

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91»



### *Выступление на тему*

**«Приемы самостоятельного передвижения в помещении»**

**Подготовила:**

*Федорова С.А., замдиректора по УКР,  
учитель-дефектолог,  
педагог-психолог*

Ульяновск

2023

Довольно часто незрячие используют приемы передвижения, не прибегая к трости. Перед выполнением практических заданий или упражнений учащимся нужно объяснить, как нужно ходить незрячему - быстро или медленно. Медленный темп движения - своего рода защита от ушибов о препятствия. Чем выше скорость, тем сильнее удар. Медленный темп рекомендуется особенно начинающим обучение. В дальнейшем по мере овладения Н. у незрячих вырабатывается индивидуальная скорость передвижения. Детям необходимо объяснить, что частые ушибы свидетельствуют о том, что они ходят быстрее, чем следует.

**Способ передвижения вдоль стен:** идя вдоль стены примерно на расстоянии 10 см от нее, для слежения за стеной руку сгибают в локтевом суставе и поднимают на удобную высоту. Если стена гладкая, слепой прикасается к ней мизинцем и безымянным пальцем, свободно согнув остальные. Если стена шероховатая, то кисть поворачивают так, чтобы внешняя сторона кисти была повернута к стене, касаясь ногтями поверхности стены, скользят по ней. При движении рука находится впереди корпуса, чтобы вовремя обнаружить на стене двери, выступы, углубления и проемы.

Вдоль стен можно ходить, прикасаясь к ним каким-нибудь легким предметом (\* свернутым в трубочку листом бумаги или газеты). Идя между столов, незрячий скользит опущенной рукой по боковым кромкам.

**Для обнаружения ручек на дверях незрячий может использовать следующие приемы:** кисть правой руки, кот. следят за направлением стены, нужно поднять на высоту 110 см от пола ( у взрослого человека это приблизит. на уровне пояса, у мл. шк. приблизит. на уровне груди; 110 см – это стандарт высоты, на кот. прибавляют ручки дверей), запомнить высоту, на кот. подняли руку и скользить рукой по стене на этом уровне. Когда рука будет скользить по двери на этой высоте, ручка двери сама ляжет в руку, где бы она не находилась: справа, слева или посередине двери.

**Обучение приемам овладения навыками безопасного спуска и подъема по лестнице без использования трости.**

а) перед входом на лестничную клетку, следует обратить внимание ребенка на звуки лестничной клетки (эхо), характер покрытия пола (постучать каблуком по полу), характер поверхности стен, для частичновидящих указать зрительные ориентиры (свет в окне). Эти признаки являются опознавательными (контрольными) ориентирами лестничной клетки.

б) Попав на лестничную клетку для безопасного спуска необходимо выполнять три правила:

- нужно снизить скорость передвижения;

- медленно, скользя подошвами ног по полу, искать край ступеньки. Найдя его, можно спускаться или подниматься;

- при необходимости опереться на перила, их находят после того, как нашли край ступеньки.

При обучении правилам спуска и подъема по лестнице тифлопедагог следит, чтобы соблюдалось правостороннее движение и страхует ребенка при поиске края первой ступеньки, особенно при спуске.

Тренировки в ходьбе по помещению без трости проводятся на протяжении всего обучения ориентированию в замкнутом пространстве.

В незнакомых или редко посещаемых помещениях всегда нужно пользоваться тростью (техника "диагонали").

### **Способы безопасного передвижения.**

В процессе обследования реального пространства родители и тифлопедагоги должны формировать у детей умения использовать способы безопасного передвижения:

- при передвижении необходимо соблюдать правила правостороннего движения в коридорах, залах и на лестницах любых зданий, и прежде всего тех, где бывает много незрячих;

- свободной левой рукой необходимо защищать свое тело от неожиданного столкновения с предметами и людьми. Для этого левую руку сгибают в локте, поднимают кисть или кисть с предплечьем на уровне груди и выдвигают вперед на расстояние приблизительно равное 10 см. Кисть держат в любом удобном положении. Во избежание вывиха пальцев нельзя выставлять кисть пальцами вперед. Тыльная сторона кисти должна быть повернута к телу.