

Частные методики АФК

Проприоцептивные инструменты

неустойчивые балансировочные инструменты (валики из пеноматериала, балансировочные подушки, балансировочные мячи, балансировочные платформы). Упражнения, которые можно проводить с помощью этих приспособлений, имеют две исходные позиции, а именно:

- Опора НА ДВУХ НОГАХ
- Опора НА ОДНОЙ НОГЕ (позиция аиста).

Из указанных исходных позиций, можно выделить 4 вида упражнений:

- Статичное, с открытыми глазами
- Динамичное, с открытыми глазами
- Статичное, с закрытыми глазами
- Динамичное, с закрытыми глазами.

• **Различные положения, принимаемые руками:**

1. Вдоль тела
2. Заведенные за шею
3. Ладони на бедрах
4. Руки, поднятые вверх
5. Выпрямленные руки
6. Руки, поднятые вверх с соединенными ладонями (т.н. позиция дерева)
7. Руки, уставленные в бока



- *Нервная система ребенка воспринимает внешние раздражители, такие как звук, свет, давление, запах, ощущает перемещение предмета, его цвет, форму, размер. На основе личного опыта будет происходить дальнейшее умственное, физическое и эстетическое развитие каждого малыша.*



Игрушки для сенсорного развития помогают научиться пользоваться предметами, выполнять манипуляции с ними, общаться с людьми посредством речи. Эти игрушки через тактильные ощущения воздействуют на мозг ребенка, развивают мелкую моторику, а, значит, и речь малыша.

Постановлением Правительства РФ от 12.03.1997 N 288 "Об утверждении Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья» устанавливается следующая предельная наполняемость классов, групп (в том числе специальных классов для детей со сложными дефектами) и групп продленного дня:

- для глухих - 6 человек;
- для слабослышащих и позднооглохших с легким недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха, - 10 человек;
- для слабослышащих и позднооглохших с глубоким недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха - 6 человек;
- для слепых - 8 человек;
- для слабовидящих и поздноослепших - 12 человек;
- для имеющих тяжелые нарушения речи - 12 человек;
- для имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата - 10 человек;
- для имеющих задержку психического развития - 12 человек;
- для умственно отсталых - 12 человек;
- для глубоко умственно отсталых - 10 человек;
- для имеющих сложные дефекты - 5 человек.

Типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей с ограниченными возможностями:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;
- нарушение локомоторной деятельности - ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т. е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

Основой адаптивной физической культуры является **урочная форма**.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- **уроки образовательной направленности** - для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- **уроки коррекционно-развивающей направленности** - для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- **уроки оздоровительной направленности** - для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- **уроки лечебной направленности** - для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);
- **уроки спортивной направленности** - для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- **уроки рекреационной направленности** - для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются **комплексные уроки**.

АФК при нарушении слуха

Методика коррекции двигательных нарушений у глухих детей дошкольного возраста

Скоростно-силовые упражнения

Бег

Прыжки

Метание

Коррекция
и развитие
координации
и движений

Коррекция
и развитие
способности к
динамическому
у равновесию

Коррекция и
развитие
способности к
пространственной
ориентации

Коррекция и
развитие
мелкой
моторики
пальцев

Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений

№

Упражнения

Коррекционная направленность

Прыжки

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии | Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма |
| 2. | Многоскоки (различные) | Согласование движений рук и ног, чувство ритма, координация движений |
| 3. | Прыжки на одной ноге (левой, правой) | Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног |
| 4. | Прыжки на двух ногах на батуте | Преодоление чувства страха, дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма |
| 5. | Прыжки на автомобильной Покрышке, фитболе | Преодоление чувства страха, дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма |
| 6. | Прыжок в длину с места на максимальный результат и на заданное расстояние | Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий |
| 7. | То же с подкидного моста | Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и временных параметров |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на максимальный результат и на заданное расстояние | Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма |
| 9. | То же с подкидного моста | Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и ритмических параметров |

№ Упражнения	Коррекционная направленность
10. Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета	Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер
11. То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространства и усилий
12. Прыжок в высоту с разбега	Согласование движений рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
13. То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, пространственная ориентация, координация движений
14. Спрыгивание со скамейки, куба (10-30 см) с приземлением в указанное место (при соблюдении техники безопасности)	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения
15. Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15-45 см)	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
16. Прыжки с короткой и длинной скакалкой (различные)	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма
17. Прыжок вверх с поворотом на заданное расстояние	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров, динамическое равновесие
1. Бег на 5 м. 10 м	Координация движений, согласование движения рук и ног
2. Бег по разметке 10 м	Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров
3. Бег через кирпичики (высота 5- 15 см)	Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма

№	Упражнение	Коррекционная направленность
4.	Бег с изменением направления по сигналу	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров
5.	Бег по кругу (вправо-влево) с изменением диаметра круга	Дифференцирование мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движения рук и ног
6.	Бег из различных ИП (присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа)	Координация движений, концентрация внимания, развитие слухового восприятия
7.	Бег по сигналу, догоняя партнера	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, пространственное дифференцирование
8.	Челночный бег 3x5 м	Ориентировка в пространстве, концентрация внимания
9.	То же спиной вперед	Концентрация внимания, пространственная ориентировка, согласование движений рук и ног
1.	Метание мешочка (200 г) на дальность (правой и левой рукой)	Дифференцирование пространственных и мышечных усилий, координация движений
2.	Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
3.	Метание мешочка сверху, снизу, сбоку	Координация движений, дифференцирование пространственных параметров
4.	Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движений

Упражнения с набивным мячом (0,5-1 кг)

1. Толкание от груди
2. Бросок мяча из-за головы
3. Бросок мяча снизу
4. Бросок мяча из-за головы назад, стоя спиной к месту метания
5. Бросок мяча из-за головы в ИП сидя ноги врозь
6. Бросок мяча от груди в ИП сидя ноги врозь
7. Бросок мяча ногами вперед
8. То же в ИП сидя, упор руками сзади
9. Бросок мяча из-за головы в ИП лежа на груди, локти на весу
10. Толкание мяча правой (левой) рукой

Дифференцирование
мышечных усилий,
координация движений,
согласование движений
рук и ног

Упражнения, выполняемые с

закрытыми глазами:

- ⦿ ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
- ⦿ кувырки; кружение;
- ⦿ наклоны и повороты головы;
- ⦿ стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).
- ⦿ Дозировка упражнений регламентируется методическими рекомендациями для глухих детей дошкольного возраста.
- ⦿ Наиболее эффективным способом является использование комплексов упражнений направленного воздействия: из трех занятий в неделю по 30-40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно - коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия.
- ⦿ Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании - дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние.
- ⦿ Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Комплекс состоит из прыжков на двух ногах, боком (левым/правым) на двух ногах, на одной (левой/правой) ноге, на двух ногах с усложнением задания (составление кирпичиков рядом друг с другом или постановка их друг на друга), включения «горячих» кирпичиков, которых нельзя коснуться. Каждое упражнение выполняется после отдыха продолжительностью 20-30 с

Комплекс прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Содержание	Кол-во подходов	Количество повторений в одном подходе		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прыжки на двух ногах через поролоновые кубики	2-3	4-6	6-8	8-10
Прыжки боком (правым, левым) на двух ногах через поролоновые кирпичики	1-2		6-8	8-10
Прыжки на правой, левой ноге	1-2		4-6	6-8
Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные по два	2-3	2-3	3-4	4-5
Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные по три	2-3		3-4	4-5
Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные по четыре	1-2		1-2	1-2
Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные друг на друга по два	2-3	2-3	3-4	4-5
Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные друг на друга по три	1-2		2-3	3-4
Подскоки на двух ногах на автомобильных шинах	2-3	5-6	6-8	8-10

- ◎ Для развития **скоростно-силовых качеств** лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5-1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя.
- ◎ На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо создать облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжатие кубика руками, ногами, прижатие его к полу руками и ногами, поднятие кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной, ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиком из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений.
- ◎ Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям одно из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств круговым методом (дети 6-7 л)

- ◎ **Станция 1.** Бег на прямых ногах 10 м, 1 раз, время отдыха - 15-20 сек
- ◎ **Станция 2.** Выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх, 6-8 раз, время отдыха - 20-25 сек
- ◎ **Станция 3.** Поднимание прямых ног вверх, лежа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы, 8-10 раз, время отдыха - 25-30 сек
- ◎ **Станция 4.** Лазанье по гимнастической лестнице вверх-вниз разноименным способом, руки согнуты, 1 раз, время отдыха 20-25 сек
- ◎ **Станция 5.** Махи правой (левой) ногой вперед до уровня пояса, стоя боком к месту опоры, 8-10 раз, время отдыха 15-20 сек
- ◎ **Станция 6.** Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперед по всей длине, 4-8 прыжков, время отдыха 25-30 с
- ◎ **Станция 7.** Лежа на животе, руки впереди прямые, поднимание набивного мяча вверх, 6-8 раз, время отдыха - 35-50 сек

Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- ◎ ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ◎ ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ◎ ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- ◎ стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- ◎ ходьба по дощечкам («кочкам»);
- ◎ ходьба на лыжах по ковру;
- ◎ ходьба на коньках по ковру;
- ◎ езда на велосипеде (самокате).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10-15 до 40 см):

- ◎ ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- ◎ ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
- ◎ балансировка на набивном мяче (полупеньке).

Действия с мячом (диаметр от 24 до 3 см):

- ◎ «школа мяча»;
- ◎ элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Средства коррекции вестибулярной функции

*Упражнения на раздражение полукружных
каналов (вращения с постепенным
увеличением амплитуды движения):*

- ◎ движения глаз;
- ◎ наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- ◎ повороты головы при наклоненном туловище;
- ◎ повороты на 90, 180, 360° (то же с прыжком);
- ◎ кувырки вперед, назад;
- ◎ вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- ◎ кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- ◎ подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата

(начало и конец

прямолинейного движения):

- изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- резкая остановка при выполнении упражнений;
- остановка с изменением направления движения;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Методические рекомендации

1. Задачи развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время - по 15 мин. В каждом занятии, используются лишь доступные на данный момент упражнения, усложняясь постепенно по мере их освоения.
2. Коррекция функции равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке. Время выполнения упражнений на сохранение равновесия у 4-5-летних - 10-15 с, у 6-7-летних - 25-30 с и более, пройденное расстояние для 4-5-летних - 3-4 м, для 6-7-летних - 5-6 м.
3. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, с помощью.

4. Упражнения на коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям требуют предварительного разучивания техники. Например, обучать кувыркам нужно на каждом занятии в первом полугодии и только во втором включать в комплекс.
5. Упражнения выполняются во всех трех плоскостях, преимущественно в движении. Упражнения с отклонением головы во фронтальной плоскости: боковые наклоны головы, повороты головы при наклоне туловища (воздействуют на фронтальные каналы вестибулярного аппарата).
6. Раздражение горизонтальных полукружных каналов вызывается вращением туловища, поворотами на 180, 360° как на месте прыжком, так и во время ходьбы и бега. На отолитовый аппарат воздействие оказывает начало и конец прямолинейного движения, ускорение и замедление движений.
7. Наиболее остро реагирует вестибулярный анализатор на комбинированные движения в разных направлениях, используемые в комплексе упражнений. Для усиления воздействия на вестибулярную систему на занятиях выполняются разученные упражнения с закрытыми глазами, активизируя другие компенсаторные механизмы восприятия. Эти упражнения представляют для неслышащих детей большую сложность.
8. Упражнения в метании на точность мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как при выполнении приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т.е. включать в работу различные сенсорные системы.

Комплекс упражнений для коррекции и развития равновесия

Содержание	Кол-во подходов	Дозировка в одном подходе	
		4-5 лет	6-7 лет
Стойка на носках, руки внизу	3	10 с	15 с
Стойка на правой (левой) ноге, руки внизу	4	10 с	15 с
Ходьба с мешочком на голове по дорожке шириной 15-25 см	3	2-3 м	3-5 м
Ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы, лежащей на полу	3	2 м	3 м
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	3	3-4 м	до 5 м
Прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх	3	2-3 м	3 м
Бег вверх-вниз по наклонной доске или гимнастической скамейке	3	3-4 м	4-5 м
Ходьба по лестнице из разновысоких кубиков	3	8-10 раз	10-12 раз
Балансировка на набивных мячах (3 кг)	3-5	10-15 с	До 30 с
Ходьба по канату (на полу) вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны	1-2	2-3 м	4-5 м

Комплекс упражнений для коррекции и развития равновесия

Содержание	Кол-во подходов	Дозировка в одном подходе	
		4-5 лет	6-7 лет
Ходьба и бег с остановками по сигналу		1,5-2 мин	2 мин
«Челночный» бег	3-5	8 м	10 м
Подскоки с остановкой по сигналу		1,5-2 мин	2 мин
Подскоки вперед с остановкой и движением в противоположную сторону		1,5-2 мин	2 мин
Кувырки вперед с открытыми глазами	3	4	5
Кувырки вперед с закрытыми глазами	3	4	5
Кувырки с последующей ходьбой по линии	3	4	5
Кувырки с последующей ходьбой боком, спиной вперед по гимнастическому бревну, линии	1-2	4	5
Перекат со спины на живот («бревнышко»), глаза открыты	2	4-5 м	5-6 м
То же, глаза закрыты	2	4-5 м	5-6 м
«Бревнышко» с последующей ходьбой по линии (бревну, гимнастической скамейке)	2	4-5 м	5-6 м
Прыжки со скакалкой с изменением темпа	3	10-15 с	15-30 с

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- ◎ подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- ◎ специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- ◎ упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- ◎ упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- ◎ упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- ◎ в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

АФК при нарушении зрения

Задачи и средства адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения

К *общим задачам* в специальных (коррекционных) школах III-IV вида относятся:

- воспитание гармонически развитого ребенка;
- укрепление здоровья; воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

К *специальным (коррекционным) задачам* относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение;
- развитие двигательной функции глаза; укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

С помощью **осязания** на уроках физкультуры достигается возможность получать представление о шероховатости, твердости и температуре предметов.

При овладении приемами осязания выделяют три основных способа обследования: кистевой, ладонный, пальцевой, целесообразно использовать обе руки - это уточняет объемность и соотношение частей предмета.

На уроках используется осязательное изучение **адаптированных наглядных пособий** (рельефных плакатов, планов спортивного зала, альбома «Азбука движений», спортивного инвентаря).

Дети обучаются различению предметов по характеру поверхности (дерево, ткань, кожа, резина, пластик, ребристая доска и т.п.); определению характеристик грунта ногами (деревянное покрытие, ковровое покрытие, линолеум, асфальт, травяной покров, утрамбованный или рыхлый снег и т.д.). На основании подошвенного ощущения (места соединений ковровых покрытий образуют ощутимую полосу) дети строятся в шеренгу, находят ориентиры в спортивном зале. С помощью осязания, касаясь рукой основных ориентиров на маршруте, учащиеся могут самостоятельно передвигаться по спортивному залу и спортивной площадке. Предварительно дети знакомятся с местом занятий и с ориентирами, у них формируются представления о спортивном инвентаре, нахождении окон, дверей, тренажеров. Это способствует преодолению боязни нахождения в замкнутом пространстве и чувства неуверенности.

- Незрячих школьников необходимо научить различать **источники тепла** (солнце, нагревательные приборы) и их местонахождение. Температурная чувствительность в результате тренировки повышается в 10-15 раз.
- На уроках физкультуры могут быть использованы упражнения на развитие **обоняния**, которое играет немаловажную роль в процессе пространственной ориентировки. Обоняние так же, как и слух, может дистантно сигнализировать о наличии того или иного объекта.
- Уроки физкультуры и коррекционные занятия способствуют **развитию мышечно-двигательного чувства**. Для этого сначала предлагается выполнить упражнение с учителем, акцентируя внимание на той группе мышц, которая участвует в выполнении данного упражнения, затем упражнение выполняется самостоятельно с акцентом на ту же группу мышц.

Тренировка глаз

- все упражнения выполнять без очков;
- упражнения выполнять спокойно, без какого-либо напряжения;
- научиться расслабляться (полное физическое и психическое расслабление);
- начинать тренировку лучше всего с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- между упражнениями часто моргать глазами;
- продолжительность занятий: начинать с 1-2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин;
- упражнения выполнять два раза в день.

Г.Г. Демирчоглян (1996) для сохранения и улучшения зрения рекомендует выработать у ребенка следующие навыки:

- моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма;
- дышать легко и непрерывно;
- смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаза;
- возбуждать в себе интерес - во время рассматривания объекта путешествовать по нему;
- воспринимать увиденное без усилия;
- часто закрывать глаза, чтобы давать им отдых.

Упражнения для развития выносливости глаз (Демирчоглян Г.Г., 1997)

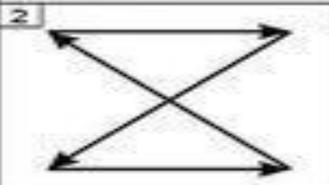
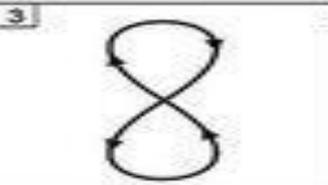
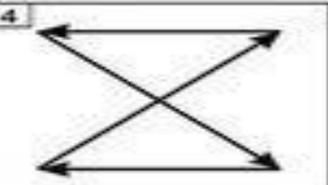
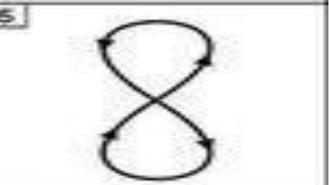
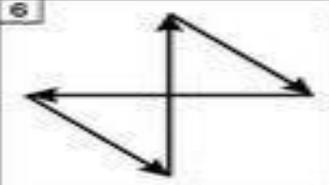
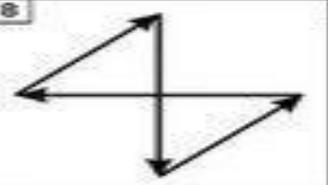
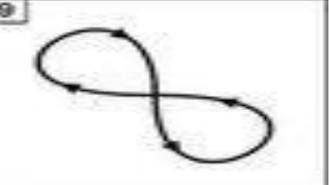
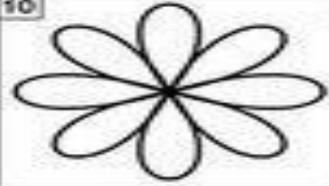
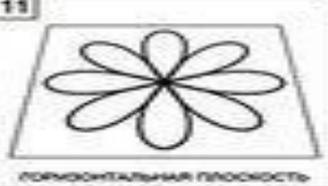
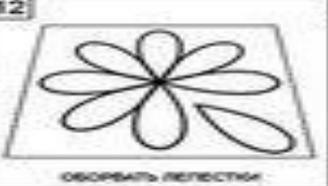
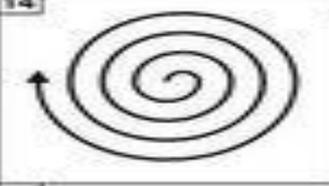
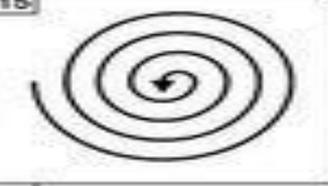
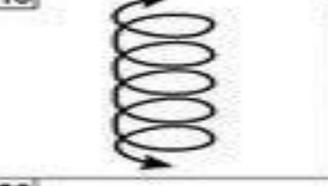
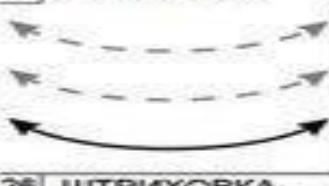
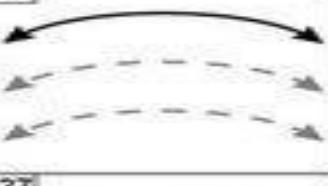
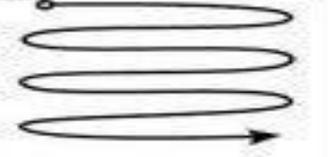
- ИП - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5 с. ЧП 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
- ИП - сидя. Быстрые моргания в течение 1 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.
- ИП - стоя; 1) смотреть прямо перед собой 2-3 с; 2) поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с; опустить руку. ЧП 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
- ИП - сидя; 1) смотреть прямо перед собой 2-3 с; 2) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. ЧП 6-8 р. Упражнение развивает способность удерживать взгляд на близких предметах.
- ИП - сидя; 1) закрыть веки; 2) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
- ИП - стоя; 1) отвести правую руку в сторону; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.
- ИП - стоя; 1) поднять правую руку вверх; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.
- ИП - сидя; 1) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2) спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
- ИП - сидя, голова неподвижна; 1) вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2) производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить глазами за кончиком пальца; 3) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. ЧП 3-6 раз. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.
- ИП - сидя. Пальминг. Быстро потереть ладони друг о друга в течение 5-10 с, положить теплые ладони на закрытые глаза на 20 с. При пальминге мысленно представить предметы, окрашенные в черный цвет (платье из бархата, черная шляпа и т.д.). Чем дольше удастся удерживать черное пятно, тем более эффективными окажутся упражнения.

Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости (по Аветисову Э.С., Ливадо Е.И., 1996)

- ИП - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.
- ИП - стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз в каждом направлении.
- ИП - стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-10 раз каждой ногой.
- ИП - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8-10 раз каждой ногой.
- Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1-2 мин с последующим переходом на ходьбу.
- ИП - сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.
- ИП - лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8-10 раз.
- ИП - лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Улучшение зрения по методу У. Бейтса

- Для лечения близорукости американский офтальмолог Уильям Бейтс разработал комплекс упражнений после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев. Главной причиной ухудшения зрения Бейтс считает психогенное напряжение, сопровождающееся напряжением наружных мышц глаза, с усилием увидеть, разглядеть удаленные предметы. По мнению Бейтса, нормальное зрение можно выработать полным расслаблением с помощью следующих упражнений.
- Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он двигается вправо, влево, вниз, вверх. Неотрывно следить за ним глазами.
- Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
- В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.
- Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.
- Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.
- Этот комплекс У. Бейтс рекомендует выполнять 2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на 2-3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

1 Принять мышечный корсет, расслабить мышцы.			
2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 
10 	11  горизонтальная плоскость	12  оборвать лепестки	13 МОРГАЕМ отдыхаем
14 	15 	16 БЛИЗЬ - ДАЛЬ палец нос переносица потолок пол правое плечо левое плечо	17 ПОГЛАДИТЬ ГОЛОВУ внутри ПОКАСЬ УШО внутри ПОКАСЬ УШО внутри ПРОПОЛОСКАТЬ ГОРТАНЬ.
18 	19 	20 выбрасываем СЕРПАНТИН из глаз скручиваем обратно	21 небольшой ОТДЫХ
22 МАЯТНИК 	23 	24 	25 
26 ШТРИХОВКА 	27 	28 	29 

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОТДЕЛЬНЫХ И СИСТЕМ

Органы и системы	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	ОРУ, охватывающие все мышечные группы, в ИП лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и удлиненного выдоха
Заболевания желудочно-кишечного тракта	Уменьшается напряжение на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	Диафрагмальное дыхание, упражнения на расслабление
Заболевания нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на точность движений, пространственную ориентацию, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Заболевания почек	Недопустимы упражнения с высокой частотой и интенсивностью движений, упражнения скоростно-силовой направленности, переохлаждение тела	Щадящее укрепление мышц брюшного пресса. На занятиях плаванием ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин 1-й год обучения, 10-15 – 2-й год)