитные техники рукой (чтобы не наткнуться на возможное препятствие, а заблаговременно обнаружить его рукой) и т.д.

***Примеры защитных техник:***

Левая правая рука, согнутая в локте, находится перед лицом в диагональном положении, то есть локоть находится на уровне левого плеча, а кисть у виска с правой стороны, защищая, таким образом, лицо от столкновений, а правая рука движется (следит) вдоль стены, помогая сохранять направление движения.

Пальцы рук соединены в “замок”, руки в таком переплетении должны быть максимально раскрыты и находиться на уровне груди, если незрячий движется в замкнутом пространстве и хочет защитить тело от столкновения с закрытой или открытой дверью (или еще какими-либо достаточно высокими предметами). Если он хочет избежать столкновений с низкими предметами (стул, табурет и т.п.), то соединенные руки должны быть опущены на уровень, позволяющий обнаружить и обойти эти предметы. При этом иногда человеку и самому приходится наклоняться. При использовании этой техники передвижения большую роль играют рост незрячего, а также высота и ширина находящихся на пути предметов.

Обычно такое (без специальных средств) передвижение незрячих замедленно, поэтому используется только на небольших расстояниях.

***Следующая система*** предполагает передвижение незрячих с сопровождающим. В этой системе незрячий держится за руку сопровождающего (маленькому ребенку удобнее держать взрослого за запястье, а высокому и/или взрослому удобнее брать его под руку, или придерживаться его руки чуть выше локтя). Если сопровождаемый человек держит руку сопровождающего чуть выше локтя, оставаясь при этом на полшага позади, то такая позиция дает возможность вовремя отреагировать на движения сопровождающего: остановиться, замедлить или ускорить шаг, приготовиться к спуску по лестнице или прохождению через узкое место (например, в дверь) и т.д. Необходимо обучить школьника наиболее оптимальным техникам и приемам передвижения, как с постоянным, так и случайным сопровождающим. Например, в узком месте (в дверях, на тропинке и т.п.) незрячему надо занимать положение строго за сопровождающим, не отпуская при этом его руки. Кроме того, педагогу надо научить ребенка самому объяснять сопровождающему, что от него требуется для этой роли.

***Третья система*** мобильности построена на передвижении с помощью трости. Человек с нарушением зрения использует различные техники и приемы работы ориентировочной тростью. Это необходимо, чтобы вовремя обнаружить на пути препятствия, лестницы, спуски, подъемы. Для эффективного обучения ориентированию незрячего с помощью трости педагог должен знать не только сами техники и приемы передвижения с помощью трости, но и методики обучения этим техникам и приемам незрячих.

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся.***

К концу обучения в начальной школе учащиеся должны знать/уметь:

* Иметь представление о городе: перекрестках, светофорах, основных зданиях, транспорте;
* Свободно ориентироваться и передвигаться в помещении, на территории школы;
* Свободно ориентироваться в малом пространстве: тетради, учебнике, на парте;
* Правильно обследовать большие и малые предметы;
* Правильно определять и различать голоса людей, звуки окружающего мира;
* Знать общие признаки предметов, служащих ориентирами в помещении и на улице;
* Освоить основные техники владения тростью.

**Несколько рекомендаций родителям и детям в период самоизоляции.**

Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми младшего возраста можно проводить предметно-практические занятия по развитию ориентировки в микропространстве и в закрытом пространстве (коллажи, рисунки, заняться лепкой, аппликацией, схематические рисунки путей передвижения внутри жилого помещения). Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь нашим детям с ОВЗ стать более независимыми в самообслуживании и самодостаточными в быту.

*Выпрямите спину и улыбнитесь. :) Здоровья всем и крепости духа!*