КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №3»

**Физкультминутки**

**для детей**

 **с нарушением зрения**

Методические материалы

систематизированы и апробированы

педагогом высшей квалификационной категории

 Шапкиной Н. Н.

**Бийск, 2018г**

Пособие рассказывает об организации и проведении физкультурных минуток на занятиях с детьми и подростками с ограниченными возможностями. Разработанные рекомендации содержат непосредственное описание упражнений и комплексов упражнений. Все предложенные упражнения, имеющие развивающий, оздоровительный и коррекционный характер, оформлены в виде стихов и игр. Материалы пособия универсальны: упражнения можно использовать на занятиях в реабилитационных центрах, коррекционных и массовых школах. Пособие рекомендовано педагогическим и медицинским работникам.

 **Физкультминутки как средство развития и коррекции зрительных функций и снятия зрительного утомления**

«Все бесконечное многообразие

внешних проявлений мозговой

деятельности сводится

окончательно к одному лишь

явлению – мышечному движению»

И.М.Сеченов

 Ученые - тифлологи выявили целый ряд отклонений в психофизическом развитии детей с нарушением зрения. Это и снижение запаса представлений о предметах и явлениях окружающего мира, трудности овладения предметно-практическими действиями (вследствие затрудненности или невозможности подражания действиям окружающих, в частности, взрослых), в соотнесении слов с соответствующими им действиями, а также специфические особенности овладения навыками самостоятельной ориентировки в пространстве. Обращается внимание на то, что для детей данной категории свойственна маловыразительная (а иногда и не адекватная) мимика, неумение пользоваться такими неречевыми средствами общения как жест и поза; нарушение осанки, координации движений и т.д. Поэтому задачей образовательных учреждений для детей с нарушением зрения является не только проведение с детьми специальных коррекционных занятий, но и органичное сочетание общеразвивающего обучения и воспитания названной категории детей с работой по коррекции вторичных отклонений в их развитии.

Целью такого подхода является максимально эффективное использование времени, отведенного на различные организуемые педагогами занятия с детьми. В научно-методической литературе имеется немало примеров, иллюстрирующих решение этой задачи на практике.

 Мы остановимся лишь на возможностях организации целенаправленной коррекционной работы при проведении физкультминуток, которые являются неотъемлемой составной частью практически любого занятия или урока с детьми.

Каждый взрослый, призванный обучать, воспитывать и развивать ребенка с ограниченными возможностями, должен знать, что, уделяя на занятиях время для проведения физкультурных пауз, он способствует развитию у ребенка моторики мелких мышц пальцев рук, стимулированию речи, воображения, фантазии, положительному влиянию на умственную работоспособность детей, физическую подготовленность. После проведения физкультминутки уменьшается общее утомление ребенка, улучшается внимание, память, работоспособность и в целом увеличивается педагогическая эффективность занятия.

Пособие включает в себя комплексы дыхательных и динамических упражнений, гимнастику для глаз, упражнения для кистей и пальцев рук и содержит комплексы упражнений специально подобранных в игровой форме (в виде стихов и игр) которые можно проводить с детьми и подростками с ограниченными возможностями на занятиях в реабилитационных центрах и коррекционных школах.

По мнению большинства исследователей, физкультурные минутки игрового характера благоприятно влияют на организм детей. Они повышают общий тонус,

моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

В литературе достаточно широко представлен набор упражнений, поэтому в

данном пособии предлагаются упражнения, учитывающие индивидуальные

особенности детей и имеющие развивающий и коррекционный характер.

Упражнения можно проводить сидя на стуле, так и стоя около рабочего стола, в зависимости от заболевания и возможностей ребенка.

Организацию и время проведения физических упражнений на занятиях можно определять самим. Сигналом к смене деятельности могут служить заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания и т.д.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. Возможны варианты сочетания различных упражнений. Например, при выполнении упражнений для кистей рук можно одновременно с ними выполнять гимнастику для глаз, фиксируя взгляд на кисти.

Идея органического сочетания всех видов организованных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, с коррекцией вторичных отклонений в их развитии сама по себе не нова и в тифлопедагогической литературе отражена (Л.И. Плаксина, Л.С. Сековец, Денискина В. З. и др.). Физкультминутки помогают педагогам грамотно соединить работу по снятию у детей интеллектуального и физического утомления с осознанным проведением коррекции вторичных отклонений в их развитии

**Физкультминутки на развитие общей и мелкой моторики**

Физкультурная минутка – это знакомое всем со школы понятие. Сразу вспоминается: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали!». Эта, простая, на первый взгляд, считалочка имеет глубокий физиологический смысл.

 Действительно, в связи с освоением навыков шитья (но не только навыков шитья, но и навыков письма, рисования, резьбы по дереву) кисть ребенка испытывает большую нагрузку. Работа швейной иглой требует от ребенка сложно координированных движений. Однако механизмы, обеспечивающие эти движения, еще плохо или вообще не сформированы. Продолжаются процессы формирования мышц кисти, пальцев и окостенения фаланг пальцев. Чтобы избежать утомления, необходимо использовать упражнения для кистей рук - «театра в руке», а так же «пальчиковую гимнастику».

**Виды упражнений с пальчиками и кистями рук.**

Предложить детям бесшумно «произнести пальцами» стихи:

* Вот помощники мои, их как хочешь, поверни.

По дороге белой, гладкой скачут пальцы, как лошадки.

Чок-чок–чок, чок–чок-чок, скачет резвый табунок.

* Раз, два, три, четыре, пять будем пальчики считать.

 Крепкие и дружные, все такие нужные.

 На другой руке опять: раз, два, три, четыре, пять.

* Мы сегодня вышивали, наши пальчики устали.

 Наши пальчики встряхнем, вновь сожмем и разожмем –

 Вышивать опять начнем.

Плавно поднимают руки вверх, встряхивают кистями, сжимают и разжимают кулаки.

* Мы вязали, мы вязали, наши пальчики устали.

 Вы скачите, пальчики, как солнечные зайчики.

 Прыг-скок, прыг-скок, прискакали на лужок,

 Ветер травушку качает, влево - вправо наклоняет.

 Вы не бойтесь, ветра, зайки, веселитесь на лужайке.

 Вместе с педагогом дети придумывают движения для кисти и пальцев. Затем педагог читает стихи, а дети «произносят текст пальцами и кистью.

**Гимнастические упражнения для мелкой мускулатуры пальцев**

1.Небольшой массаж руки (поглаживание, размина­ние, похлопывание для появления ощущения тепла до 1 мин.)

2. «Здравствуй, пальчик» — поочередно «здоровают­ся» пальцы правой руки с левой (большой с большим и т. д.).

3. «Весёлые человечки» — указательный и средний пальцы бегают по столу.

4. «Щелчок» — сделать щелчок каждым пальцем пра­вой и левой руки.

5. «Замок» — плотно прижатые друг другу пальцы поднимать по очереди.

«Пошли пальчики гулять, раз, два, три, четыре, пять».

6. «Корни деревьев» — кисти рук сплетены, растопы­ренные пальцы опущены вниз.

7. «Колокольчик» — тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, ребёнок им свободно двигает.

8. «Шарик» — пальцы обеих рук в «щепотке», дуем на них, при этом пальцы принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальцы принимают исходное положение.

9. «Грабли» — ладони на себя, пальцы переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

10. «Цепочка» — большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него переменно пропуска­ются колечки из пальцев правой руки: большой — ука­зательный, большой — средний и т. д.

11. «Кошечка» — согнуть первые 2 фаланги всех паль­цев. «Кошка шипит».

Упражнение № 1. Флажки на ниточке» - чередуется форма, размер, расположение и цвет. Например, влево — синий, вправо — красный и т. д.

Упражнение № 2. По точкам проводи линию слева направо, определи верхнюю и нижнюю линию в стро­ке.

Упражнение № 3. Начерти линии по опорной точке слева направо, начиная от красной линии и кончая крас­ной контрольной линией. Выполни задание на всей странице.

Упражнение № 4. В строке выполни частую штрихов­ку короткими линиями сверху вниз, не заходя за линии строки.

Упражнение № 5. Выполни штриховку частыми лини­ями слева направо, не выходя за пределы строки.

Упражнение № 6. Проведи короткие вертикальные линии по обозначенным точкам.

Упражнение № 7. Проведи длинные вертикальные линии, попадая в определённую точку.

Упражнение № 8. Чередование коротких и длинных прямых линий в одной строке.

Упражнения № 9, 10, 11. Проведи ровные наклонные линии (короткие, длинные в чередовании).

Упражнение № 12. Соедини наклонные линии, регу­лируя движение руки вверх и

сверху вниз неотрывно (можно по опорным точкам).

Упражнение № 13. Нарисуй геометрические фигуры в строке, заштрихуй их.

Упражнение № 14. «Спрячь шарики» (округлая замк­нутая форма в пределах строки).

Упражнения № 15 — 16. На зеркале рисование раз­личных элементов «Нарисуй флажки» (флажки прямоу­гольной, квадратной формы, их расположение вправо, влево).

**Упражнения для «театра в руке»**

**Бабочка.**

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения – «трепетание пальцев». Упражнение повторять 10-15 секунд.

**Рыбка.**

Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз) по длине вытянутой руки.

Упражнение повторять 15-20 секунд.

**Аплодисменты.**

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и т.д.

Упражнение выполнять 15-20 секунд.

**Поздороваемся.**

Пальцы обеих рук по очереди «здороваются друг с другом» - дотрагиваются кончиками – большой палец с большим и далее.

**Волчок.**

Вращать прямыми указательными пальцами обеих рук по очереди и одновременно.

**Волны.**

Сцепить пальцы перед грудью, вращать кистями рук.

**Корзинка.**

Переплести пальцы обеих рук, плотно сжимать и разжимать кисти и пальцы.

**Упражнения на развитие пальцев.**

1. Положить ладони на стол. По очереди приподнимать и опускать пальцы обеих рук.

2. Положить ладони на стол, не отрывая их поверхности стола, как можно шире раздвигать и сдвигать пальцы.

3. Положить ладони на стол, приподнимать все пальцы обеих рук одновременно, не отрывая ладоней от стола.

4. Положить ладони на стол, пытаясь собрать рассыпанные по столу карандаши одновременно каждой рукой по очереди. Другой рукой при этом не помогать.

5. Положить ладони на стол, пытаясь собрать рассыпанные по столу бусинки одновременно каждой рукой.

6. Положить на стол пять картонных кружочков, упереть в них кончики пальцев, двигать кружки, не отрывая ладоней от стола, в разные стороны.

 **Динамические упражнения**

В процессе освоения навыков шитья, письма мышцы ребенка, поддерживающие позу, и принимающие участие в работе, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Такое состояние часто приводит к общему утомлению ребенка. При этом ухудшается внимание, память, работоспособность и в целом резко снижается педагогическая эффективность занятия. Для того, чтобы снять излишнее статистическое напряжение, на физкультминутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Задания могут выполняться стоя около рабочего стола, сидя за столом или в кругу, если позволяют возможности ребенка. Использование игровых

заданий, музыкального сопровождения положительно влияет на эмоциональный настрой детей и способствует снижению статической нагрузки.

Динамические упражнения, выполняемые стояоколо парты.

* Раз – подняться, потянуться. Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире, пять – руками помахать,

Шесть – за парту сесть опять.

* Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

 Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы кружимся потом.

* Мы бежали по дорожке (бегут),

 Промочили свои ножки (трясут ногами),

 Потом сели – посидели (приседают),

 Смотрим – птицы полетели (машут руками).

 Ветер сильный вдруг подул (дуют)

 Мы испугались - караул! (прячут лицо в ладошки)

**Примерные комплексы физкультминуток (стоя около рабочего стола)**

**Комплекс 1**.

 И.п. – основная стойка, руки вниз, 1 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.

 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон вправо, 2 – и.п. То же влево.

 И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной, 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, 3 – выпрямится, руки в стороны, 4 – и.п.

 И.п. – основная стойка, 1 – руки в стороны, 2 – и.п.

**Комплекс 2**.

И.п. – основная стойка, руки внизу, 1-2 – руки через стороны вверх, 3-4 –и.п.

 И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, 1 – руки в стороны, 2 – наклоны туловища вправо, 3 – выпрямится, руки в стороны, 4 – и.п.

 И.п. – стойка, руки внизу, 1-2 – присед, хлопок в ладоши перед собой, 3-4 – и.п.

 И.п. – ноги врозь, руки внизу, 1 – мах руками вперед,

 2 – мах руками назад, 3 – мах руками вперед, 4 – и.п.

**Комплекс 3.**

 И.п. – основная стойка, руки внизу, 1 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.

И.п. – основная стойка, руки внизу, 1-2 – присед, руки вперед, 3-4 – и.п.

И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе, 1 – шаг вправо, 2 – поворот туловища вправо, 3 – выпрямиться, 4 – приставить правую ногу в и.п. наклоны вперед,

4 – и.п.

И.п. – основная стойка, руки внизу, 1-2 – руки через стороны за голову,

3-4 – и.п.

**Комплекс 4**.

И.п. – основная стойка, руки внизу, 1-2 –правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, 3-4 –и.п. То же левой ногой.

И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе, 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, руки вниз, 3 – выпрямится, руки в стороны, 4 – и.п.

И.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу, 1-2 – поворот туловища вправо, руки за голову, 3-4 – и.п.

И.п. – основная стойка, руки на поясе, 1 – прыжком ноги врозь, 2 – прыжком ноги в и.п.

**Динамические упражнения, выполняемые сидя, непосредственно на рабочем месте ребенка (за столом).**

**Голова – мяч.**

Положить голову на правое плечо. Сделать толчок и переложить голову на левое плечо. Затем сделать толчок левым плечом и переложить голову на правое плечо. Движение повторять 6 – 8 раз. В упражнение можно включить кисти рук и «перебрасывать» голову от плеча на ладонь и обратно. Возможны движения головой вправо – влево, вперед – назад.

Упражнение повторять 15 – 20 секунд.

**Нетерпеливые ноги.**

 По очереди отрывать от пола носки и пятки ног. Упражнение выполнять сначала одновременно двумя ногами, а затем, то левой, то правой. В упражнении можно изменять темп и интенсивность.

Упражнение выполнять 10 – 15 секунд.

* Мы сидели, вышивали (писали, читали) мышцы тела все устали.

Потянулись и зевнули, спинки дружно все прогнули.

Повернулись вправо, влево – стало гибким наше тело.

И на стуле скок, скок, скок, ну как будто колобок.

А теперь попляшут ножки: побежали по дорожке

Быстро, быстро – топ, топ, топ. И в ладоши – хлоп, хлоп, хлоп.

Ножки вытянем вперед, влево, вправо поворот.

Чтобы мышцы сильнее стали, поработают суставы.

Ножки выше поднимаем и в коленочках сгибаем.

Подбородком дотянулись и друг другу улыбнулись.

Головой все повращаем и занятие продолжаем.

Снятие напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата. Дети выполняют это упражнение, сидя на стульях.

**Примерные комплексы физкультминуток (сидя за рабочим столом).**

**Комплекс 1**.

И.п. – сидя за столом, руки на столе, сжаты в кулак, 1-3 – сжимать пальцы рук, 4 –

пауза.

 И.п. – сидя за столом, ноги на ширине ступни, руки за голову, 1 – наклон вправо, 2 – и.п. То же влево.

И. п. – сидя за столом, руки на столе ладонями вниз, 1 – поднять прямые руки вверх, прогнуться, 2 – и.п.

**Комплекс 2**.

 И.п. – сидя за столом, руки к плечам, 1 – руки в стороны, 2 – хлопок в ладоши перед собой, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.

 И. п. – сидя за столом, руки за голову, 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п. Тоже влево.

 И.п. – сидя за столом, руки к плечам, 1 -3 – вращательные движения локтями вперед, 4 – пауза. Те же движения назад.

 И.п. – сидя за партой, руки к плечам, 1 – 2 – выпрямляем руки вперед, коснуться края стола, 3- 4 –и.п.

**Комплекс 3.**

 И.п. – сидя за столом, руки прямые на столе, 1 – поднять правую руку вверх, 2 – одновременными движениями правую руку вниз, левую вверх, 3 – левую руку вниз, 4 – и.п.

И.п. – сидя за столом, руки за голову, 1-2 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, коснуться стола сзади, 3-4 – и.п. То же влево.

И.п. – сидя за столом, руки на поясе, 1 – наклон туловища вправо, 2 – и.п. То же влево.

**Комплексы упражнений для укрепления здоровья детей.**

**Игра «Солнечный зайчик».**

Дети встают из-за рабочих столов и принимают положение правильной осанки, (руки на пояс «руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Произносятся слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Смотрит в нашу комнату.

Мы похлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Одновременно выполняются хлопки в ладоши над головой. Затем педагог зеркальцем пускает «зайчики и говорит:

Скачут побегайчики, солнечные зайчики,

Мы зовем их – не идут, были тут и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос «Где зайка?» говорят и показывают рукой.

**Методические указания.**

Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат (прямые и косые мышцы глаз, а также внутренние цилиарные мышцы).

**Игра «Радуга».**

Дети вместе с инструктором произносят:

Радуга-дуга-дуга, унеси меня в луга.

На травушку шелковую, на речку бирюзовую,

На желтенький песок.

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и снова закрывают, садятся за столы и расслабляются. Педагог называет цвет, дети стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет. По истечении. 3-5 секунд необходимо спросить у ребенка, что он видел.

**Методические указания**

Игра «Радуга» - это игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно–кишечный тракт, кровяное давление, зеленый – на сердечно – сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.

**Дыхательные упражнения**

Проведение дыхательных упражнений помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга и активизировать детей на занятиях.

При выполнении дыхательных упражнений на каждый поворот или покачивание нужно делать энергичный и порывистый вдох, а затем последующий выдох. Каждое упражнение выполнять по 10 секунд.

**Маятник.**

 Покачивание головой вперед – назад.

**Китайский болванчик.**

 Покачивание головой вправо – влево.

**Оглянись**.

 Повороты туловища вправо – влево.

**Трубач.**

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхаем с громким произношением звука п-ф-ф.

**Часики.**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Размахивать прямыми руками вперед, назад, произнося тик-так.

**Гимнастика для глаз**

Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз. Согласно разным теориям одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряженные зрительные нагрузки. По данным В.Ф.Базарного, при напряженных зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей, по мнению ряда авторов, является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки.

Функциональная незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывают глаза ребенка в процессе работы швейной иглой, авторучкой, кисточкой обусловливают необходимость применения на физкультминутках гимнастики для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем напряжениям.

**Филин.**

 Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 3 – 4. широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 – 6.

Упражнение повторять 4 – 5 раз.

**Метелки.**

 Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 – 15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

* **Бабочка.**

Средства: указка, тренажер.

Прилетела бабочка, села на указку.

Попытайтесь вслед за ней пробежаться глазками.

* **Божья коровка.**

 Божья коровка летела, на кончик указки села.

 Глазками ее поймай - и за ней понаблюдай.

* **Маятник.**

Средства: два круга (желтый и зеленый) стрелка на нитке.

Маятник качается вперед - назад, назад - вперед,

 От желтого к зеленому, потом наоборот.

 Пока стрелка качается, уж столько раз подряд,

 Ты на зеленый с желтого переведи свой взгляд.

* Не поворачивая головы (голова прямо), делать

медленные круговые движения глазами вправо – вверх – влево – вниз и в обратную сторону влево – вверх – вправо – вниз, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Упражнение повторять 4 -5 раз.

Вы, метелки, усталость снимите,

Глазки мои хорошо освежите.

Упражнение повторять 4 – 5 раз.

**Далеко – близко.**

 Дети смотрят в окно. Назвать сначала удаленный предмет, а через 2 – 3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать называемые предметы.

Зрительную гимнастику необходимо разнообразить, чтобы вызвать интерес ребенка к воспроизведению упражнений. С этой целью можно использовать тренажеры для глаз: цветовые, разноудаленные, общие и индивидуальные с обыгрыванием действий в рифмованной форме. Для профилактики зрительного переутомления предлагаются упражнения «Бабочка», «Маятник»

**Комплекс коррекционных физкультминуток**

**Упражнение 1**

Капля первая упала – кап! глаза сверху вниз

И вторая побежала – кап!

Мы на небо посмотрели, глаза смотрят вверх

Капельки кап-кап запели. моргают

Намочились лица, круговые движения

Мы их вытирали глазами и руками

Туфли – посмотрите –

Мокрыми все стали.

Плечами дружно поведем движения плечами

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим, присесть, закрыть глаза

Под кустом посидим.

**Упражнение 2**

Пролетает самолет, смотрят вверх

С ним собрался я в полет движения глазами

Правое крыло отвел, отводят руки попеременно

Посмотрел. и прослеживают глазами

Левое крыло отвел,

Поглядел.

Я мотор завожу круговые движения

И внимательно гляжу. руками и глазами

Поднимаюсь ввысь, лечу подняться на носочки,

Возвращаться не хочу глаза вверх.

**Упражнение 3**

 Упражнение для укрепления глазных мышц. Выполнять упражнение помогает солнечный зайчик (педагог использует зеркало).

**-** Глазки, глазки, где вы были?

- В гости к зайчикам ходили.

Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.

Влево – вправо, влево – вправо,

Влево кругом ходят глазки друг за другом.

Вправо – влево, вправо – влево побежали глазки смело.

Снизу вверх, а сверху вниз – опустились на карниз.

А потом восьмерки пишут, кто подальше, кто повыше?

Плавно глазками моргаем, с силой глазки закрываем.

Повторим все еще раз и рукой закроем глаз.

На нос посмотрим, потом вдаль. Как ленивых деток жаль.

- Играть с нами не хотели – у них глазки заболели.

**Упражнение 4**

Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения. Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем друзья сейчас упражнения для глаз.

Вправо, влево посмотрели, глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз. Ты хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок, отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали, смотрим по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать, будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем. Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом», «трава» - за окном у нас видна.

За окно ты посмотри, что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа. Повтори так восемь раз –

Лучше будет видеть глаз. Глазки нас благодарят,

Поморгать нам всем велят. Плавно глазками моргаем,

Потом глазки закрываем. Чтобы больше было силы,

К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло рук).

Раз, два, три, четыре, пять – можно глазки открывать!

**Это полезно не только для детей**

 И еще немного о гимнастике для глаз – упражнение «Письмо носом».

Все мы так много читаем, пишем, печатаем на компьютере, что на определенном этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Мы в этот момент чувствуем, что «пожалуй, устали». Чтобы облегчить это состояние попробуйте писать носом. Это удивительное упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Значительная часть напряжения, приходящаяся на нашу нервную систему, покоится в задней части шеи, у основания черепа. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровообращения). Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя.

 Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа – это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались).

 Теперь пишите или (рисуйте) в воздухе своей «ручкой». Что именно, не важно. Напишите разные буквы: А, Б, В. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик. Пишите названия стран, цветов, продуктов и так далее на каждом уровне развития. Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление. Что несет с собой расслабление.

«Письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в ходе дня, где бы, оно не возникло. Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве ручки невозможно, но тогда вы можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не заметит этого. Даже такое упражнение способно уменьшить напряжение, поскольку оно дает возможность

осуществляться вибрации глаз. Держите глаза во время выполнения «письма носом» мягко приоткрытыми, и под веками начнутся эти непроизвольные перемещения глаз с частотой около 70 раз в минуту. Зрение, после того, как вы откроете глаза, станет четче.

**1. *"Гусак-физкультурник".***

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физминутки | Действия детей |
| Наш гусак встает на зорьке, | Из положения основной стойки, поднять руки вверх и потянуться. |
| Он к реке сбегает с горки. | Руки согнуть в локтях, бег на месте. |
| Он гусиную зарядку любит делать по порядку. | Маршировать на месте. |
| Для начала - бег на месте, | Бег на месте. |
| Крылья врозь, а лапки вместе, | Развести руки в стороны, подпрыгнуть, приземлиться, ноги вместе. |
| Упражнения для шеи, чтоб росла еще длиннее, | Вращение головой. |
| Тренировка для хвоста, | Вращение бедрами. |
| А потом - бултых с моста. | Присесть и прыгнуть вперед (вверх). |
| Он плывет на середину, | Работа руками в наклоне вперед или назад, (имитация соответственно стилей брасс, кроль или плавания на спине) |
| Чистит лапы, моет спину. | Погладить правую и левую руки; затем прогибаясь погладить обеими руками спину. |
| Крикнул селезень: Кряк-кряк! Физкультурник наш гусак!" | Руки в стороны, согнуть в локтях, пальцы в кулак; медленно кружиться, переступая с ноги на ногу. |

Таким образом, эта физкультминутка позволяет сочетать выполнение физических упражнений (ходьба и бег на месте, приседание, прыжки и др.) с формированием у детей навыков соотнесения слов к соответствующим им действиям, способствует развитию пантамимических движений и общей моторики.

***2."Мы топаем ногами..."***

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физкультминутки | Действия детей |
|  | Встают в круг, и.п.: основная стойка. |
| Мы топаем ногами: топ,топ, топ. | Топают ногами. |
| Мы хлопаем руками: хлоп, хлоп, хлоп. | Хлопают в ладоши. |
| Мы руки поднимаем: вверх, вверх, вверх. | Медленно поднимают руки перед собой вверх, голова неподвижна, взгляд направлен на ладони. |
| Мы руки опускаем: вниз, вниз, вниз. | Медленно опускают руки перед собой вниз, голова неподвижна, взгляд направлен на ладони. |
| Мы руки подаем | Подают руки друг другу: соседу справа -правую руку (ладонь "смотрит" в круг), соседу слева -левую руку (в круг направлена тыльная сторона ладони). |
| И бегаем кругом | Взявшись за руки, идут, затем бегут вправо (против часовой стрелки), по команде останавливаются, перехватываются и бегут в противоположную сторону. |

В ходе выполнения этой физминутки у детей можно не только снять утомление, но и в интересной для них форме совершенствовать двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве, развивать общую моторику, а также прослеживающую функцию глаз.

**Физминутки, способствующие формированию неречевых средств общения и совершенствованию глазодвигательных функций**

**1. *"Жук"***

Эта физкультминутка позволяет упражнять детей в применении жестов, в которых используется указательный палец (дети грозили пальчиком, указывали направление), а также обучать прослеживанию взором за действиями (в нашем случае за движениями рук). Эту физминутку целесообразно проводить после предварительного специального обучения детей жестам с использованием указательного пальца.

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физкультминутки | Действия детей |
|  | И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч. |
| В класс к нам жук залетел, зажужжал и запел: ж-ж-ж | Грозят жуку указательным пальцем правой руки: рука согнута в локте, все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак, а указательный поднят вверх. |
| Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел | Отводят левую руку влево, смотрят на указательный палец, голова остается неподвижной. |
| Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел | Отводят правую руку вправо, смотрят на указательный палец, голова и левая рука остаются неподвижными |
| Жук нам на нос хочет сесть, не дадим ему присесть | Сначала левую руку переводят вперед, затем правую и далее поочередно указательным пальцем левой и правой руки дотрагиваются до носа(касаются носа) |
| Жук наш приземлился | Руки переводят на пояс и приседают |

**2. "Зайка".**

Эту физминутку целесообразно проводить на индивидуальном занятии с
детьми (1-3чел.). В ходе ее проведения ребенок учится имитировать разные

эмоциональные состояния (грусть, печаль, радость), соотносить их с

определенными пантамимическими движениями. Заранее (на столе или вокруг игрового пространства) выставляется несколько игрушек, среди которых обязательно должны быть и зайцы(для каждого участника)

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физкультминутки | Действия детей |
| Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. | Имитация мимикой плача, укрываются от дождя (руками, одеждой). |
| Со скамейки слезть не мог, весь до ниточки промок. | Обнимают себя за плечи, дрожат от холода и согреваются: переваливаясь с ноги на ногу, подпрыгивают или прижимаются друг к другу. |
| Все равно его не брошу, потому что он хороший. | Находят (зрительный поиск) среди игрушек зайца, подходят, берут игрушку, проявляют заботу (ласково прижимают, гладят, качают и т.д.) |

**3. *"Буратино".***

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физминутки | Действия детей |
| Буратино вдруг проснулся, | Моргают глазами, смотрят перед собой, а затем по сторонам: вращают головой по кругу. |
| Потянулся и нагнулся, | Поднимают руки вверх, потягиваются вверх, смотрят на пальцы, затем с прямой спиной делают наклон вперед, тянутся к носкам, колени не сгибают. |
| Руки в стороны развел, | Приседают, разводят прямые руки в стороны, не повора­чивая головы, смотрят на левую, а затем на правую ладонь. |
| Видно ключик не нашел. | Пожимают плечами и качают головой. |
| Чтобы ключик отыскать, нужно на носочки встать, | Встают на носки. |
| Посмотреть по сторонам, сверху видно будет нам. | Стоя на носках, смотрят по сторонам, кружатся влево, затем вправо, глазами ищут ключ *(педагог заранее развешивает несколько предметов и* ключ)находят и указывают на него. |

**4. *"Маленький спортсмен".***

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физминутки | Действия детей |
| Занимайся волейболом, | Имитируют игру в волейбол: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы '"чашечкой" над головой, чередование сгибаний и разгибаний рук вверх; возможны тс же действия с прыжками. |
| Греблей, | Имитируют гребки веслами чередованием наклонов: наклон вперед - руки выпрямляются вперед горизонтально; небольшой наклон назад - руки сгибаются, кулаки приближаются к груди; или имитация гребков одним веслом слева и вправа от себя. |
| Плаванием, | Имитируют знакомые стили плавания. |
| Футболом. | Имитируют удары по мячу ногами и головой (с прыжком). |
| Езди на велосипеде. | Имитируют вращения педалей, сидя лицом к спинке стула, или сидя на полу согнувшись, с упором на руки сзади. |
| Сильным будь на радость всем, славный, маленький спортсмен! | Показывают разными действиями (походка, поза, имитация приветствия зрителей и т.д.) свою силу, умения и здоровье. |

Большую роль в абилитации детей с нарушением зрения играют сохранные анализаторы. Поэтому очень важно развивать их функциональные возможности. Делать это надо не только на специальных коррекционных занятиях, но и на физминутках любого урока и занятия.

**Физкультминутки на использование сохранных анализаторов**

**1. " *Ты подпрыгни столько раз..."***

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физминутки | Действия детей |
| Ты подпрыгни столько раз, сколько бабочек у нас. | Прыгают столько раз, сколько бабочек на картинке, предъявляемой педагогом. |
| Сколько елочек зеленых, столько выполни наклонов. | Наклоняются столько раз, сколько видят треугольников. |
| Сколько раз ударю в бубен, столько раз поднимем руки. | Сначала считают количество ударов, затем столько раз поднимают руки и тянутся вверх. |

Все атрибуты в этой физкультминутке можно и нужно варьировать в зависимости от вида и темы проводимого занятия, времени года, возраста детей. Важно, чтобы физические упражнения сочетались с развитием у воспитанников зрительного и слухового восприятия, при этом необходимо разнообразить зрительные и слуховые стимулы. Рифмовку рассмотренной физкультминутки также можно варьировать:

 Сколько ягод на рисунке, Приседаем столько раз.

Столько раз поднимем руки. Сколько яблочек у нас.

Сколько домиков садовых, Сколько кустиков до бочки.

Столько выполним наклонов. Столько встанем на носочки

**2. *"Повтори позу человечка".***

Заранее готовится серия карточек, на каждой из которых схематически изображен человечек в различных позах. Педагог последовательно предъявляет детям по одной карточке и предлагает ребятам повторить, увиденную ими позу человечка. В процессе выполнения упражнений, учитель дает детям дополнительные указания. Они могут касаться техники исполнения, длительности удержания равновесия, возможности из данного положения выполнить какое-либо динамическое упражнение) или задает вопросы (о расположении и названии частей тела, схожести данного положения с каким-либо видом спорта.

Своеобразным продолжением данной физкультминутки может служить такая игра. Ребята (по желанию или поочередно) выполняют роль тренера (ведущего). Он должен показывать перед детьми такие положения, которые не повторялись бы ни в карточках, ни у предыдущих ведущих.

В начальной школе (особенно во 2-3 классах) детям очень нравятся подобные физминутки, которые развивают у них зрительное внимание, равновесие, координацию движений.

**Упражнения на снятие зрительного утомления, восстановление работы мышц глаза для детей, имеющих нарушения зрения.**

1. Положение сидя. «Движение по букве». Напри­мер, печатная буква «М». Взглянуть сначала на одну прямую линию, затем на другую, третью, четвертую и т. д.;

2. Исходное положение (И. п.) то же. Плотно закрыть глаза и широко открыть поочерёдно с интервалом 30 с. (5-6 раз подряд);

3. И. п. то же, вращение глазами по кругу по 30 с. (по 3 раза в обе стороны);

4. И. п. то же с закрытыми глазами;

5. И. п. то же, быстрое моргание в течение 1- 1,5 мин;

6. И. п. то же, закрыть глаза и внутренними мышцами глаз сильно «сдавить» глаза и посидеть 2 - 3с;

7. И. п. Сидя или стоя, поднять голову, посмотреть на левый (правый) верхний угол комнаты, ориентиры (3 -4раза);

8. И. п. то же, посмотреть в окно на большой пред­мет, например, дом. Сначала на окна, потом дверь и т. д.;

9. И. п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко

соответствующего глаза, подер­жать (3 -4 раза);

10. И. п. то же, поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть в левую, затем в правую сторону, не меняя положения головы (по 2 - 3 раза).

**Описание упражнений «Тетради комфортного письма»**

(Занятия проводятся непосредственно по данной тет­ради)

Задание № 1. Знакомство с тетрадью

Цель: познакомить детей с тетрадью, учить ориенти­роваться в тетради, используя понятие «обложка, лис­ты, страницы».

Задание № 2. Знакомство со страницей

Цель: дать представление о том, что лист состоит из двух страниц (левая и правая), предложить рассмот­реть разлиновку страницы, указать на прямые ровные линии.

Упражнения:

«Поиграй с мячом» (провести линии от нарисованно­го в начале строки мальчика к нарисованной девочке);

«Попади в цель», «Прокати мяч в воронку» (главное требование: прямые ровные линии);

«Прерывные линии» (нарисовать прерывистую линию, не выходя за пределы верхней и нижней линии).

Задание № 3. Строка

Цель: продолжить знакомить детей с разлиновкой страницы, ввести понятия «строка» и «пространство между строк», указать на верхнюю и нижнюю линии

строки.

Упражнение: закрашивание строки в пределах её границ.

*«Между двух берегов ровная течёт река,*

*Но из берегов она не выходит никогда».*

Главное требование: не зайти за пределы этих ли­ний.

Установка на работу внутри строки даётся с первого задания и в дальнейшем постоянно напоминается.

Задание № 4 Цель: та же. Упражнение: штриховка прямыми линиями сверху вниз, имитируя шпалы.

*«Бегут рельсы, как река* — *заповедные берега»*

Главное требование: не зайти за пределы линий.

Задание № 5

Цель: учить работать внутри строки.

Упражнение: вписывание различных геометрических форм в пре­делы строки, используя штриховку в различных направ­лениях.

Задание № 6

Цель: та же.

Упражнение: вписывание внутри строки предметов округлой фор­мы (можно использовать виды штриховки).

«Нарисуй мячики, шары, яблоки и т. д.»;

«Нарисуй колобки над строкой, под строкой, в стро­ке».

Задание № 7

Цель: учить работать в пределах границ строки по опорным точкам. Упражнение: проведение длинных и коротких прямых линий самостоятельно.

Задание № 8

Цель: та же.

Упражнение: написание наклонных линий (длинных и коротких) внутри строки по

намеченным точкам.

Примечание: обратить внимание детей на наклон­ные линии строки, которые помогают детям в написа­нии наклонных элементов, а также на различное поло­жение тетради при проведении прямых и наклонных линий.

Задание № 9 Цель: та же.

Упражнение: чередование коротких и длинных линий (прямых и коротких) по опорным точкам.

*«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы, едет поезд запоздалый»;*

*«Построим мост через реку, проложим рельсы по мосту».*

Главное требование: ни наклонные, ни прямые линии не должны пересекаться, чтобы не было крушения по­езда.

Задания № 10 — 11

Цель: развивать глазомер, автоматизировать навык проведения прямых (длинных и коротких), прямых с закруглением внизу.

Упражнение: написание наклонных линий с закругле­нием внизу

Задание № 12 Цель: та же.

Упражнение: чередование коротких и длинных (пря­мых и наклонных) линий с закруглением внизу.

Задания № 13 — 15

Цель: развивать глазомер, автоматизировать навык проведения линий с закруглением вверху.

Упражнение: чередование коротких и длинных (пря­мых и наклонных) линий с закруглением вверху.

*«Вагончики бегут, зацепившись там и тут»;*

*«Не заметил сразу он, сел в отцепленный вагон».*

Примечание: палочки с закруглением внизу и вверху можно писать как слитно, так и раздельно. При этом используются стихотворные формы.

Задание № 16

Цель: научить детей прямому написанию палочек с закруглением внизу и вверху одновременно.

Упражнение: писать палочки с закруглением внизу и вверху одновременно.

*«Маленькие и большие гуси к берегу плывут».*

Задание № 17

Цель: учить детей наклонному написанию палочки с одновременными закруглениями вверху и внизу.

Упражнение: написание одинаковых палочек с зак­руглением вверху и внизу, не заходя на строку.

Главное требование: не высовываться «на берег», равняться по «первому гусю». Задание № 18

Цель: та же.

Упражнение: чередование палочек с закруглением вверху и внизу одновременно. Только наклонное напи­сание.

Примечание: не смешивать прямое и наклонное на­писание.

Задания № 19 — 21

Цель: поставить руку на изображение полуовала пря­мым и наклонным письмом, развивать глазомер, исполь­зуя чередование малых и больших полуовалов.

Упражнение: изображение больших и малых полуова­лов круговым движением руки.

Задания № 22 — 23

Цель: поставить руку на изображение овала, разви­вать глазомер, соблюдая принцип параллельности при изображении овалов прямым и наклонным написанием.

Упражнение: написание овала круговым движением руки.

Задание № 24

Цель: та же.

Упражнение: чередование больших и малых овалов.

Задания № 25 — 26

Цель: развивать глазомер, тренировать детей в напи­сании палочек с петлёй вверху и закруглением внизу прямым и наклонном письмом.

Упражнение: отрывное написание палочек с петлёй вверху и закруглением внизу. Задание № 27 Цель: та же.

Упражнение: чередование малых и больших палочек с петлёй вверху и закруглением внизу.

*«По перрону мы идём, маму за руку ведём».*

Примечание: можно предложить упражнение с нео­трывным написанием этого элемента и чередование высоты.

Задания № 28 — 29

Цель: учить детей работать в две строки, развивать глазомер, автоматизировать навык проведения парал­лельных прямых.

Упражнение: написание длинных палочек с петлёй вверху прямым и наклонным письмом.

*«Вынырнула рыбка, только хвост в реке».*

Задания № 30 — 31 Цель: та же.

Упражнение: написание длинных палочек с петлёй вверху прямым и наклонным письмом.

*«Все в вагоне том сидят, ножкой на полу стоят».*

Примечание: можно предложить детям отрывное че­редование длинных палочек с петлёй вверху и внизу.

Задание № 32

Цель: выявить навыки и умения детей в написании элементов букв, дать установку на прямое или наклон­ное письмо, работать над определённым ритмом ско­ростью написания.

Упражнение: письмо под счёт в игровой форме. По команде «Внимание!» все дети берут в руки карандаши одновременно, выносят руку с карандашом вверх. По команде «Приготовились!» все ставят конец карандаша в начале рабочей строки. По команде «Начали!» дети пишут элементы.

Главное требование: в конце написания в определён­ной последовательности рука с карандашом выносится вперёд как по команде «Внимание!». Этот момент фик­сирует наличие или отсутствие единого темпа в работе.

Зрительная нагрузка для детей

 Ученые указывают времен­ной регламент выполнения домашнего задания для нор­мально видящих учащихся. Оно не должно превышать:

для учащихся 1-2 классов — 1,5-2 часов;

для учащихся 3-4 классов — 2 часов;

для учащихся старших классов — 3-4 часов.

Детей и их родителей следует ознакомить с этим регла­ментом и обратить внимание на то, что в период выполне­ния домашнего задания необходимо делать через каждые 30-40 минут занятий перерыв на 10 минут со сменой поло­жения тела. Э.С. Аветисов описывает проявления начала развития близорукости у школьников:

* ребенок заявляет, что он стал плохо видеть написанное на классной доске;
* просит пе­ресадить его на первые парты;
* при чтении или рассматрива­нии приближает книжку или картинку к глазам, при рас­крашивании или письме сильно наклоняет голову;
* стремится занять место поближе к экрану или сцене.

Особую актуальность рассматриваемый вопрос приобре­тает в образовательном процессе детей с нарушением зре­ния. Как отмечалось выше, дети имеют стойкое и значи­тельное по степени снижение зрения, полностью не корригируемое очками на фоне комплексного нарушения зрительных функций, сложного зрительного диагноза, включающего несколько заболеваний глаз, органического поражения зрительной системы, наличия осложнений ос­новного заболевания глаз, прогрессирования заболевания.

 Относительно этой группы детей речь идет не только о соблюдении общих гигиенических требований к регламен­ту зрительной работы, но, прежде всего, о допустимой по продолжительности непрерывной нагрузке при тех или иных заболеваниях глаз.

 Использование в офтальмологической литературе тер­мина «допустимая зрительная нагрузка» отражает жест­кий регламент зрительной работы слабовидящих.

Нарушение временных параметров зрительной работы (например, длительное сосредоточение или длительное рассматривание ребенком мелких деталей) при патологии зрительной системы является одним из предрасполагаю­щих факторов к возникновению глазных заболеваний вследствие длительной напряженной зрительной работы, в частности, при высокой миопии нередки осложнения на глазном дне. Еще раз отметим, что слабовидение характе­ризуется значительным снижением многих зрительных функций, что может обусловливать быстрое зрительное утомление.

 Непрерывная зрительная работа слабовидящих учащихся младших классов не должна превышать 10 минут, частично зрячих -5 минут. В средних и старших классах для слабовидящих учащих­ся допускается зрительная нагрузка не более 15 минут, а для частично зрячих 5-7 минут.

 Э.С Аветисов указывает, что при прогрессировании бли­зорукости необходимо, чтобы на каждые 20-25 минут зри­тельной работы приходилось не менее пяти

минут отдыха. При высокой степени близорукости целесообразно сокра­щать время непрерывной зрительной работы до 15 минут, а время отдыха увеличивать до 10 минут.

При хроническом конъюнктивите во время зрительной работы через каждые 30 минут глаза должны отдыхать 5-10 минут.

 Офтальмологи определяют следующую допустимую зрительную нагрузку для слабовидящих в процессе выполнения трудовых операций.

При близорукости высокой степени, осложненной и врожденной — со зрительным контролем в течение 10-15 ми­нут, при мелкой работе — без применения зрения.

При врожденной катаракте, афакии, подвывихах и вывихах хрусталика — со зрительным контролем в тече­ние 10-15 минут.

При врожденной глаукоме — со зрительным контро­лем 10-15 минут только в ориентировке на рабочем месте; без применения зрения при мелкой работе. В то же время Э.С. Аветисов указывает, что зрительная работа при глаукоме на близком расстоянии (чтение, письмо, рисование, шитье и т. п.), если она не приводит к переутомлению, вполне допустима и даже полезна.

При атрофии зрительного нерва — со зрительным контролем, индивидуальная 10-15-20 минут.

При тапеторетинальной дегенерации — со зритель­ным контролем: 10-15 минут только в ориентировке на ра­бочем месте; без применения зрения при мелкой работе.

При воспалительных заболеваниях сетчатки, сосудистой оболочки, врожденных дефектах развития сосудистой оболочки и сетчатки — со зрительным контролем 10-15-20 минут, индивидуальная.

**Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения**

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.

3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд.

5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны

оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6—8 раз.

**Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц**

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8—10 раз.

2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8—10 раз.

3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно;

так 8—10 раз.

4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4—6 раз.

**Упражнения на улучшение процесса аккомодации**

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25—30 см, через 3—5 секунд руку опустите; повторите так 10—12 раз.

2. Обоими глазами смотрите 3—5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6—8 раз.

3. В течение 3—5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз

на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6—8 раз.

4. *«Метка на стекле».* Находясь в 30—35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем, вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2—3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 1 —2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять 2—3 раза в день.

**Упражнения на снятие зрительного утомления**

Упражнения выполняйте через каждые 20—25 минут зрительной работы. Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева — направо.

2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх— вниз и вниз — вверх.

3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева — направо.

4. То же самое, но справа — налево.

5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

**Комплекс упражнений на развитие различных мышц глазодвигательного аппарата (комплекс Ю. А.Утехина)**

Упражнения в домашних условиях выполняются с применением специальной маски и не требуют дополнительных затрат времени, так как осуществляются при просмотре телевизионных передач и чтения книг.

Маска изготавливается из плотного картона, наподобие карнавальной, с той лишь разницей, что отверстия диаметром 10 мм делаются не против зрачков глаз, а

смещаются на 15—20 мм к виску. Больной должен смотреть телевизор одним глазом, сильно скашивая его к виску, т. е. тренируя наружную мышцу глаза. Постепенно, по мере усиления мышц глаза, учитывая настойчивость и успехи пациента, отверстия в маске можно делать все дальше от переносицы; Ребенка нужно сажать так, чтобы, например, при «смотрении» правым глазом правое плечо было направлено к экрану. Глаза тренируются постепенно: продолжительность работы каждого глаза индивидуальна; вначале 15—20 мин., впоследствии до 1 часа. При косоглазии дольше должен работать глаз, который чаще косит.

Для этой цели можно использовать и оправу от очков (ее размер должен соответствовать межзрачковому расстоянию у ребенка), заклеив два очковых проема лейкопластырем так, чтобы больной не мог подглядывать ниже или выше, а мог только смотреть вбок к виску, за краем оправы.

При выполнении упражнения обычная окклюзионная наклейка снимается. Чтение книги выполняется по этому же методу, однако книгу вместе с подставкой размешают выше поверхности стола на 10—15 см, используя при этом какой либо предмет или стопку книг, журналов.

**Упражнения на развитие внутренних глазодвигательных мышц при их расходящемся (наружном) косоглазии по методу Ю. А. Утехина**

Больной садится левым боком к телевизионному экрану и смотрит передачи правым глазом, используя пространство как можно ближе к переносице. Левый глаз при этом закрыт повязкой либо заклеен кружком из лейкопластыря (на центр клейкой поверхности помещается меньший на 1—2 см кружок из марли). Через некоторое время глаза «меняются»: смотрит левый, а ребенок садится к экрану правым боком. Продолжительность работы каждым глазом индивидуальна: вначале 10—15 мин., впоследствии до 1 часа. Дольше должен работать тот глаз, который чаще косит. Для этой цели можно изготовить маску из картона по типу

карнавальной, в которой вырез для переносицы заменен вертикальной щелью шириной 30—35 мм. Эта щель располагается симметрично относительно носа и обеспечивает два зазора — левее и правее переносицы. В эти зазоры нужно смотреть попеременно, то правым, то левым глазом.

Наиболее действенные средства профилактики и лечения—специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза в сочетании с общеукрепляющими

 **Упражнения на укрепление наружных мышц глаза**

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз).

2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).

3. Частое моргание в течение 20 секунд.

**Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза**

На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3—5 мм на расстоянии 30—35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин., на третий и четвертый день — 5 мин., в последующие дни — 10 мин.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

**Хорошо укрепляют мышцы глаза и следующие упражнения:**

1. Стоя или сидя, расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., убрать ладонь. То же, поменяв руки.

2. Повторные зажмуривания глаз на 3—5 сек., а также массирование век и

быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнения на укрепление окологлазных мышц**

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—б раз подряд с интервалом 30 сек.

2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Когда зрение нормально, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальное хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно. Это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Такое напряжение, когда оно привычно, приводит к разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами, как функционального, так и органического характера.

**Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса)**

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего—в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.

**Общеукрепляющие упражнения для глаз**

1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.

2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.

3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2—3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть.

4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.

5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

 **Упражнения, рекомендуемые для про­филактики утомления**

Упражнения проводятся в течение 2—3 мин.

1. Исходное положение (и. п.) — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 4 раза.

3. И. п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.

4. И. п. — сидя. Посмотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 сек., поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 5—6 раз.

5. И.п. — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.

**\* \* \***

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин.

3. И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30

см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек.,

после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не свода о него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть

двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз.

**Упражнения на расслабление глаз**

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.

**Направление взгляда на горизонт**

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, — облаке, дереве и т. д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив,

смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе — желательно не реже, чем раз в 2 часа.

**Моргание**

Принять любую устойчивую дозу. Быстро сжимать и разжимать веки

(моргать).

Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их

кровообращение. Может выполняться в любое время.

**Вращение глаз**

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.

2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем — выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки.

3. Расслабить глаза.

**Повороты глаз**

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.

3. Расслабить глаза.

**Комплекс упражнений на развитие зрительных функций при амблиопии (методика Э. С. Аветисова)**

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., а затем открыть на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и

расслаблению мышц.

2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1—2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2—3 сек., перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6—8 раз.

Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.

**Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и улучшение координации движений**

Дети забрасывают в корзину цветные шарики (цвет указывается тифлопедагогом), в процессе лечения размер, а также цветовая насыщенность и яркость этих шариков уменьшаются.

**Упражнение на развитие монокулярного глубинного зрения по вторичным факторам глубины, увеличения остроты зрения**

Ребенок должен указать форму предмета, его расположение в пространстве по отношению к идентичным предметам. Дистанция между предметами постепенно сокращается по глубине расположения, уменьшается цветовая насыщенность и яркость предметов.

**Упражнение на развитие остроты зрения и расширение пред­ставлений о временах года**

Описание детьми времен года устно и последующее воспроизведение их характерных признаков в цветном рисунке, широкое использование цветной дифференциации.

**Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и ассоциативных связей между тактильной и зрительной**

**чув­ствительностью**

Ощупывание в мешочке предметов. Нахождение идентичного заданному по форме, извлечение его, сортировка по цвету.

**Упражнение на развитие остроты зрения и аналитико-синтетической деятельности**

Дети должны выложить треугольник из 3 цветных палочек. В ходе занятий производится постепенное уменьшение их размера, цветовой насыщенности и яркости.

**Упражнение на развитие остроты зрения и мышления**

Детям раздается по три рисунка в различном цветовом оформлении. Они должны показать цвет детали рисунка, подобрать к каждому рисунку соответствующий эталон. В процессе лечения уменьшается яркость окраски и величина деталей.

**\* \* \***

На сегодняшний день считается, что лечение дисбинокулярной амблиопии должно проводиться с широким использованием цветных объектов, что позволяет более физиологично задействовать в процессе лечения другие органы чувств и взаимным их стимулированием добиться более высоких результатов лечения.

 **Упражнение «Расслабление глаз».**

Точно так же, как за каждым вдохом следует выдох, так и после каждого напряжения любой мышцы должно следовать ее расслабление. Это относится и к мускулатуре глаз. С помощью упражнений наряду с расслаблением возобновляется острота зрения и, прежде всего, в восприятии цвета.

* Сядь на стул у стола или на пол, скрестив ноги. Важно, чтобы тебе действительно было удобно сидеть.
* Соедини ладони и сильно потри их друг о друга, пока они не станут совсем теплыми. Теперь положи правую ладонь на правый глаз, а левую ладонь –
* на левый глаз так, чтобы пальцы обеих рук скрещивались на лбу. Ладони прикрывают глаза лодочкой, чтобы была возможность спокойно моргать, но свет ни в коем случае не должен проникать в глаза!
* Обопрись локтями на стол или на колени (если ты сидишь на полу). Следи за тем, чтобы тебе по-прежнему было удобно, а затылок был полностью расслаблен.
* Теперь, когда твои глаза ощущают тепло ладоней, пошли им еще и свою улыбку и почувствуй, как они при этом расслабляются.
* Внимательно следи за своим дыханием, пусть оно будет свободным и непринужденным. Можно считать, сколько раз ты вдохнул и выдохнул.
* Когда закончишь упражнение и отнимешь ладони от глаз, некоторое время подержи глаза закрытыми. Пусть свет проникает в них через закрытые веки, и только затем, часто моргая, открой глаза.
* Сразу же после этого, подобно кошке, потянись, выпрямись и зевни.

**Упражнение для глаз «Звездочка».**

Это упражнение, прежде всего, стимулирует подвижность хрусталика благодаря тому, что человек пристально смотрит попеременно, то на близкие, то на отдаленные предметы. Это упражнение хорошо тренирует глазные мышцы у детей. Но даже в преклонном возрасте (за 60 лет), прилежно упражняясь, можно снова читать без очков.

Не забывайте после этого упражнения сделать упражнение на расслабление.

Нарисуйте себе или ребенку на ладони шариковой ручкой хорошо видимую небольшую звездочку из трех линий, пересекающихся в одной точке.

Сядь на стул или ляг на спину и расслабься.

Закрой правой ладонью левый глаз таким образом, чтобы он мог свободно открываться и закрываться при выполнении упражнения.

Подведи свободную левую ладонь к глазу на расстояние приблизительно 10 см и посмотри точно в центр звездочки. (Взрослым, страдающим дальнозоркостью, она будет видна нечетко.)

Медленно отводи ладонь от глаза, все время смотря точно на звездочку, до тех пор, пока она полностью не исчезнет из поля зрения.

Повтори это упражнение от 5 до 10 раз. Затем положи левую руку на правый глаз и упражняйся, сколько хочешь.

После этого дай отдохнуть закрытым глазам, сделав упражнение на расслабление.

**Упражнения «Нитка жемчуга» и «Ворота из пальцев»**

Эти упражнения служат бинокулярному зрительному восприятию, или совместному действию, обоих глаз и очень важны при близорукости, дальнозоркости и косоглазии.

Лучше всего упражняться ежедневно и несколько раз в день.

**Упражнение «Нитка жемчуга».**

Нанижите на тонкий шнурок длиной около метра несколько разноцветных бусинок (диаметром 1,5-2см) на расстоянии 10-15 см.

Один конец шнурка держит ребенок перед кончиком носа, второй – мама.

Сначала направь свой взгляд на самую удаленную бусинку и задержи его на несколько секунд.

Затем посмотри на ближайшую бусинку и проследи, чтобы глаза смотрели точно на нее. Тогда тебе покажется, что шнурок возле бусинки перекрещивается и раздваивается.

Если это сразу не получится, несколько раз «проведи» взглядом вперед-назад по шнурку и снова посмотри точно на бусинку, пока шнурок там не скрестится.

Повторить упражнение 5-10 раз, а затем сделать упражнение на расслабление.

**Упражнение для глаз «Ворота из пальцев».**

Держи кисти обеих рук так, чтобы только указательные пальцы стояли вертикально. Теперь поставь правый палец точно посередине между глазами на расстояние от 10 до 15 см от них. Выпрями левую руку до конца и поставь указательный палец левой руки точно позади правого.

Теперь посмотри точно на левый палец, который находится дальше. Ты можешь убедиться, что твой правый палец образует «ворота», в середине которых виден левый палец.

Это значит, ты видишь правый (ближний) палец дважды, а левый – только один раз.

Затем посмотри точно на правый (ближний) палец, и ты заметишь, что находящийся позади левый палец образует «ворота».

Дыши медленно и переведи взгляд несколько раз с одного пальца на другой. При выдохе смотри на удаленный палец, а при вдохе – на ближний. Следи за тем, чтобы другой палец каждый раз появлялся в середине «ворот».

**Специальные упражнения при близорукости.**

В основе возникновения и прогрессирования близорукости лежит ослабление аккомодации. Для усиления аккомодационной способности разработаны специальные тренирующие упражнения. Часть из них проводится в условиях кабинета медицинским персоналом, а некоторые можно проводить дома.

***Упражнение "Объект на оконном стекле - дальний объект"*.**

Тренирующийся в очках для дали встает на расстоянии 30-35 см. от оконного стекла. На стекле на уровне глаз прикрепляют метку 3-5 мм диаметром. Вдали на

линии взора, проходящей через эту метку, намечает какой-нибудь постоянный предмет для фиксации (дом, дерево и т.п.). Поочередно взгляд переводится с метки на далекий предмет. Упражнение выполняется 2 раза в день в течение 15-20 дней. Первые два дня продолжительность упражнения 3 минуты, в последующие 2 дня - 5 минут, а в остальные дни - 7 минут. Упражнения повторяют систематически с перерывами 10-15 дней.

***Примерный комплекс упражнений, которые можно проводить***

***в классе и домашних условиях.***

Исходное положение (И.П.) - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

И.П. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Вытянуть вперед правую руку с выставленным указательным пальцем на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть на кончик пальца 3-5 сек, опустить руку. Повторить 10 раз.

И.П. - сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.

И.П. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца, медленно приближать палец к глазам до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8

И.П. - сидя. Опустить веки. Массировать их круговыми движениями пальца. Продолжать в течение 1 минуты.

И.П. - стоя. Вытянуть вперед правую руку на расстояние 25-30 см от глаз, смотреть на конец выставленного указательного пальца 3-5 сек, прикрывая в это время ладонью левой руки левый глаз. То же повторить, поменяв положение рук. Повторить 5-6 раз.

И.П. - стоя. Отвести полусогнутую руку вправо, медленно передвигать ее справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. То же проделать слева направо. Повторить 1 0 раз.

И.П. -сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

Проведение глазной "гимнастики" рекомендуется в школе дифференцированно в зависимости от возраста учащихся.

***Для учащихся 1-3 классов.***

И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед к крышке парты - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.П. -сидя, откинувшись на спинку парты, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.П. -сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

И.П. - сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску, вытянуть вперед руку с выставленным указательным пальцем на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца на 3-5 сек, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

И.П. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

***Для учащихся 4-10 классов.***

И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед к крышке парты - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть веки крепко зажмурить

глаза, открыть глаза. Повторить 5-6 раз.

И.П. -сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

И.П. - сидя. Поднять глаза к верху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

И.П. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

И.П. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску, перевести взор на

кончик носа. Повторить 6-8 раз.

И.П. - сидя, закрыть глаза. В течение 30 сек массировать веки кончиками указательных пальцев.

**Упражнения для профилактики нарушения зрения**

1. Глазами нарисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

2.Глазами нарисовать цифры от 0 до 9 и наоборот.

3. Глазами написать свое имя и фамилию.

4. Глазами написать сегодняшнюю дату, день недели, месяц, год.

5. Глазами нарисовать "пружинки" горизонтально.
6. Глазами нарисовать "пружинки" вертикально.

7.Глазами нарисовать 6 горизонтальных и 6 вертикальных "восьмерок".

8. Глазами нарисовать 6 треугольников по и против часовой стрелке.

9. Зажмурив левый глаз, правым написать нечетные числа от 1 до 9, зажмурив правый глаз, левым написать четные от 2 до 10. Поменять задание для разных глаз.

10. Глазами нарисовать 6 ромбов по часовой стрелке и 6 ромбов против часовой стрелки.

11. Глазами написать числа 10, 12, 1, 14, 2 ,3.

12. Глазами нарисовать пружинку из 12 витков слева - направо и наоборот.

13. "Стрельба" глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

14. Глазами нарисовать зигзаг справа - налево и наоборот по 15 сек.

## Упражнения для снятия зрительного напряжения

Основной диагноз наших детей – близорукость. Близорукость – одно из часто встречающихся нарушений зрения у детей. Поэтому основные упражнения, которые выполняются на занятиях «Развитие зрительного восприятия и охрана зрения», направлены на профилактику и лечение близорукости.
**1. Лечебное упражнение**
Ребенок становится возле оконного стекла на расстоянии 30–35 см. Если он носит очки, то выполняет это упражнение в очках. На стекле на уровне глаз ребенка пришивается круглая метка красного цвета диаметром 3 см. Вдали на линии взора, проходящей через метку, ребенок намечает предмет для фиксации (дом, балкон дома и т.д.). Он поочередно переводит взгляд то на метку, то на предмет вдалеке. Упражнение выполняется 2 раза в день в течение 15–20 дней, затем делается перерыв на 10 дней. Первые два дня продолжительность выполнения – 2 минуты, последующие два дня – 5 минут, остальные дни – 7 мин.

**2. Гимнастика для близоруких**
1. И.п.: сидя, откинуться на спинку стула. Сделать глубокий вдох, наклониться вперед, наклониться назад, сделать выдох. Повторить 5–6 раз.
2. И.п.: сидя, откинуться на спинку стула. Сначала медленно прикрываем веки, затем сильно зажмуриваем глаза. Повторить 4 раза.
3. И.п.: сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.
4. И.п.: сидя, смотреть прямо перед собой 2–3 сек., затем поставить руки по

средней линии лица на расстоянии 15–20 см от глаз, перевести взор на кончики

средних пальцев. Опустить руки. Повторить 5–6 раз.
**3. Краткая памятка для близоруких школьников**
1. Надо обязательно носить очки, прописанные глазным врачом.
2. Правильно сидеть при чтении и письме: прямо, не горбиться, голову держать ровно, не наклонять ее резко. Текст держать на расстоянии не менее 30–33 см от глаз.
3. Рабочее место должно быть хорошо освещено.
4. Надо регулярно заниматься физкультурой и спортом.
5. При длительных нагрузках обязательно чередовать зрительную нагрузку с отдыхом для глаз.
6. Регулярно проверять зрение у глазного врача.
Существует множество специальных релаксационных упражнений для глаз. Приведу упражнения одной из методик, которые мы часто применяем на занятиях.
**4. Гимнастические упражнения для глаз *(по Е.Е. Сомову)***
И.п.: сидя, спина прямая, взор устремлен прямо, глаза открыты.
1. Частые мигательные движения век – 1–2 мин.
2. Смотреть прямо перед собой 2–3 сек. Затем перевести взор на кончик пальца правой вытянутой руки, расположенной по средней линии лица – 4–5 сек. Затем руку опустить, повторить все действия 10–12 раз.
3. Выполняется стоя. Вытянуть руку и смотреть на кончик указательного пальца, расположенного по средней линии лица. Затем начать медленно приближать его к глазам до появления двоения. Повторить 6–8 раз.
4. Выполняется сидя. Крепко сомкнуть веки – 3–5 сек. Затем открыть их – 3–5 сек. Повторить 7–8 раз.
**5. *(по Уильяму Бейтсу)***
Это упражнение на расслабление. Закройте глаза и прикройте их ладонями рук. Ладони складываются крест-накрест так, чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Не давите на глазные яблоки. Откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями.
Затем держите глаза закрытыми. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления вы сможете добиться. Кисти рук должны быть расслаблены, не прижаты к лицу. Подумайте о чем-нибудь хорошем, приятном, что вызывает у вас радость и приятные ощущения. Можно вспомнить ряд цветов – ярко-красный, желтый, зеленый, голубой, лиловый.
**6. Йога для глаз***(Китайская методика расслабления зрительного анализатора)*
1. Зафиксируйте взгляд на кончике носа (при этом двигайте глазами).
2. Зафиксируйте взгляд на пламени свечи (выполняется вечером).

3. Зафиксируйте взгляд на кончике пальца вытянутой руки. Водите пальцем по горизонту, затем приблизьте палец к кончику носа.
*Требования к йоге:* упражнения выполняются 2 раза в день по 5 минут. Делать их надо с настроением, легко. Через силу йога не выполняется.

Игры на занятиях «Развитие зрительного восприятия и охрана зрения»

Игры проводятся в конце занятия в течение 5–7 минут.
**«Дорисуй по точкам».** Дорисовать по точкам предложенную фигуру, рисунок.
**«Заштрихуй фигуру».** Штриховка предложенной фигуры или рисунка должна

быть различной (прямые линии, волнистая линия, справа налево, слева направо, жирная линия, тонкая линия и т.д.).

**«Узнай, что нарисовано».** Рисунок должен быть четким и простым. Это позволит ребенку зрительно вспомнить тот или иной предмет.
**«Составь из частей целый предмет».** Предмет может быть геометрической фигурой или сюжетным рисунком.
**«Постройте домик из кубиков».** Здесь лучше использовать прибор «Графика и ориентир». Дети с удовольствием с ним работают.
**«Что ближе, что дальше?»** Работа с пространственными понятиями практикуется не только на уроках математики, но и на коррекционных занятиях. Рисунок лучше предлагать простой, с пространственной перспективой (пейзаж городской, деревенский).
**«Что длиннее, что короче?»** Здесь лучше приводить примеры из жизни (что длиннее – ручка или линейка, что выше – стол или стул?).
**«Чего в предмете недостает?»** Предмет может быть как из живой природы, так и из неживой.
**«Найди ошибки в рисунках».** Здесь задания должны содержать юмор (рыбы на суше, кот варит суп, мальчик лакает молоко из блюдца и т.д.).
*Вот примеры наших игр.*
На перемене мальчик Миша нарисовал на доске кота Ваську. Миша очень торопился, так как звонок на урок уже прозвенел. Что забыл нарисовать Миша?
Что ближе – цветок или солнце? Что дальше: солнце или дерево? Что ближе – окно или дорожка?
Что длиннее – вилка или нож? Что короче – ложка или вилка? Что длиннее – нож или ложка?

**Упражнения для снижения умственного и глазного утомления**

Для учащихся 1-4 классов перечень соответствующих упражне­ний следующий:

1. И.П. (исходное положение) - сидя, откинуться на спинку парты, глубокий вдох, наклониться вперед, к крышке парты, вы­дох. Повторить 5-6 раз.

*2.* И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть ве­ки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

3. И.П. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, пос­мотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

4. И.П. - сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. И.П. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики паль­цев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить

(выдох). Повторить 4-5 раз.

Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения, сни­жают утомление аккомодационной мышцы и облегчают зрительную ра­боту на близком расстоянии, а также помогают укрепить околог­лазные мышцы, сохранить упругость кожи век.

**Значение бинокулярного зрения в учебном процессе**

Учитель не может обойтись на уроках без наглядных пособий, рисунков, фотографий, схем, чертежей. Это помогает ему доступ­нее объяснить ученику положенный учебный материал. Усвоение предмета во время урока облегчается, если ученик не только воспринимает объяснение материала на

слух, но и рассматривает наглядные пособия. Для слабовидящих школьников наглядность в обучении имеет особое значение.

90 процентов всей информации о внешнем мире человек полу­чает при помощи органа зрения. "Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать", - говорит народная пословица.

В медицинской практике распространены такие два упражнения по проверке наличия бинокулярного зрения, доступные учителю:

1. ***Чтение через палец.*** Держите страницу книги на таком расстоянии от глаз, на каком вы привыкли читать. Поместите ука­зательный палец вертикально, приблизительнона середине рассто­яния между глазами и текстом. Если бинокулярное зрение у вас нормальное, то палец не будет препятствовать чтению текста. Те буквы, которые будут закрыты им для одного глаза, свободно про­читает другой глаз. Но если окажется, что из-за пальца вы неко­торые буквы не видите, надо обратиться к врачу, так как это свидетельствует о нарушении бинокулярного зрения.

2. ***Отверстие в ладони.*** Сверните лист бумаги в трубку, приставьте эту трубку одним концом к правому глазу, а около другого ее конца, не закрывая отверстия, поместите ладонь левой руки. Если теперь правым глазом смотреть сквозь трубку, а левым глазом глядеть на ладонь, но фокусируя его вдаль, туда же, куда смотрит правый глаз, то появится впечатление, будто в ладони имеется круглое отверстие, через которое видно то, что находит­ся за ладонью. Упражнение следует повторить, поднеся трубку к левому глазу, а к правому подставив ладонь. Отсутствие эффекта отверстия говорит о нарушении бинокулярного зрения.

Лишь после того, как установлено, что бинокулярное зрение нормальное, нарушений его нет, можно приступить к специальной тренировке.

**Упражнения для укрепления бинокулярного зрения**

**Упражнение первое.** Это упражнение укрепляет способность переводить взор с далеко расположенных предметов на предметы близкие и обратно. Расположите указательные пальцы рук горизон­тально, поджав остальные. Поместите их перед глазами на таком расстоянии, на каком вы обычно читаете книгу. Кончики пальцев должны касаться друг друга. Смотрите поверх этих пальцев на ка­кой-нибудь далеко находящийся предмет так, чтобы оси были па­раллельны. Вы увидите, что пальцы как бы раздвинулись, а между ними появилось подобие сосиски. Переведите взгляд на пальцы. "Сосиска" исчезнет, и пальцы опять будут касаться друг друга. Проделайте это упражнение несколько раз. Старайтесь переводить взор медленно, чтобы "сосиска"

исчезала также медленно, а не мгновенно. Если это упражнение сопровождается утомлением глаз, надо дать им отдохнуть. Утомление это не опасно, так как появ­ляется лишь в результате непривычной работы глазных мышц.

**Упражнение второе.** Возьмите в руки карандаш и поместите его на расстоянии 30-40 см от глаз. Посмотрев на него, вы уви­дите один карандаш. Теперь устремите взор вдаль, как бы за ка­рандаш. Вашему взору представятся два карандаша. Повторите это упражнение несколько раз. Проделайте это упражнение медленно, чтобы карандаш раздваивался, и его изображения раздвигались не мгновенно.

**Упражнение третье.** Расположите так же вертикально два ка­рандаша на расстоянии 4-5 см друг от друга. Это расстояние ни в коем случае не должно

быть больше базиса вашего зрения. Вместо карандаша можно употреблять указательные пальцы рук. Посмотрев на эту пару, вы увидите два карандаша, но если опять устремите взгляд за карандаши, каждый представится в виде двух. Всего станет видно четыре. Медленно переводите взор с карандашей вдаль или наоборот, добейтесь того, чтобы два средних изображе­ния карандашей слились в один. Всего станет видно три. Научи­тесь задерживать свой взор в этом положении, глядя на среднее из трех изображений.

**Упражнения для повышения остроты зрения**

Амблиопия - оптически некорригируемое снижение остроты зрения без видимых патологических изменений глаза - относится к наиболее распространенным детским глазным заболеваниям. Эффек­тивность лечения амблиопии у детей в дошкольном возрасте дости­гает 80 процентов. Исследования показали (Л.А.Григорян, 1980), что сроки устранения амблиопии различны в разных возрастных группах. Так, у детей младшего школьного возраста сроки лечения амблиопии больше на несколько месяцев, чем у детей дошкольного возраста. Но тем не менее лечение амблиопии так же эффективно, как и в дошкольном возрасте. Отсутствие лечебного эффекта в дошкольном возрасте не является достаточным основанием для прекращения лечения. Необходимо учитывать, что амблиопия, как правило, сопровождается различными видами' хронической патоло­гии, компенсация проявлений которых в процессе лечения детей в специализированных дошкольных и школьных учреждениях требует продолжительного времени.

В интересах повышения лечебного эффекта и сокращения сро­ков лечения нами предложены зрительные нагрузки для детей млад­шего школьного возраста с амблиопией (см. таблицу 1).

Эти нагрузки дифференцирование учитывают нарушения зри­тельных функций и физиологическую мобильность сетчатки.

Необходимо подчеркнуть, что предложенные зрительные наг­рузки предполагают согласованную и творческую работу медицинс­кого и педагогического персоналов. Такое содружество медиков и педагогов позволяет проводить лечебные воздействия без ущерба для учебно-воспитательной работы, а с другой стороны – вести учебно-воспитательную работу без затрат времени специально на лечебные сеансы.

Одна часть зрительных нагрузок должна использоваться на коррекционных занятиях по повышению остроты зрения, другая - для зрительной гимнастики.

Учебно-наглядные пособия должны подбираться так, чтобы од­новременно

удовлетворять лечебно-офтальмологическим и педагоги­ческим требованиям, то есть и вызывать у детей интерес к заня­тиям, и способствовать решению конкретных лечебных задач.

При планировании коррекционных занятий нужно учитывать функциональную мобильность сетчатки - повышение ее цветочувс­твительности в дневные часы и светочувствительности - в утрен­ние и вечерние часы (назначение коррекционных упражнений с цветными объектами на часы, близкие к полудню). Зрительные наг­рузки для коррекционных занятий рекомендуем, назначать с учетом возраста, степени амблиопии и вида фиксации (рекомендации дает врач-офтальмолог). Поясним суть идеи зрительных нагрузок на конкретных приме­рах. Ребенку назначена

**зрительная нагрузка N 1.** Это зна­чит, что у него острота зрения одного глаза

или обоих глаз в очках - до 0,3. Без очков острота зрения может быть ниже 0,3. Фиксация амблиопичного глаза - нецентральная устойчивая. Харак­тер зрения и вид косоглазия не учитываются. Характеристика учебно-наглядных пособий учитывает цвет, размеры и формы. Цвет - преимущественно оранжевый, красный, зеленый. Размеры - преи­мущественно до *2* см; формы - разнообразные. Время занятий - преимущественно утро, вечер. Количество занятий в день - 2-3. Продолжительность занятий - до 10 минут.

**Зрительная нагрузка N 2.** У ребенка острота зрения одного или обоих глаз в очках - до 0,3. Без очков острота зрения одно­го или обоих глаз может быть меньше 0,3. Фиксация амблиопичного глаза - центральная или нецентральная неустойчивая. Характер зрения и вид косоглазия не учитываются. Характеристика учеб­но-наглядных пособий такая же, как в зрительной нагрузке N 1. Время выполнения упражнений - желательно в полдень или близко к полудню. Количество и продолжительность занятий - такие же, как в зрительной нагрузке N 1. Отличительная особенность нагрузки N 2 - занятия на локализацию.

**Зрительная нагрузка № 3.** У ребёнка острота зрения одного или обоих глаз в очках - 0,4 и выше. Фиксация слабовидящего глаза - центральная. Характер зрения может быть монокулярный, монокулярно-альтернирующий, одновременный. Вид косоглазия - сходящееся. Характеристика учебно-наглядных пособий: цвет - раз­нообразный; размеры - разнообразные; формы - преимущественно объемные. Время проведения занятий - любое. Количество занятий в день - 2, продолжительность занятий - по 10 минут. Отличи­тельные особенности нагрузки - упражнения на расслабление кон­вергенции (направление взора вверх и вдаль).

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**

***ВАРИАНТ 1* (длительность 3-5 мин.)**

И.п.: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения совсем легко, без напряжения.

**1.** взгляд направить влево - вправо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении. Повторять от 1 до 10 раз.

**2.** взгляд смещать по диагонали: влево - вниз - прямо, вправо - вверх - прямо, вправо - вниз - прямо, влево - вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторять от 1 до 10 раз.

**3.** круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале

быстрее, потом как можно медленнее.

**4.** изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторять несколько раз.

**5.** смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль. Повторять насколько раз.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно. Затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

**6.** массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе.

**7.** потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.), представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

***ВАРИАНТ 2* (длительность 1 - 2 мин.)**

**1.** при счете 1-2 фиксация глаз на близком (расстояние 15 -20 см) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект.

**2.** при неподвижной голове на счет 1 поворот глаз вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх. Повторить 15-20 раз.

**3.** закрыть глаза на 10 - 15 сек., открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения, взгляд вдаль.

***ВАРИАНТ 3* (длительность 2 - 2.5 мин.)**

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении сидя, откинувшись на спинку стула.

1. смотреть прямо вперед перед собой в течение 2-3 с, затем на 3-4 с, опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 сек.

2. поднять глаза кверху, опустить их книзу, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза.

3. поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (15 сек.)

4. крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз (длительность 30-50 сек.)

**Комплексы физкультурных пауз для детей с нарушением зрения**

***КОМПЛЕКС 1***

**1.** И.п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться - вдох; 3-4 - прийти в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз.

**2.** и.п. - стоя. Частые моргания в течении 10-15 сек.

**3.** и.п. - стоя. Самомассаж задней поверхности шеи.

**4.** и.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-8 раз.

**5.** и.п. - стоя. 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.

**6.** и.п. - стоя. Палец держать перед носом на расстоянии 25 -30 см. переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30 -40 сек. Выполнять медленно.

***КОМПЛЕКС 2***

**1.** и.п. - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох; 2 -руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.

**2.** и.п. - сидя. Самомассаж глаз в течение 15 -20 сек.

**3.** и.п. - стоя. Закрыть глаза, крепко зажмуриться на 1- 2 сек., затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.

**4.** и.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить по 6 - 8 раз каждой рукой.

**5.** и.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить по 10 - 15 раз в каждую сторону.

**6.** и.п. - стоя ноги врозь. 1 - 3 - наклоны туловища в сторону; 4 - и.п. повторять 4-6 раз в каждую сторону.

**7.** и.п. - стоя. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 сек., затем закрыть

ладонью левой руки левый глаз на 4 - 6 сек., смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

***КОМПЛЕКС 3***

**1.** и.п. - стоя, кисти к плечам, 1- отвести локти назад - вдох; 2- локти вперед -выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.

**2.** и.п. - стоя. Тремя пальцами каждой руки слегка и часто надавливать на верхнее веко в течение 3-4 сек., затем открыть глаза. Повторять 5-6 раз.

**3.** и.п. - стоя. 1 - 2 - разогнуться, голову отвести назад - вдох; 3-4 слегка наклониться вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.

**4.** и.п. - стоя, голову держать прямо. Переводить взгляд по другой диагонали: вверх - налево и вниз - направо. Повторить по 6 - 8 раз в каждом направлении.

**5.** и.п. - кисти на затылок. 1-2-3-пружинистые повороты туловища в сторону, 4 - и.п. то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

**6.** палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см., левый глаз закрыт. Переводить взгляд с дольнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10-15 сек. То же правым глазом.

**Через какие занятия можно добиться улучшения в коррекции зрения?**

***Занятия по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром***

**1. Тренировка амблиопичного глаза.**

• При использовании демонстрационного и развивающего материалов ярких цветов (в соответствии со зрительной нагрузкой.А. Григорян) – раздражающе воздействующий на колбочковый аппаратный глаз.

• При рассматривании мелких предметов и их изображений.

• При рассматривании мелких деталей и сюжетных картинок.

• При обучении детей узнаванию и называнию предметов окружающей обстановки и игрушек с мелкими деталями – в процессе целенаправленного их рассматривания, сравнения, нахождения сходства и различия.

**2. Формирование зрительного восприятия (от последовательного к целостному).**

• При обучению рассматриванию больших сюжетных картин и составлению по

ним рассказа.

**3. Развитие глазодвигательных функций.**

• При обучении рассматриванию вертикально и горизонтально расположенных изображений.

• При обучении рассматриванию изображений на демонстрационной доске, большом фланелеграфе в различном порядке: вертикально, горизонтально, вразброс.

**4. Развитие и тренировка зрительного внимания.**

• В процессе формирования у детей умения сосредоточиться при наблюдении различных объектов и явлений окружающего.

• При обучении рассматриванию сюжетных картин, нахождению на них заданных объектов.

• При обучении описывать игрушки, предметы, называя их характерные

признаки.

• При обучении детей сравнению игрушек, предметов, изображений.

***Изобразительная деятельность***

**1. Тренировка амблиопичного глаза.**

• При использовании в рисовании определенной цветовой гаммы (зрительная нагрузка. А. Григорян).

• При рассматривании образцов с мелкими деталями.

**2. Развитие цветового восприятия.**

• При обучении различению цветов окружающих предметов и их оттенков.

• При обучении подбору фона бумаги и соответствующих красок.

• При обучении соотнесению цвета натурального предмета и его изображением.

**3. Развитие зрительного внимания.**

• При обучении рисованию с натуры (зрительный анализ натуры, соотнесение с ней рисунка).

• При обучении замечать, выделять характерные признаки предметов, определять их сходства и различия.

**4. Развитие зрительной памяти.**

• При обучении воспроизведению наблюдаемых объектов и явлений.

**5. Развитие микроориентировки.**

• При обучении детей ориентировке на листе бумаги (учить различать середину, углы, правую и левую, верхнюю и нижнюю стороны).

• При обучении чередованию узоров на полоске, круге, квадрате и т.д.

• При обучении расположению рисунка на всем листе, в центре и т.д.

**6. Развитие микрокоординации движений пальцев.**

• При обучении технике работы с карандашом, фломастером, кистью.

• При обучении проводить прямые, волнистые, зигзагообразные, ломаные линии.

**7. Развитие осязательного восприятия.**

• При обучении обследованию предметов, служащих натурой.

**8. Развитие бинокулярного зрения.**

• При рисовании сюжетных изображений (с 2-х, 3-х плановой перспективой).

***Лепка***

**1. Развитие зрительного внимания.**

• При зрительном выделении характерных признаков натуры, предметов, служащих образцом.

• При сравнении своей работы с образцом.

**2. Развитие микрокоординации движений пальцев рук.**

• При обучении передавать в пластилине, глине форму предметов, их строение.

**3. Развитие осязания.**

• При обследовании предметов, служащих образцом, их соотнесение со своей работой, определение сходства и различия.

***Аппликация***

**1. Тренировка амблиопичного глаза.**

• При выборе бумаги определенной цветовой гаммы.

• При рассматривании образца для аппликации ( с мелкими деталями).

• При сравнении ребенком своей работы с образцом.

**2. Развитие микроориентировки.**

• При расположении деталей аппликации в заданном порядке.

• При словесном обозначении расположения изображения на бумаге.

**3. Развитие микрокоординации движений пальцев.**

• При обучении работе с ножницами.

• При расположении деталей аппликации на листе бумаги.

***Конструирование***

**1. Развитие бинокулярного зрения.**

• При соотнесении постройки с образцом.

• При совмещении деталей конструктора, строительных материалов.

• При соотнесении деталей конструкции по величине, форме.

**2. Развитие микрокоординации движений пальцев рук.**

• При выполнении бумажных конструкций.

• При обучению точному расположению, совмещению деталей постройки.

**3. Развитие осязания.**

• При обучении обследованию деталей конструктора, стройматериалов на ощупь.

**4. Развитие микроориентировки.**

• При обучении располагать постройки их детали в заданном месте.

• При словесном обозначении пространственных отношений.

***Физическая культура***

**1. Тренировка амблиопичного глаза.**

• При использовании для физических упражнений ярких предметов и атрибутов.

• При обучении детей передвижению в пространстве с использованием цветовых и световых ориентиров.

**2. Формирование бинокулярного зрения.**

• С этой целью используются игры и упражнения на меткость в цель (игры типа «Серсо», баскетбол). Через какие занятия можно добиться улучшения в коррекции зрения?

**3. Развитие прослеживающих способностей глаз.**

• При обучении детей ходьбе по шнуру, скамейке, прямым, ломаным, зигзагообразным дорожкам между кубов, кеглей (с прослеживанием взором своего пути).

**4. Развитие слухового восприятия.**

• С этой целью используются игры и упражнения с озвученными предметами:

погремушка, колокольчик, бубен и т.д. волейбол, сбивание кеглей, игра «Найди свой домик».

**Хорошо бы систематически делать гимнастику для глаз!**

Из предложенных упражнений можно выбрать наиболее подходящие или делать весь комплекс.

* Взгляд вверх, вниз, опять вверх, вниз и т. д. Закройте глаза.
* Взгляд вверх, прямо, вниз, прямо, несколько раз. Закройте глаза.
* Взгляд прямо, влево, вправо, влево, вправо, прямо. Закройте глаза.
* Взгляд прямо, влево, прямо, вправо; прямо, влево, прямо. Закройте глаза.
* Взгляд в верхний правый угол, в нижний левый угол, в верхний правый угол. Закройте глаза.
* Такое же упражнение в другую сторону.
* Взгляд на кончик носа, затем вдаль. Повторите 3—5 раз. Закройте глаза.
* Взгляд на кончик пальца, который держите в 30 см от глаз; взгляд переведите вдаль. Повторите 3—5 раз. Закройте глаза.
* Веки сомкнуты. Несколько раз моргните.
* Закройте глаза. Кончиками пальцев несколько раз надавите на глазные яблоки.
* Закройте глаза, плотно сомкните веки на несколько секунд, откройте глаза. Повторите несколько раз.
* Откройте широко глаза и удержите их в таком положении 2—3 секунды. Прикройте веки, а затем опять широко откройте глаза.
* Прикройте веки, затем откройте широко глаза и направьте взгляд вдаль. Опять прикройте веки. Повторите это упражнение несколько раз.
* Веки приоткрыты. Затем откройте глаза, отведите их в крайнее боковое положение — сначала влево, затем медленно вправо. Переведите взгляд в крайнее верхнее положение, затем с напряжением — в крайнее правое, затем, вращая глазами, — в крайнее нижнее положение и снова влево. Повторите это движение в направлении против часовой стрелки.
* Глаза открыты, взгляд направлен вдаль. Медленно закройте глаза, в то же время глубоко надавливая на наружные углы глаз (вначале одного, затем другого) пальцами(вторым, третьим и четвертым).
* Глаза открыты. Вторым и третьим пальцами рук («вилкой») зафиксируйте наружные углы глаз (вторым — наружную треть верхнего века, третьим — наружную треть нижнего). Отведите глаза до предела вправо и постарайтесь подмигнуть правым глазом, противодействуя этому нажимом пальцев правой руки. То же — влево. Повторите2—3 раза.
* Глаза закрыты. Постарайтесь прищурить их, преодолевая сопротивление пальцев. Положение пальцев: вторые — на наружных углах глаз, третьи — на середине бровей, четвертые — на внутренних углах глаз.
* Глаза закрыты. Положение пальцев — то же, что и в предыдущем упражнении. Сделайте попытку нахмуриться (свести брови к середине), преодолевая сопротивление пальцев. Повторите упражнение 3—5 раз.

**Уход за глазами.**

Если глаза устали от работы, а веки покраснели, полезны промывания или примочки с настоем ромашки, укропа. Хорошо прикладывать лед, приготовленный из настоя тех же трав.

**Если вокруг глаз появилась отечность,** полезно делать маски из кашицы петрушки (размельчить 10 г петрушки, добавить 20 капель витамина А и 1 ч. ложку сметаны). Хорошее действие сможет оказать приготовленный в домашних условиях крем: 100 г петрушки (листья и стебли) пропустить через мясорубку, полученную кашицу растереть с 20 г маргарина или растопленного костного мозга, добавить 1 ч. ложку витамина А, 1 ч. ложку касторового масла.

**Противовоспалительное действие оказывают масляные компрессы.** Марлю в 5—6 слоев смочите в теплом растительном масле, сверху положите сухую вату и махровое полотенце, держите 10—15 минут. Ополосните холодной водой, затем кусочком льда, завернутым в марлю, слегка протрите веки по массажным линиям.

**МАССАЖ ГЛАЗ**

* Потереть ладони.
* Массаж лба тремя пальцами, закончить поглаживанием.
* Массаж тремя пальцами бровей, поглаживание.
* Массаж виска.
* Массаж крыльев носа, поглаживание.
* Массаж бороды.
* Массаж ушей.
* Массаж шеи, поглаживание.
* Массаж двумя пальцами верхнего века.
* Массаж нижнего века.
* Массаж средним пальцем - века внешнего угла глаза.
* Массаж внешнего угла глаза.
* Четырьмя пальцами вибрация глазного яблока.
* Китайские глазки.
* Холодные плескания в глаза -12-15 плесканий - 2 раза в день
* Ванночки с холодной - горячей водой.
* По два тампончика в каждую пиалу:
* Приложить два тампончика с горячей водой - считать до 30
* Затем два там пончика с холодной водой - считать до 30
* Пока не уравновесится температурный баланс. Минут 15-10
* Закончить ванночки холодной водой

**Нетрадиционные технологии в развитии зрительного восприятия**

* Зрение - прекраснейший дар природы, помогающий познавать окружающий мир.
* Зрение - самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, одно из наиболее сложных, удивительных и прекрасных свойств живой материи. Глаза ребёнка с нарушенным зрением заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Вопрос охраны зрения детей справедливо признается проблемой первостепенного значения в офтальмологии. Наиболее распространенной патологией глаз является расстройство бинокулярного зрения - косоглазие и амблиопия.
* Возникновение косоглазия приходится на самый ранний возраст до 3 лет - 70%, также в раннем возрасте легко развивается снижение зрения и амблиопия. Известно, что при нарушении зрения у детей возникает ряд вторичных отклонений, связанных с ослаблением познавательных процессов, изменениями в физическом развитии, в том числе и двигательных функций, ограничивается овладение социальным опытом. Коррекционная направленность обучения и воспитания предусматривает развитие процесса компенсации и базируется на формировании познавательной деятельности, поиск потенциальных возможностей в становлении личности ребёнка с нарушением зрения.
* Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в наш век, ознаменованный колоссальным объемом информации, более 80% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться, вот важнейшая задача, которая решается в условиях нашего дошкольного учреждения для детей с нарушением зрения. Базируясь на исследованиях отечественных и зарубежных ученых по проблемам дефектологии и офтальмологии, я использовала (взяла за основу) монографию Л.И. Плаксиной «Теоретические основы коррекционной работы в детском саду для детей с нарушением зрения». «Врачи-офтальмологи Л.А. Григорян и Л.И. Медведь разработали несколько методик, которые направлены не только на лечение детей, на развитие их зрительных возможностей, но и на снятие негативных переживаний обусловленных влиянием лечебного процесса. Они представили серию дидактических игр и упражнений для активизации зрительной афферентации и с игровым и занимательным эффектом. Общим в этих методиках, да и в других тоже, активная стимуляция органов зрения с раздражающим эффектом. В результате наблюдается целый комплекс негативных переживаний у детей младшего дошкольного возраста». Л.И. Плаксина пишет о том, что одним из основных методов восстановления остроты зрения косящего глаза является метод прямой окклюзии, когда из акта зрения выключается лучше видящий глаз, а ребёнок вынужден использовать для ориентировки больной и плoxo видящий. Лечение начинается сразу же после выявления глазной патологии в 2-4 года, когда дети ещё не способны осознать свой дефект и необходимость лечения. Что бы понять состояние психики ребёнка в этот период нужно понять что такое «социальная депривация». Социальная депривация в исследованиях характеризуется лишением и ограничением условий для полнокровного общения ребёнка с окружающим миром. Искусственно создаваемая в связи с лечением социальная депривация приводить к срыву различных видов детской деятельности и вызывает болезненные

переживания, приводит к агрессии, самоизоляции. Для того, чтобы находится в равных условиях с ребёнком, создать дружелюбную атмосферу, расположить его к контакту, вовлечь в игровой процесс, использую такой прием работы «очки с окклюзией» для тифлопедагога.

* Становится понятным, почему многие дети уединяются, отказываются играть, плачут, не дают одеть окклюдер, срывают наклейку. Для более успешной адаптации к окклюдеру использую игровые приемы, которые помогают отвлечь ребёнка от неприятных ощущений и затруднений в зрительном восприятии.

**Пальминг**

* Применяется, чтобы снять усталость, напряжение глаз, дать отдых мозгу. О.Хаксли, (1993г.) пишет о том: «Пальминг в детском возрасте должен стать чем-то вроде мытья рук, его не бывает много». Смысл пальминга состоит в том, чтобы изолировать глаза от внешних зрительных впечатлений и погрузить их в темноту. Только полностью расслабленные глаза, если их закрыть и прикрыть чашеобразными ладонями, увидят полную темноту. Это упражнение провожу 1-2 минуты, индивидуально или два-три ребёнка. Дети очень любят это упражнение под звучание тихой, спокойной музыки. Этот метод очень привлекает своей простотой, не требует никаких затрат, технических средств, и применим в любой момент на фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятиях, в различные режимные моменты, стоя, сидя, лежа. Начинаем пальминг, снимаем очки, бережно кладем их на стол. Готовим ладони к упражнению, потирая, их друг о друга, чтобы они были теплыми, мягкими, нежными, ласковыми. Отсутствие света во время пальминга, покой и тепло рук успокаивает. В результате усталость быстро проходит, а зрение улучшается. Благодаря методике, разработанной У.Г. Бейтсом, их многочисленными последователями, тысячи взрослых людей и детей смогли улучшить и нормализовать свое зрение. Поэтому, взяв за основу именно методику Бейтса, можно использовать на своих занятиях «Пальминг» и «Повороты».

**Повороты**

* Первый закон зрения - это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Один из нетрадиционных приемов на развитие зрения, а не физическое упражнение «Повороты». Его целью является расслабление глаз, приведение их и мыслей в движение. Кроме того, оно призвано ликвидировать привычку пристально рассматривать объекты. Нужно встать лицом к окну комнаты, расставить ступни ног на 30 см. перенести вес тела на левую ногу и повернуть голову и плечи к правой стене. Выполнять эти движения следует ритмично, во время поворотов отрывать пятку от пола. Обращаю внимание, когда ребёнок поворачивается к правой стене, окно проходит мимо влево, а когда поворачивается к левой стене, окно уходит вправо. Можно заметить, что окно «проскакивает» мимо лишь тогда, когда во время поворота как бы «забираем глаза с собой». Нужно следить, что бы у ребёнка не закрывались глаза в момент прохождения мимо окна. Чтобы добиться необходимого расслабления, надо сделать до 20-ти поворотов. Выполнение этого упражнения занимает 2-3 мин. повороты развивают гибкость позвоночника, нормализуют функции всего организма. Однако, в первую очередь это упражнение способствует возбуждению своеобразной вибрации глаз с частотой около 50-ти раз в секунду. Почувствовать эти перемещения ребёнок не может. Предлагаю усложнить повороты и на стены помещаю серию картинок. Для того, чтобы рассмотреть картинку хорошо, на неё при повороте нужно бросить быстрый взгляд. После этого возвращаемся в исходное положение и начинаем спрашивать, что виделось во время этих взглядов. Бросаем на предмет или картинку быстрый взгляд, затем

поворот, и вспоминаем то, что мы видели. Отрабатывать повороты можно дома и на улице. При близорукости нужно выполнять это упражнение с того расстояния, с которого ребёнок видит без труда, а затем следует немного отодвинуться и повторить упражнение. Диапазон зрения постепенно будет расширяться. При дальнозоркости необходимо выполнять это упражнение в обратном порядке. Начиная с расстояния, с которого ребёнок хорошо видит, затем передвигаемся поближе и вновь проделываем эти упражнения.

**Заключение**

Движения – необходимая составная часть любого вида деятельности ребенка и его естественная биологическая потребность. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребенка. Это особенно актуально для детей и подростков с ограниченными возможностями. Занятия в швейной мастерской – труд, который осуществляется на фоне длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы и сопряженного со значительными зрительными

нагрузками.

 Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность занятия можно включением в структуру занятия двигательных упражнений средней интенсивности, физкультурных минуток, сочетающих различные упражнения (для кистей рук, динамические, дыхательные, для глаз).

Таким образом, для укрепления и сохранения здоровья детей необходимо выполнять несложные упражнения, предложенные в данной методичке, на каждом занятии.

**Содержание**

* + Коррекционная направленность физкультминуток

в образовательных учреждениях для детей с нарушением зрения

* + Гимнастика для рук…………………
	+ Упражнения с пальчиками и кистями рук……
	+ Упражнения для театра в руке………………..
	+ Упражнения на развитие руки и пальцев……
	+ Динамические упражнения…………
	+ Сидя за столом………………………………..
	+ Стоя около стола……………………………..
	+ Комплексы упражнений для укрепления
	+ здоровья детей…………………………………
	+ Дыхательные упражнения……………
	+ Гимнастика для глаз………………….
	+ Комплекс коррекционных физкультминуток
	+ для детей с нарушением зрения……………..
	+ Это интересно и полезно не только для детей.
	+ Заключение …………………………………….
	+ Список основной использованной литературы

 **Список основной использованной литературы**

1.Аветисов Э.С. Предупреждение близорукости у детей. – М.: Медицина, –

 1966.-24 c.

 2. Аветисов Э.С., Сорокин В.Н. О новой гипотезе происхождения миопии //

 Cб. научн. трудов научно-практ. конференции. – Киев, 1965. – c. 5 – 57.

 3. Аветисов Э.С.Современные направленияв изучении этиологии и патогене-

 за миопии. //Вестник офтальмологии, 1967, N5. – с. 38 – 45.

 4. Аветисов Э.С. Миопия как проявление приспособительной реакции орга –

 низма // В кн.: Материалы 2-го Всесоюзного съезда офтальмологов.-Л.,-

 1968 .- C.63 – 73.

 5. Аветисов Э.С., Бабаян С.А. Аккомодационная способность глаз у детей

 при эмметропии и миопии. // Вестник офтальмологии, 1968.- N6. –

 C. 45 - 50.

 6.Аветисов Э.С.,Бабаян C.А.,Нюренберг Л.Ю. Оработоспособности цилиар-

 ной мышцы и ее значение в патогенезе миопии // Cб.научн.трудов научн.

 практ. конференции. – Тарту, 1968 – C. 103 – 106.

 7. Аветисов Э.С.,Савицкая H.Ф.,Шмулей В.П.,Яковлев А.А.О гемодинамике

 глаз при миопии //Вестник офтальмологии. – 1968. – N6 – С.43-45.

 8. Аветисов Э.С., Ачилова C.Д., Мац К.А., и др. Некоторы методы исследо-

 вания зрительной работоспособности. // В кн.: Эргономика. – М.,- 1971.-

 C. 5 – 13.

 9. Аветисов Э.С. Охрана зрения детей. – М.: Медицина, 1975.- 272 c.

 10. Аветисов Э.С.и др. Методика клинического комплексного исследования

 аккомодации. Методические рекомендации.- М.,1976. – 31 с.

 11. Аветисов Э.С.,ЛевадоЕ.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой

 при близорукости. – М.: ФиС, 1983. –2-е изд., перераб. и доп. – 103 с.

 12. Аветисов Э.С. Близорукость. М.:Медицина, 1999. – 288 c.

 13. Азарян Р.Н.,Саркисян А.О.,Тер-Газарян Б.А.и др.О влиянии системати –

 ческих занятий гимнастикой на состояние зрения школьников // В кн.:

 Мышечная деятельность в норме и патологии, Горький , 1975 – С.23-24.

 14. Айрапетьянц Э.Ш., Батуев А.С. Принцип конвергенции анализаторных сис-

 тем. Л., 1969. 85с.

 15.Анохин П.К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их

 физиологическое обоснование // В кн.: Труды научной сессии по де –

 фектологии . М., 1958. – C. 45 – 55.

 16.АпштейнЗ.В. Исследование взаимодействия двигательного и зрительного

 анализаторов человека // В кн.: Тезисы и рефераты докладов 21-го со-

 вещания по проблемам высш. нервн. деят. М-Л.,1966.-C.18 – 20.

 17. Ачилова С.Д. О некоторых особенностях аккомодации глаз при миопии:

 Автореф.дисс. канд.мед.наук. – М., 1972 – 21 c.