**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным

- большим и средним

- большим и безымянным

- большим и мизинцем

- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

- круговые движения кистями;

- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.".

**Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.

- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох.

( Повторить 3-4 раза.)

3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "[велосипед](http://www.pandia.ru/text/category/velosiped/)" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки.(Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

**Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.**

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

**Специальные упражнения для глаз**

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов | Форма контроля |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 2. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 12 |  |
| 3. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 6 |  |
| 4. | Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 9 |  |
| 5. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 6 |  |

Всего: 34 часа

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки изучения** | **Коррекция часов** |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки.** | 5 |  |  |
| 1. | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». | 1 |  |  |
| 2. | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси - Лебеди». | 1 |  |  |
| 3. | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик». | 1 |  |  |
| 4. | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые». | 1 |  |  |
| 5. | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
|  | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5 |  |  |
| 6. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1 |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1 |  |  |
| 8. | Построение в круг по ориентиру. | 1 |  |  |
| 9. | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1 |  |  |
| 10. | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1 |  |  |
|  | **Упражнения для укрепления мышц живота** | 5 |  |  |
| 11. | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 1 |  |  |
| 12. | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». | 1 |  |  |
| 13. | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1 |  |  |
| 14. | Упражнения в висе спиной к стене. | 1 |  |  |
| 15. | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |  |  |
|  | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | 5 |  |  |
| 16. | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» | 1 |  |  |
| 17. | Ходьба на носках, на пятках. | 1 |  |  |
| 18. | Катание гимнастических палок. | 1 |  |  |
| 19. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  |  |
| 20. | Катание ногами мячей. | 1 |  |  |
|  | **Упражнения для моторной неловкости** | 14 |  |  |
| 21. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». | 1 |  |  |
| 22. | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 1 |  |  |
| 23. | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит». | 1 |  |  |
| 24. | Ловля мяча после хлопка над головой. | 1 |  |  |
| 25. | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1 |  |  |
| 26. | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг». | 1 |  |  |
| 28. | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрей поймает?». | 1 |  |  |
| 29. | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». | 1 |  |  |
| 30. | Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |
| 31. | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1 |  |  |
| 32. | Подъем предметов различной величины. | 1 |  |  |
| 33. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры» | 1 |  |  |
| 34. | Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок. | 1 |  |  |