Комплекс общеразвивающих упражнений для детей с нарушением зрения

На занятиях, проводя общеразвивающие упражнения, мы часто используем те, которые имитируют движения животных, птиц. Это помогает внести в комплекс элемент интереса, забавы, а также способствует расширению зрительных представлений об окружающем, закрепление зрительного образа о реалиях окружающей действительности. При выполнении упражнений можно пользоваться предметными, силуэтные и контурные картинками, с целью активизации зрительного восприятия, выработки бинокулярности и тренировки амблиопичного глаза.

Упражнения:

1. Имитация ходьбы слона – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).
2. Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.
3. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.
4. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.
5. Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.
6. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног:

а) выполнять упражнение лицом вперед;

б) выполнять упражнение спиной вперед.

7. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.
8. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.
9. Имитация прыжков лягушки. Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.
10. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.

Общеразвивающие упражнения, которые можно сочетать с движением глаз.

При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

1. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке яркий мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п. смотреть на мяч. Повторить 10 - 12 раз (в зависимости от возраста).

2. И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч или султанчик. Поднять руку с мячом (султанчиком) вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч (султанчик) в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч (султанчик). Повторить 5 – 6 раз каждой рукой. При поднимании руки – вдох, при опускании выдох.

3. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15 – 20 сек. Дыхание произвольное.

4. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15 – 20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15 – 20 сек.

6. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх – влево. То же левой ногой вверх – вправо. Смотреть на носок. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой (на носки ног одеваются цветные толстые резинки для волос).

7. И. п. – то же, прямая нога слегка поднята (резинки одеты). Выполнять ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10 – 15 сек. каждой ногой.

8. И. п. – стоя, держать гимнастическую палку вверх, прогнуться – вдох, опустить палку – выдох. Смотреть на палку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, держать кубики впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15 – 20 сек. Смотреть то на один, то на другой кубик. Выполнять круговые движения 5 сек. в одном направлении, затем в противоположном направлении.

10. И. п. – стоя, рука впереди держит обруч. Вращать обруч в одном и противоположном направлении 20 – 30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

11. И. п. – стоя, смотреть только вперёд. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более (гимнастическая стойка, метка на стене).