

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ, ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(м. Одеса) ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Методичні рекомендації

Тематика дослідження:

Розробка обґрунтування комплексів фізичних вправ для дітей зі зниженим зором, які можуть бути використані в загальноосвітніх спеціалізованих навчальних закладах.

Проблема дослідження:

Вдосконалення системи розвитку рухливих навичок у підлітків зі зниженим зором.

Кафедра гімнастики

Термін виконання: 25.01.2010 по 05.11.2010 року

Ким та коли затверджена до виконання:

Вченою радою, протокол № _____ від 2010 року

Керівник теми: пр. доц. Пісарук В. В.

Форма звітності : Методичні рекомендації

(Публікація на інформаційних сайтах електронної бібліотеки ПНПУ
імені К. Д. Ушинського)

Виконавці:

Ст. викл. кафедри гімнастики
к.е.н. пр. доцент
студент 5ого курсу ІФК та Р

Пісарук В. В.
Неледва М.

Пояснювальна записка

Програма з лікувальної фізкультури (ЛФК) для дітей зі зниженим зором відноситься до програм обов'язкових предметів корекційного блоку Типових навчальних планів і є доповненням до програми з фізичної культури для цього типу навчальних закладів. Програма розрахована на дітей спеціальних медичних груп, фізичний розвиток яких потребує спеціальної уваги та корекції. На заняття з ЛФК за Типовим навчальним планом виділяється по 2 години на тиждень в початковій ланці (70 годин на рік) і по 1 годині на тиждень в 5-6 класах (35 годин на рік). Їх рекомендується проводити в другій половині дня не раніше як за 30 хв. до або після прийому їжі.

На відміну від фізичного виховання лікувальна фізкультура у спеціальних школах для слабозорих дітей спрямована не тільки на профілактику та корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дітей, а й на підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем, рівня здоров'я в цілому та розвиток компенсаторних функцій сенсорної системи організму дитини зі зниженим зором

Загальними завданнями лікувальної фізичної культури для дітей зі зниженим зором є наступні:

- лікування захворювань, профілактика їх ускладнень і загострень;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму школярів, ослаблених хворобою;
- зміцнення, охорона здоров'я учнів та їх загартування.

Разом з тим заняття ЛФК покликані формувати в учнів життєво необхідні рухові навички, підвищувати фізичну і розумову працездатність, сприяти їхньому нормальному фізичному розвитку, виховувати інтерес і потребу у самостійних заняттях фізичними вправами, формувати правильну поставу, попереджувати і виправляти плоскостопість.

Тому поряд із загальними завданнями у процесі занять ЛФК в школах для дітей зі зниженим зором вирішується низка **специфічних завдань**, спрямованих на подолання відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дітей, викликаних порушеннями зору різної етіології. Зокрема наступні:

- удосконалення навичок просторового орієнтування в мікро- та макропросторі;
- удосконалення м'язового відчуття, навичок орієнтування на слух у процесі занять ЛФК;
- корекція скутості та недостатності рухів, подолання невпевненості під час пересування в просторі;
- розвиток координації, рухомості в суглобах, здатності до диференціювань своїх відчуттів;
- розвиток і удосконалення всіх функцій зору, а також збережених аналізаторів;
- формування правильної постави, правильного дихання під час виконання спеціальних вправ та в режимі дня спеціальної школи;
- виховання інтересу і потреби у самостійних заняттях фізичними вправами, закріплення гігієнічних навичок і звичок.

Організація занять ЛФК у спеціальній школі. Основними факторами, що визначають участь у фізкультурній та спортивній діяльності осіб з обмеженими можливостями по зору є: характер патології органу зору, стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, рівень загальної фізичної та психологічної підготовленості. Ці критерії є основою визначення корекційної спрямованості ЛФК, обмежень та протипоказань щодо фізичних навантажень.

Основною формою занять з лікувальної фізичної культури у спеціальній школі є спеціальне заняття (процедура лікувальної гімнастики) тривалістю 35-45 хв. Зміст навчального матеріалу програми з ЛФК опрацьований таким чином, щоб забезпечити послідовність і наступність навчання рухам, систематичність збільшення навантажень, поступове покращення функціонального стану організму учнів, їх фізичного розвитку та рівня здоров'я.

Заняття з ЛФК здійснюють лікувально-профілактичний вплив на вторинні порушення в організмі дітей зі зниженим зором і опосередковано впливають на стан первинного дефекту (хвороби органу зору, порушення зорових функцій).

На підставі комплексних обстежень дітей з порушеннями зору, яке проводиться за участю лікаря-офтальмолога, лікаря-ортопеда, лікаря-педіатра, або підготовленого спеціаліста та, бажано, лікаря спортивної медицини не рідше двох разів на рік, визначаються спеціальні медичні групи для занять ЛФК.

Основна увага при розподілі на медичні групи (А, Б та В) надається учням, що потрапляють до спеціальної медичної групи, яка в свою чергу, поділяється на підгрупи Б та В, остання з яких і є групою ЛФК.

До підгрупи А відносяться діти, які не мають обмежень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичного виховання для слабозорих дітей), мають належний стан здоров'я, відповідний віку фізичний розвиток, достатній функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичну та психологічну підготовленість. Діти даної групи можуть мати наступні ураження органу зору:

- спадкова тапето-ретинальна дистрофія;
- спадкова атрофія зорового нерву;
- помутніння рогівки;
- атрофія та субатрофія очного яблука;
- не прогресуючий кератоконус;
- гіперметропічний тип клінічної рефракції;
- наслідки запальних захворювань сітківки.

До підгрупи Б відносяться діти, що потребують обмеження фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичного виховання для слабозорих дітей) у зв'язку з ураженням органу зору або недостатнім рівнем здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичній або психологічній підготовленості. До цієї підгрупи належать також діти, які мають наступні ураження органу зору:

- компенсована глаукома;
- ускладнена міопія високого ступеня;

- атрофія зорового нерва;
- макулодистрофія (без схильності до геморагій та відшарувань сітківки);
- діабетична ангіопатія;
- вроджена ускладнена катаракта;
- афакія.

До підгрупи В (підгрупи ЛФК) відносяться діти, які мають ураження органу зору, при яких фізичні навантаження за програмою фізичного виховання для слабозорих протипоказані в зв'язку з наявною патологією органу зору, але не лімітуються заняття ЛФК, а також діти, що мають недостатній рівень здоров'я, не відповідний віковим нормативам фізичний розвиток, недостатній функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, наявні порушення опорно-рухового апарату (порушення постави та ступні), слабку фізичну підготовленість. Офтальмологічними показниками розподілу дітей з ураженням органу зору до цієї групи є:

- відшарування сітківки (особи, що перенесли операції не менше 2 років назад);
- вивихи та підвивихи кришталика;
- особи після кератопротезування;
- особи з екстазованим та витонченим бельмом рогівки;
- гострий кератоконус;
- наслідки рецидивних крововиливів у скловидне тіло;
- відшарування скловидного тіла на тлі ускладненої міопії високого ступеня;
- гіпертонічна діабетична ретинопатія;
- дистрофія сітківки зі схильністю до геморагій;
- некомпенсована глаукома;
- атрофія зорового нервосудинного генезу.

Завдання й методи, що використовуються у підгрупі ЛФК, залежать від контингенту дітей в групах та року навчання і визначаються вихідним рівнем фізичного розвитку аномальної дитини, функціональним станом серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та стану зорового дефекту (стан стійкої й нестійкої ремісії). Тестування рівня фізичної підготовленості у даній групі не може бути використане як критерій вибору завдань та методів лікувальної фізичної культури, так і ефективності занять з ЛФК.

Згідно з принципами призначення лікувальної фізичної культури у спеціальній школі для слабозорих дітей можуть використовуватися заняття ЛФК, які проводяться груповим або малогруповим методом з урахуванням режиму рухової активності, який призначається на підставі стадії основного захворювання, фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату слабозорої дитини.

Враховуючи етапність призначення фізичних вправ з лікувальною метою у межах спеціального навчального закладу можуть використовуватись – щадний, тонізуючий та тренувальний режими рухової активності (РРА). Частіше мова йде про призначення тонізуючого та тренувального режимів РРА.

КРИТЕРІЇ ПРИЗНАЧЕННЯ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЩАДНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини задовільний. У дитини відзначається суттєве зниження функціонального стану серцево-судинної (за індексом Робінсона) та дихальної систем (недостатня стійкість до гіперкапнії при виконанні проби Штанге), фізичний розвиток значно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком низький. Можливі ускладнення основного захворювання органу зору і вимушеної гіподинамії.

Завдання РРА. Підвищити психофізичний статус. Попередити, а за наявності ліквідувати ускладнення гіподинамії, а також сприяти стабілізації перебігу патології органу зору. Якнайшвидше активізувати функцію серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

Особливості методики. Вихідне положення при виконанні фізичних вправ в основному сидячи, за показами – стоячи і лежачи. Застосовуються полегшені спеціальні вправи на фоні фізіотерапевтичних процедур і масажу (за показами). Інтенсивність навантаження середня. Загальнорозвивальні вправи у всіх м'язово-суглобових групах без предметів і з предметами. Наприкінці призначення РРА інтенсивність навантаження збільшується до значної. Дихальні вправи переважно динамічного характеру, у співвідношенні 1:3, 1:4 із загальнорозвивальними. Дихання повне, глибоке. Можливе використання настільних ігор, розвивальних ігор, елементів загартування окремими природними чинниками (повітряні і водні процедури).

ТОНІЗУЮЧИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У дитини відзначається зниження функціонального стану серцево-судинної (атипічні типи реагування на дозоване фізичне навантаження при виконанні проби Шалкова), дихальної системи (недостатня стійкість до гіперкапнії при виконанні проби Генчі), фізичний розвиток відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком низький. Мають місце залишкові явища захворювання органу зору. Відзначається недостатня адаптація до фізичних навантажень побутового характеру.

Завдання. Сприяти відновленню психофізичного тону, покращенню функції органу зору, відновленню втрачених функцій, адаптації серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату до навантажень побутового характеру.

Особливості методики. Вихідне положення стоячи, за показами сидячи і лежачи. Спеціальні вправи середньої важкості (без предметів, з предметами, на снарядах, на механотерапевтичних апаратах) на фоні фізіотерапевтичних чинників. Масаж вибіркового (за показаннями). Загальнорозвивальні вправи зі значним навантаженням (в опорі, з предметами, на снарядах), яке не протипоказане при патології органу зору. Дихання динамічного характеру, повне, глибоке, 1:4, 1:5. Малорухливі ігри, елементи загартування природними чинниками (повітряні, водні, сонячні процедури).

ТРЕНУВАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У дитини може відзначатися певне зниження функціонального стану серцево-

судинної системи (атипічні типи реагування на дозоване фізичне навантаження при виконанні проби Шалкова), дихальної системи (за результатами виконання проби Серкіна-Сабразе), фізичний розвиток незначно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком низький або нижче середнього. На перший план виходять симптоми ураження органу зору та ускладнень з боку опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіози, плоскостопість). Відзначається певне відставання розвитку якостей сили, швидкості, витривалості, спритності тощо. Адаптація до навантажень навчального характеру знижена.

Завдання. Нормалізувати психофізичний тонус, по можливості покращити структурні й функціональні показники зору. Сприяти розвитку компенсаторних сенсорних систем. Сприяти покращенню стану та функцій опорно-рухового апарату. Відновити адаптацію до фізичних навантажень навчального характеру.

Особливості методики. Початкове положення довільне. Можливе використання важких вправ спеціальної спрямованості, а також виконання різних гімнастичних прикладних та ігрових вправ з великим навантаженням (за винятком протипоказаних). Дихання довільного характеру і глибини, 1:5, 1:6. Рухливі ігри, елементи спорту і спортивних ігор. Загартування природними чинниками. Можливі заняття спортом.

Слабозорим дітям протипоказані:

- силові вправи, що характеризуються напруженням із затримкою дихання;
- вправи, що пов'язані зі струсами тіла: стрибки зі скакалкою на жорсткій поверхні, зіскоки, підскоки, перекиди, стійкі на голові, стрибки у воду головою вниз, висип головою вниз;
- виконання вправ при ЧСС понад 180 ударів за хвилину.

МЕТОДИКА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ

Дозування фізичних навантажень на заняттях з лікувальної фізичної культури здійснюються шляхом використання наступних прийомів:

1. Вибором початкових положень лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, утруднених й ін.).
2. Вибором темпу рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, граничний).
3. Вибором тривалості частин уроку.
4. Вибором характеру вправ (за анатомічною локалізацією – прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні тощо).
5. Вибором характеру навантаження (принцип розсіяння або концентрації фізичного навантаження, його наростання або зниження, рівномірність або уривчастість тощо).
6. Вибором амплітуди рухів (мала, середня, велика).
7. Вибором ступеня напруження нервово-м'язової системи, яке досягається двома шляхами: воловими зусиллями і шляхом обтяжень (вагою власного тіла, введенням вправ з предметами, на снарядах, з опором, на координацію та ін.).
8. Вибором ритму (звичний, незвичний).
9. Використанням емоційності, яка полегшує виконання вправ.

10. Регуляцією співвідношення між спеціальними, загальнорозвивальними, дихальними вправами і паузами для відпочинку. (Спокійне глибоке дихання з подовженим видихом сприяє швидшій нормалізації серцевої діяльності).

11. Інтенсивністю навантаження.

Принципи визначення інтенсивності фізичних навантажень у підгрупі ЛФК

Інтенсивність фізичних навантажень визначається з урахуванням резерву серця, який у слабозорих дітей вираховується наступним чином:

$$\text{ЧСС}_{\text{трен}} = \text{ЧСС}_{\text{вих}} + K \times (\text{хронотропний резерв}),$$

де $\text{ЧСС}_{\text{трен}}$ – тренувальна ЧСС;

$\text{ЧСС}_{\text{вих}}$ – ЧСС у стані спокою;

K – коефіцієнт, що залежить від режиму рухової активності:

- у щадному режимі – 0,5 (50% хронотропного резерву);
- у тонізуючому режимі – 0,6-0,7 (від 60 до 70 % хронотропного резерву);
- у тренувальному режимі – 0,7-0,8 (від 70 до 80 % хронотропного резерву).

Хронотропний резерв = $(180 - \text{ЧСС}_{\text{вих}})$,

За дітьми, що займаються в групах ЛФК, встановлюється суворий лікарсько-педагогічний контроль. Доцільною є організація оглядів лікарями фізкультурного диспансеру не рідше одного разу на півроку.

Педагог ЛФК має здійснювати контроль динаміки рівня фізичної підготовленості учнів у підгрупі ЛФК, що займаються у тренувальному РРА 2 рази на рік.

У першу декаду навчального року (з 1-10 вересня) проводиться медичний огляд учнів лікарем школи і спеціалістами офтальмологом та ортопедом, а також тестування рівня фізичної підготовленості та рухових здібностей учителем фізичної культури та інструктором ЛФК.

На підставі цього обстеження визначається підгрупа та РРА для занять з ЛФК для кожного учня. Результати обстеження та рекомендації щодо занять ЛФК заносяться у «Картку здоров'я» учня.

При застосуванні ЛФК у дітей із зоровою патологією необхідно враховувати специфічні особливості їх психічного й фізичного розвитку, дотримувати загальноприйнятих дидактичних принципів:

- Індивідуалізація в методиці й дозуванні фізичних вправ залежно від первинного дефекту й вторинних відхилень у розвитку.

- Системність впливу із забезпеченням певного підбору вправ (з урахуванням стану зору й можливості використання залишкового зору) і послідовності їх застосування.

- Регулярність впливу. Регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток у слабозорих дітей функціональних можливостей організму, набуття необхідного запасу уявлень про предмет, рух або вправу. Ці образи надалі стають основою для формування понять. Установлено, що збереженість уявлень залежить від гостроти зору.

- Тривалість застосування фізичних вправ. Корекція порушених функцій й основних систем організму можлива лише при тривалих й частих повтореннях фізичних вправ.

РЕКОМЕНДОВАНА СХЕМА ЗАНЯТТЯ ЛФК:

1. **Організаційна частина** – 2-3 хв. (підрахунок ЧСС, завдання заняття).
2. **Підготовча (вступна) частина** – 10-15 хв. (стройові, організуючі вправи, різновиди ходьби, комплекси загальнорозвивальних вправ, підрахунок ЧСС наприкінці частини).
3. **Основна частина** – 15-20 хв. (фізичні вправи лікувальної, корекційної або адаптаційної спрямованості, що дозволяють вирішити завдання основної частини заняття, підрахунок ЧСС на висоті навантаження та наприкінці основної частини).
4. **Заключна частина** – 10 хв. (вправи для покращення стану органу зору, дихальні вправи та вправи на розслаблення, підрахунок ЧСС наприкінці заняття та через 3 хв. відновлення).

Змістом **організаційної частини** заняття є організація групи, концентрація уваги дітей.

Підготовча частина являє собою поступову підготовку організму до наступного навантаження. При цьому передбачаються наступні завдання:

- 1) виховання свідомого ставлення до прийняття правильного положення тіла;
- 2) створення емоційного настрою до заняття;
- 3) помірний вплив на серцево-судинну й дихальну системи; помірна стимуляція обміну речовин;
- 4) прямий або непрямий вплив на ті недоліки, які переважають в учня;
- 5) активізація роботи збережених аналізаторів;
- 7) оптимальний вибір вихідного положення для основної частини уроку.

Можна використати методи різнобічного впливу на організм. Зокрема, ходьбу просту й ускладнену (із зупинками, зміною напрямку руху); вправи, що сприяють підвищенню обмінних процесів (біг зі зміною темпу); загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами; танцювальні вправи; найпростіші вправи в рівновазі й на координацію рухів; сполучення вправ на вдих і розслаблення; вправи на формування правильної постави; на формування просторових уявлень; вправи на використання й розвиток збережених аналізаторів.

Мета **основної частини** – здійснення тренувального впливу на організм, розв'язання загальних і спеціальних завдань в процесі поступової зміни величини фізіологічного навантаження на організм. У цій частині уроку вирішуються наступні основні завдання:

- 1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою;
- 2) подолання недоліків фізичного розвитку на основі індивідуального й диференційованого підходу;
- 3) нормалізація постави, правильної постановки стопи під час ходьби;
- 4) навчання правильній постановці окремих частин тіла в положеннях стоячи, сидячи, лежачи; знайомство учнів з типовими помилками; навчання самоконтролю й контролю за товаришами;
- 5) поліпшення координації рухів;
- 6) зміцнення м'язового корсету;
- 7) нормалізація роботи серцево-судинної й дихальної систем;

8) тренування м'язів ока.

У *заключній частині* передбачається зниження фізіологічного навантаження, нормалізація діяльності серцево-судинної й дихальної систем, використання полегшених вихідних положень; зняття стомлення, закріплення сформованих в основній частині уроку навичок, перехід до подальшого включення учнів у режим дня. Ці завдання виконуються шляхом виконання: вправ на увагу, для очей, на розслаблення, дихальних вправ, ритмічних й танцювальних, ходьби в повільному темпі, ігор малої інтенсивності.

КАРТКА ЗДОРОВ'Я

Учня _____ класу _____

Офтальмологічний діагноз: _____

Відхилення у розвитку: _____

Час проведеного обстеження	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.
Показники фізичного розвитку								
Зріст (см)								
Вага (кг)								
Індекс Кетле								
Обсяг грудної клітини (см)								
Екскурсія грудної клітини (см)								
Динамометрія кисті (кг) права								
Динамометрія кисті (кг) ліва								
ЖЄЛ								
ЧСС у стані спокою								
АТ у стані спокою								
Індекс Робінсона								
Стан постави та хребта								
Індекс зводу ступні								
Функціональні тести:								
Проба Штанге								
Проба Генчі								
Проба Серкіна-Сабразе								
Проба Шалкова								
Рівень фізичного здоров'я								
Показники рухової підготовленості								
Гнучкість (см)								
Точність рухів (градуси)								
Рівновага (секунди)								
Метання в ціль (очки)								

(1 сторінка)

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ЛФК:

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

(2 сторінка)

Методики проведення та оцінка фізичного розвитку і тестування

Довжину тіла стоячи вимірюють ростоміром. При вимірі зросту стоячи обстежуваний стає за стійкою «стрункою», п'ятки, сідниці і спина (міжлопаткова ділянка) доторкаються до вертикальної стійки; підборіддя злегка опущене, щоб зовнішній кут ока і козелок вушної раковини на одній горизонталі. При цьому не обов'язково, щоб потилиця доторкалася до вертикальної стійки. Горизонтальну планку опускають і злегка притискають до темені, відлік ведеться за шкалою ростоміру з точністю до 0,5 см.

Вага тіла вимірюється на медичних вагах у роздягнутому до нижньої білизни вигляді з точністю до 0,1 кг.

За даними визначення довжини та ваги тіла розраховується індекс маси тіла (ІМТ), або індекс Кетле:

Вага тіла, кг/ Довжина тіла, м

Норма ІМТ, свідчить про гармонійність фізичного розвитку, диференційована для різних вікових груп і складає для:

6 – 8 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 14-18;

9 – 10 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 15-19;

11 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 16-20;

12 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 17-21;

Збільшення індексу свідчить про надмірність маси тіла, зниження – про дефіцит маси тіла.

Оцінити індекс також можна за даними Г. Л. Апанасенко (табл.)

Обсяг грудної клітки визначається при вдиху, видиху і під час паузи. Сантиметрову стрічку накладають: позаду – під прямим кутом до лопаток; попереду в чоловіків і дітей – по нижньому краю білясискових кружків, в жінок – над грудними залозами в місці прикріплення четвертого ребра до груднини (на рівні середньогрудинної точки). При вимірюванні обстежуваний піднімає руки, потім опускає їх і стає в спокійну стійку. Рекомендується спочатку виміряти обсяг грудної клітини на найбільшому вдиху, потім на глибокому видиху й у паузі при звичайному спокійному диханні. Обстежуваний не повинний при вдиху піднімати плечі, а при видиху зводити їх попереду, нахилитися або змінювати стійку. Необхідно увесь час злегка натягувати стрічку і контролювати її положення, особливо при переході від вдиху до видиху. Фіксуємо результати вимірів обсягу грудної клітини у паузі та екскурсії грудної клітини, яку вираховуємо за різницею між показаннями на вдиху і на видиху.

Сила м'язів кисті вимірюється дитячим ручним динамометром окремо для правої та лівої долоні. Динамометр із граничним зусиллям, але без ривка і яких-небудь додаткових рухів стискається рукою, відведеною убік. Вимір повторюють двічі; записують кращий результат з точністю до 1 кг.

Вік (у роках)	Сильніша рука	
	Хлопчики	дівчатка
6	12,0 ± 2,4	9,9 ± 2,0
7	13,2 ± 3,5	10,7 ± 3,25
8	13,6 ± 4,3	11,3 ± 3,8
9	16,6 ± 4,4	12,8 ± 3,3
10	19,1 ± 4,2	15,2 ± 3,5
11	21,7 ± 4,3	17,6 ± 4,1
12	25,0 ± 5,5	20,4 ± 4,8

Для оцінки рівня здоров'я використовується силовий індекс, який розраховується за формулою: *Динамометрія (сильнішої долоні, кг) / Вага тіла (кг) × 100%*

Оцінити індекс можна за даними Г.Л. Апанасенко (табл.)

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ). Вимірюється сухоповітряним спірометром 3 рази. Виконується повільний видих у прилад стоячи, із затиснутим носом. Вибирається найкращий результат. Показник виражається у мілілітрах.

Вік (у роках)	ЖЄЛ (мл)	
	Хлопчики	дівчатка
7	1657,5 ± 235,0	1577,5 ± 180,0
8	1785,0 ± 292,0	1625,0 ± 245,0
9	2205,0 ± 295,0	1795,0 ± 310,0
10	2448,0 ± 362,5	2075,0 ± 330,0
11	2392,0 ± 380,0	2327,5 ± 390,0
12	2612,5 ± 447,5	2430,0 ± 435,0

У подальшому показник ЖЄЛ використовується для розрахунку життєвого індексу (ЖІ).

Життєвий індекс розраховується за формулою: $ЖЄЛ (мл) / Вага тіла (кг)$. Оцінка проводиться згідно даних Г.Л. Апанасенко.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) підраховується у стані спокою (не менш ніж 5-ти хвилин відпочинку) на променевій або сонній артерії протягом 1 хвилини, припустимий підрахунок за 10, 15, або 30 сек. з подальшим перерахунком на 1 хвилину.

Артеріальний тиск (АТ) вимірюється на ліктьовій артерії за методом Короткова. Манжета тонометра накладається на оголене плече, за допомогою груші накачується повітря приблизно до 120-130 мм рт.ст. Повільно випускають повітря (з швидкістю 2 мм рт.ст/сек.), вислухують тони. Поява тонів відповідає систолічному артеріальному тиску, зникнення – діастолічному артеріальному тиску.

Оцінку ЧСС та АТ можна проводити окремо за нормативними таблицями. Більш простим у застосуванні є розрахунок індексу Робінсона.

Індекс Робінсона (подвійний добуток) розраховується за наступною формулою:

$$IP = ЧСС * АТ (систоличний) / 100$$

Оцінку індексу Робінсона проводять за даними Г.Л. Апанасенко.

Індекс зводу ступні (ІЗС). При дослідженні зводів ступні прийнято розрізняти ступню нормальну, порожнинну, плоску. Виконується:

- 1) Відбиток ступні на цупкому папері, міліметровому папері або картоні.
- 2) Рисується лінія між серединою п'ятки та дальньою точкою ступні (другим пальцем)
- 3) Лінія розділяється на три рівних сегменти загальної довжини двома крапками
- 4) В кожній з крапок рисується перпендикуляр до початкової лінії

Частина відбитка	зона
Пальці ніг	С
Середня частина	В
П'ятка	А

- 5) Вимірюється площа кожної зони відбитка (більш зручно на міліметровому папері)

$$ІЗС = (площа зони В) / (загальна площа всіх трьох зон)$$

За даними представленими у таблиці 2 проводиться оцінка ІЗС

.Таблиця2.

Індекс зводу ступні (ІЗС)	Тип зводу
$\leq 0, 21$	Високий звід
от 0, 211 до 0, 259	Нормальний звід
$\geq 0, 26$	Плоский звід

Стан постави та хребта. Оцінюється стоматоскопічним способом.

Для проведення огляду велике значення має правильне і рівномірне освітлення. Дослідник повинен стояти між джерелом світла й обстежуваним, який знаходиться на відстані 2-3 кроків. Оглядати потрібно попереду, позаду й у профіль. За необхідності використовувати пальпацію.

При дослідженні необхідно визначити положення голови, плечового пояса, виразність фізіологічних кривизни хребта.

Положення голови. Для того, щоб правильно оцінити положення голови, потрібно встати обличчям до обстежуваного, оглянути його, а потім повернути в профіль. Голова може бути на одній вертикалі з тулубом або нахилена вправо, уліво, відкинута назад або подана вперед.

Плечовий пояс. При огляді спереду визначається рівень розташування плечей відносно одне одного. Іноді зробити це нелегко, тому що нерівномірний розвиток м'язів плечового пояса на правій і лівій половині тіла приховує істинне розташування плечей. У цих випадках необхідно повернути обстежуваного спиною до себе, підійти до нього і поставити великі пальці під кути лопаток, при цьому руки дослідника повинні бути випрямлені в ліктях. За допомогою цього прийому чітко визначають, яка лопатка і, відповідно, яке плече вище або нижче іншого. При огляді з боку спини одночасно визначають розташування лопаток для виключення їх крилоподібності, при якій кут лопатки настільки відстає від грудної клітки, що під нього можна підвести кінчики пальців або навіть долоню. Відставання кута лопатки звичайно спостерігається в людей зі слабкою мускулатурою спини. Від істинної крилоподібності лопаток потрібно уміти відрізнити хибну, коли враження про крилоподібність створюється за рахунок сильного розвитку мускулатури, наприклад, у гімнастів. У цьому випадку під кут лопаток пальці провести не можна.

При огляді в профіль відзначається, розгорнуті плечі або подані вперед. Праве і ліве плечі можуть бути подані вперед неоднаково. Щоб це визначити, потрібно встати обличчям до обстежуваного на відстані своїх витягнутих рук і покласти великі пальці під його ключиці в ділянці ключично-акроміальних зчленувань. По положенню великих пальців дослідник чітко бачить, однаково розташовані плечі, або одне з них трохи висунуте вперед.

Хребет. Поставка залежить від стану хребта – виразності його фізіологічних вигинів у передньозадній (сагітальній) площині. Він має чотири вигини: дві опуклості вперед – шийний і поперековий лордоз і дві опуклості назад – грудний і крижово-куприковий кіфози. При дослідженні хребта обстежуваного потрібно поставити боком до себе в напівоберті так, щоб було видно спину.

При нормально виражених фізіологічних вигинах хребта лінія спини має гарну хвилясту форму. Найбільш виступаючі крапки грудного і крижово-куприкового кіфозів звичайно розташовуються на одній вертикалі. Глибина шийного і поперекового лордозів не повинна перевищувати 4-6 см. Глибину лордозів вимірюють за допомогою *кіфосколіозометру*. З цією метою використовується зростомір (лінійкою вимірюють глибину лордозів від вертикальної стійки) або свинцева лінійка, що моделюється по вістистих відростках хребців, а потім накладається на спеціальну сантиметрову сітку. При визначенні форми спини можна удатися до пальпації, проводячи пальцями по вістистих відростках.

Форма спини може бути нормальною при помірено виражених кривинах хребта; круглоувігнутою (сідлоподібною), якщо грудний кіфоз і поперековий лордоз різко виражені; круглою, якщо сильно виражений грудний кіфоз, який охоплює частину поперекового відділу хребта, і плоскою, коли фізіологічні вигини згладжені або зовсім відсутні.

Зустрічаються різні ступені сплюснення спини. Вона може бути сплющеною, плоскою чи плоско-увігнутою, коли грудний кіфоз відсутній і виражений поперековий лордоз.

При дослідженні *хребта* треба також визначити наявність або відсутність бічних скривлень – сколіозів. Для цього дослідник стає позаду обстежуваного і пропонує йому нахилити голову вперед і звести плечі. Вістисті відростки хребців при цьому як би піднімають шкіру. Потім дослідник прикладає кінцеві фаланги вказівного і середнього пальців з обох сторін остистого відростка сьомого шийного хребця і, сильно притискаючи їх до тіла обстежуваного, проводить ними зверху вниз уздовж вістистих відростків від шиї до крижа. Від тиску на вістисті відростки на тлі двох рожевих смуг з'являється біла смуга, яка дає чітке уявлення про можливі скривлення.

При сколіозі змінюється також величина так званих «*трикутників талії*» - щілин трикутної форми, розташованих між тулубом і внутрішньою поверхнею вільно звисаючих рук з вершиною трикутників на рівні талії.

Для визначення «трикутників талії» потрібно повернути обстежуваного спиною і перевірити, чи розслаблені в нього руки. Після цього визначають симетричність «трикутників талії». При сколіозі на опуклій його стороні «трикутник» зменшується аж до його зникнення, а на увігнутій – збільшується.

Сколіозі можуть бути правобічні і лівобічні. Це значить, що дуга сколіозу своєю опуклістю спрямована вправо або вліво. Крім того, відзначається, у якому відділі хребта визначається сколіоз: у грудному чи поперековому. Скривлення хребта в грудній частині уліво чи вправо часто

викликає компенсаторне його скривлення в поперековому відділі відповідно вправо чи вліво, так звані S-подібні сколіози.

При сколіозі потрібно визначити наявність *скручування (торзі)* хребців за віссю, коли вітесті відростки розташовуються збоку від вертикальної лінії, і тому зміщуються поперечні відростки хребців, до яких прикріплюються ребра. У результаті цього ребра на стороні опуклої дуги сколіозу западають, а на увігнутій стороні – піднімаються. При різко вираженому скручуванні виникає так званий *реберний горб*.

З метою визначення наявності скручування хребців необхідно сісти на стілець, запропонувати обстежуваному підійти, повернутися спиною і злегка нахилити голову і верхню частину тулуба вперед. Дивлячись знизу нагору на спину, можна добре бачити западання або випинання ребер, а також оцінити симетричність та рівність спини.

Функціональні тести.

Проба Штанге – виконується затримка дихання на вдиху після двох, трьох глибоких вдихів. Враховується час затримки дихання у секундах. В нормі становить 16 – 34 сек.

Проба Генчі – виконується затримка дихання на видиху після двох, трьох глибоких вдихів. Враховується час затримки дихання у секундах. Пересічні дані з урахуванням віку представлені у таблиці.

Вік (у роках)	хлопчики (сек)	дівчатка (сек)
7	10 ± 2,8	8,3 ± 4,0
8	17 ± 12,4	13,0 ± 7,2
9	16,8 ± 11,0	12,1 ± 6,3
10	15,5 ± 7,5	11,0 ± 4,0
11	18,2 ± 8,5	13,0 ± 8,6
12	20,0 ± 12,0	16,0 ± 13,6

Проба Серкіна-Сабразе – виконується в три етапи:

- виконується затримка подиху на вдиху в положенні сидячи (1 фаза);
- виконується навантаження у вигляді 20 присідань за 30 с. і відразу затримується вдих (2 фаза);
- через 1 хвилину виконується затримка дихання на вдиху сидячи (3 фаза).

Оцінка даних проби Серкіна

Ступінь пристосовуваності до фізичних навантажень	1 фаза	2 фаза	3 фаза
Практично здорові	45-60 с	біля 50%	90-100%
Добре треновані	60-90с	біля 50%	100-110%
Особи з недостатністю кровообігу або прихованою патологією кардіореспіраторної системи	20-45с	30-40%	70-80%

Проба Шалкова – в стані спокою визначається ЧСС, вимірюється АТ та розраховується хвилинний обсяг кровообігу (ХОК).

$ХОК = ПТ \text{ (пульсовий тиск)} * ЧСС$, де

$ПТ = АТ \text{ (систоличний)} - АТ \text{ (діатонічний)}$.

Потім дитина виконує 10 глибоких присідань протягом 20 секунд і знову вимірюються ЧСС, АТ та розраховується ХОК одразу після навантаження, через 3, 5 хвилин, а при необхідності і 10 хвилин.

При сприятливій реакції на фізичне навантаження, як правило, відсутні задишка, втома. ЧСС підвищується не більше, ніж на 25%,

систоличний АТ помітно підвищується, а діатонічний АТ не змінюється або незначно зменшується. ХОК після навантаження підвищується не більше, ніж на 30% вихідного рівня і на третій хвилині відновлювального періоду повинен повернутися до вихідного рівня. Через 3 хвилини після навантаження всі показники повертаються до нормативних значень. При неадекватній відповіді на фізичне навантаження (гіпотензивний, гіпертензивний, сходинковий, або дистензивний типи) ЧСС може різко підвищуватися (на 50% і більше), систолічний тиск може значно підвищуватися або знижуватися, а діатонічний тиск підвищуватися, може відзначатися феномен «нескінченного тону», відновний період триватиме 5-10 хвилин і більше.

Оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком

ПОКАЗНИКИ	ХЛОПЧИКИ					ДІВЧАТКА				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Індекс маси тіла	18,9 і менше -2	19,0 - 19,9 -1	20,0 - 25,0 0	25,1 - 28,0 -1	28,1 і більше -2	16,9 і менше -2	17,0- 18,0 -1	18,1 - 23,8 0	23,9 - 26,0 -1	26,1 і більше -2
ЖІ	50 і менше -1	51 -55 0	56 - 60 1	61 - 65 2	66 і більше 3	менше 40 1	41 - 45 0	46 - 50 1	51 - 56 2	57 і більше 3
Силовий індекс	60 і менше -1	61 - 65 0	66 - 70 1	71 - 80 2	80 і більше 3	менше 40 -1	41 - 50 0	51 - 55 1	56 - 60 2	61 і більше 3
Індекс Робінсона	111 і більше -2	95 -110 -1	85 -94 0	70- 84 3	69 і менше 5	111 і більше -2	95 -110 -1	85 - 94 0	70 - 84 3	69 і менше 5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек	більше 3 хв. -2	2 - 3 хв. 1	1,30 - 1,59 хв. 3	1,0 - 1,29 хв. 5	59 с. і менше 7	більше 3 хв. -2	2 - 3 хв. 1	1,30 - 1,59 хв., с. 3	1,0 - 1,29 хв., с. 5	59 с. і менше 7
Загальна оцінка рівня здоров'я Сума балів	3 і менше	4 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 18	3 і менше	4 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 18

У таблиці представлені межі коливань окремих показників та їх оцінки. Для визначення рівня фізичного здоров'я необхідно знайти суму оцінок окремих показників та встановити в які межі вона потрапляє.

ОРІЄНТОВАНИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Для слабозрих учнів молодшого шкільного віку – 7 років

Тестування фізичних якостей

Види випробувань	Стать	Рівні, бали, нормативи			
		Високий	Достатній	Середній	Початковий
		12-10	9-7	6-4	3-1
Нахил тулуба вперед (см)	Х	+2	0	-5	-15
	Д	+5	+2	-3	-12
Метання малого м'яча в ціль з відстані 4 м (очки)	Х	10	8	5	2
	Д	10	8	5	2
Рівновага (с)	Х	10	7	4	1
	Д	10	7	4	1
Точність рухів (°)	Х	3,0	4,0	5,0	6,0
	Д	3,0	4,0	5,0	6,0

Для слабозрих учнів молодшого шкільного віку – 8 років

Тестування фізичних якостей

Види випробувань	Стать	Рівні, бали, нормативи
------------------	-------	------------------------

		Високий	Достатній	Серед-ній	Початковий
		12-10	9-7	6-4	3-1
Гнучкість Нахил тулуба вперед (см)	X	0	-2	-7	-17
	Д	+2	0	-5	-15
Спритність Метання малого м'яча в ціль з відстані 4,5 м (очко)	X	10	8	5	2
	Д	10	8	5	2
Рівновага (с)	X	30	17	8	2
	Д	30	18	13	5
Точність рухів (°)	X	2,5	3,5	4,5	5,0
	Д	2,5	3,5	4,5	5,0

Для слабозорих учнів молодшого шкільного віку – 9 років
Тестування фізичних якостей

Види випробувань	Стать	Рівні, бали, нормативи			
		Високий	Достатній	Серед-ній	Початковий
		12-10	9-7	6-4	3-1
Нахил тулуба вперед (см)	X	-2	-4	-9	-19
	Д	0	-2	-7	-17
Метання малого м'яча в ціль з відстані 5 м (очко)	X	10	8	5	2
	Д	10	8	5	2
Рівновага (с)	X	35	18	8	2
	Д	30	19	14	8
Точність рухів (°)	X	2,0	3,0	4,0	4,5
	Д	2,0	3,0	4,0	4,5

Для слабозорих учнів середнього шкільного віку – 10 років
Тестування фізичних якостей

Види випробувань	Стать	Рівні, бали, нормативи			
		Високий	Достатній	Серед-ній	Початковий
		12-10	9-7	6-4	3-1
Нахил тулуба вперед (см)	X	0	-2	-7	-17
	Д	+2	0	-5	-15
Метання малого м'яча в ціль з відстані 5,5 м (очко)	X	10	8	5	2
	Д	10	8	5	2
Рівновага (с)	X	35	20	8	2
	Д	33	20	14	8
Точність рухів (°)	X	1,5	2,5	3,5	4,0
	Д	1,5	2,5	3,5	4,0

Для слабозорих учнів середнього шкільного віку – 11 років
Тестування фізичних якостей

Види випробувань	Стать	Рівні, бали, нормативи			
		Високий	Достатній	Середній	Початковий
		12-10	9-7	6-4	3-1
Нахил тулуба вперед (см)	X	+2	0	-5	-15
	Д	+4	+2	-3	-13
Метання малого м'яча в ціль з відстані 6,0 м (очко)	X	10	8	5	2
	Д	10	8	5	2
Рівновага (с)	X	40	25	12	3
	Д	35	21	15	9
Точність рухів (°)	X	1,2	2,1	3,1	3,5
	Д	1,2	2,1	3,1	3,5

Для слабозорих учнів середнього шкільного віку – 12 років
Тестування фізичних якостей

Види випробувань	Стать	Рівні, бали, нормативи
------------------	-------	------------------------

		Високий	Достатній	Середній	Початковий
		12-10	9-7	6-4	3-1
Нахил тулуба вперед (см)	X	+4	+2	-3	-13
	Д	+6	+4	-1	-11
Метання малого м'яча в ціль з відстані 6,5 м (очко)	X	10	8	5	2
	Д	10	8	5	2
Рівновага (с)	X	40	25	12	3
	Д	40	23	16	9
Точність рухів (°)	X	1,0	1,7	2,6	3,0
	Д	1,0	1,7	2,6	3,0

Умови виконання спеціального тестування для категорії дітей з порушеннями зору

Тест “Рівновага” проводиться за методикою Бондаревського

Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята опирається на колінний суглоб опорної ноги, руки на поясі. Необхідно утримувати це положення максимально можливий час. Результат оцінюється у секундах.

Тест “Точність рухів”. В даному випадку пропонується проводити оцінку точності рухів у плечовому суглобі для цього учень становиться спиною до стіни та виконує відведення руки до кута у 45°, торкаючись вимірювальної планки спочатку з відкритими очима, а потім з заплющеними. Кожен учень має зробити 2 спроби. Величина похибки оцінюється у кутових градусах. Зараховується кращий результат.

Тест “Метання в ціль”. Ціль повинна бути наступного виду: квадрат 1м X 1м, який містить ще три квадрати розміром 75см X 75см, 50см X 50см и 25см на 25см. Центральний квадрат бажано виділити яскравим кольором. За влучення у центральний квадрат учень отримує 4 очко, за влучення у квадрат 50см X 50см – 3 очко, за влучення у квадрат 75см X 75см – 2 очко, та 1 очко за влучення у зовнішній квадрат. Кожному учню пропонується виконати 3 спроби. Результатом виконання тесту є сума очків.

Тест «нахили тулуба уперед» (із положення стоячи). Тест для визначення гнучкості хребетного стовпа. Досліджуваний стає на гімнастичну лаву, ноги разом, носки біля краю лави. Не згинаючи колін, він нахилиється уперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2 с. Результат вимірювання записують таким чином, якщо пальці рук опускаються ніше «0» записують зі знаком «плюс», якщо вище - зі знаком «мінус»

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО УЧНІВ

Підготовчий клас

- Знати розташування предметів у спортивній залі;
- Вміти виконувати вивчені вправи спрямовані на розвиток дрібної моторики;
- Вміти виконувати вивчені організуючі вправи.

1 клас

- Знати, які частини тіла повинні торкатись стіни при правильній поставі.
 - Вміти приймати правильне положення постави біля гімнастичної стінки.
 - Вміти правильно виконувати імітаційні вправи.
 - Вміти приймати правильне положення голови, тулуба, ніг у в.п. стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі, орієнтуючись на площині гімнастичного мату (по лінії довжини гімнастичного мату) під контролем учителя.
 - Вміти виконати найпростіші вправи на витягування.
 - Вміти виконати вправи для розвитку кисті та пальців (навести приклади вправ)
 - Виконувати дихальні вправи окремо, без фізичних вправ.
 - Ходити боком по гімнастичній палиці, по обручу, по канату розташованому на підлозі; катати гімнастичну палицю вперед-назад ногами з положення сидячи на гімнастичній лаві; залізати на гімнастичну стінку та злізати.
 - Вміти захоплювати різноманітні предмети пальцями ніг.
 - Здійснювати дрібні точні координаційні рухи кистю та пальцями
 - Впізнавати за допомогою дотику розмір, форму, характер поверхні предмету.
 - Впізнавати та локалізувати звукові сигнали.
 - Орієнтуватися у замкненому просторі за допомогою орієнтирів, розташованих по маршруту.
 - Знати назву та правила вивчених ігор, вміти грати дотримуючись правил.
- Ознайомлення з положенням правильної постави відбувається на звуженій сенсорній основі поетапно: демонстрація пози або руху вчителем водночас з коментарем дій, що виконуються, безпосередній огляд (за допомогою дотику); відтворення пози правильної постави за допомогою та під контролем учителя.

ПРИМІТКА: у процесі навчання та ознайомлення з правильною поставою формується свідоме відношення та інтерес учня до виконання завдань.

2 клас

- Вміти правильно тримати поставу під час ходьби та після зупинки, у положенні стоячи, сидячи, лежачи.
- Вміти виконувати вправи, утримуючи водночас вантаж на голові: ходьба, лазіння по гімнастичній стінці, лазіння по гімнастичній лаві.
- Знати і вміти самостійно виконувати вправи для виправлення дефектів постави.
- Вміти утримувати ноги на висоті 10-15 см від підлоги на 2 рахунки (одну та обидві, зі зміною положення ніг).
- Вміти виконувати стійку на одній нозі.
- Вміти виконувати прості вправи з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями): піднімання, опускання, удари м'яча об підлогу з наступним ловінням.

- Вміти узгоджувати дихання з рухом, виконувати вдих через рот та видих крізь ніс.
- Вміти пересуватись вздовж рейки гімнастичної стінки охоплюючи її зводом ступні боком, вправо, вліво. Лазити по гімнастичній стінці вгору, вниз.
- Вміти захоплювати зводами стопи маленький м'яч, гімнастичну палицю, користуватися масажем для ступенів.
- Вміти лазити по канату довжиною 1.5 м за допомогою ніг.
- Вільно орієнтуватися у частинах тіла.
- Самостійно орієнтуватися за допомогою сенсорного сприйняття предметів що знаходяться вздовж маршруту.
- Вміти розпізнавати підшвами ніг різну підлогу.
- Вміти пересуватись тримаючи мішечок з піском на голові.
- Вміти диференціювати та впізнавати місце розташування звуків у залі.
- Вміти користуватися тренажерами.
- Вміти виконувати виси на кільцях, поперечині, канаті, на гімнастичній стінці під контролем учителя.
- Вміти метати тенісний м'яч в озвучену ціль.
- Вміти сидіти «по-турецьки».
- Вміти грати, дотримуючись правил.
- Знати і вміти самостійно виконувати вправи для зміцнення м'язів очей.

3 клас

- Вміти здійснювати самоконтроль та взаємоконтроль правильної постави при виконанні рухових дій під час гри; диференціювати відчуття положення тіла при стоянні, лежанні, в русі.
- Зберігати правильну поставу при виконанні загально розвивальних вправ, спеціальних вправ під час ходьби, бігу, лазіння.
- Вміти лазити по похилій гімнастичній лаві (кут 30°) по гімнастичній стіні боком, вгору, вниз, перелазити через перешкоди.
- Вміти самостійно виконувати вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.
- Вміти вставати та сідати «по-турецьки» без допомоги рук.
- Вміти пересуватись по горизонтальній гімнастичній лаві, підтягуючись руками (вправа «крокодильчик»).
- Вміти ходити із зупинками та поворотами, зі зміною напрямку руху за командою вчителя.
- Вміти тримати рівновагу на одній нозі.
- Самостійно виконувати вправи для розвитку дрібної моторики.
- Узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ.
- Вміти довільно напружувати та розслабляти м'язи.
- Вміти самостійно виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості, масаж ступенів за допомогою тренажера.
- Вміти повзати по похилій лаві з переходом на гімнастичну стінку.
- Вміти виконувати рухи ногами у висі.
- Вміти виконувати повороти на місці та в русі, співвідносити розташування предметів після виконаних поворотів.

- Вміти ходити із заплученими очима по коридору шириною 5 м, не виходячи за його межі.
- Вміти визначати напрям пересування озвученого предмета за допомогою слуху.
- Вміти користуватися характерними ознаками предметів (характер поверхні, запах, звук) як орієнтирами.
- Вміти самостійно пересуватись по території школи під час рухливих ігор.

4 клас

- Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби, у повсякденній діяльності, в школі, вдома.
- Диференціювати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ в ускладнених варіантах (вправи з набивними м'ячами, з гантелями, гімнастичними палками, на тренажерах).
- Вміти лазити по канату 2 м.
- Вміти підтягуватись по похилій гімнастичній лаві.
- Вміти самостійно виконувати вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг.
- Вміти пересуватись у висі на гімнастичній стінці вниз і в боки почерговим хватом рук.
- Виконувати вправи на рівновагу за завданнями вчителя.
- Вміти правильно за призначенням користуватись тренажерами та спортивним інвентарем.
- Вміти самостійно виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.
- Вміти затримувати подих на вдиху та видиху.
- Вміти виконувати вправи на розслаблення м'язів: вільне потягування, махи кінцівками, послідовне розслаблення м'язів ший, рук, тулуба та ніг.
- Вміти використовувати збережені аналізатори при виконанні фізичних вправ та самостійному пересуванні.
- Вміти виконувати вправи за словесним описом.
- Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.
- Вміти пересуватись бігом за звуковим лідируючим сигналом.

5 клас

- Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби та бачити недоліки постави в оточуючих.
- Диференціювати правильне положення тіла під час виконання різноманітних вправ з предметами та рухливих ігор.
- Вміти лазити по канату 2 рази по 2 м з відпочинком 2 хвилини.
- Вміти самостійно підбирати та виконувати вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг.
- Вміти самостійно долати перешкоди (пересуватись по гімнастичній стінці, перелізати через перешкоди висотою до 40 см).
- Виконувати вправи на рівновагу за завданнями вчителя.

- Вміти правильно, за призначенням користуватись тренажерами та спортивним інвентарем у спортивній залі та на спортивному майданчику.
- Вміти самостійно складати комплекси та виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.
- Вміти керувати подихом під час виконання фізичних вправ.
- Вміти виконувати вправи на розслаблення м'язів: шиї, рук, тулуба та ніг.
- Вміти використовувати збережені аналізатори при виконанні фізичних вправ та самостійному пересуванні.
- Вміти виконувати вправи за словесним описом.
- Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.
- Вміти пересуватись бігом за звуковим лідируючим сигналом.

6 клас

- Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби та бачити недоліки постави в оточуючих, виправляючи їх.
- Диференціювати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ з предметами та під час рухливих ігор і праці.
- Вміти лазити по канату двічі по 2 м.
- Вміти самостійно підбирати та виконувати вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг; регулювати за власним самопочуттям навантаження при виконанні цих вправ.
- Вміти самостійно долати перешкоди (пересуватись по гімнастичній стінці, перелізати через перешкоди висотою до 40 см переступати через предмети), застосовувати ці навички у повсякденному житті.
- Утримувати рівновагу під час ходьби, бігу, рухливих ігор.
- Вміти складати комплекси вправ з використанням тренажерів і спортивного інвентаря у спортивній залі та на спортивному майданчику.
- Вміти самостійно складати комплекси вправ та виконувати їх з метою корекції та профілактики плоскостопості.
- Володіти навичкою правильного дихання під час ходьби, бігу, рухливих ігор.
- Вміти користуватися збереженими аналізатори при виконанні фізичних вправ та самостійному пересуванні.
- Вміти виконувати складні вправи (на 5-6 дій) за словесним описом.
- Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.
- Вміти пересуватись бігом за звуковим лідируючим сигналом, визначати місце, розташування звука та напрям його пересування, стоячи на місці.

ПРИМІТКА. Програма з ЛФК для слабозорих учнів молодших класів визначає той рівень знань, вмінь та навичок, якого може досягти учень за умови систематичної цілеспрямованої роботи у школі на уроці з фізичного виховання та ЛФК.

Безумовно, як вказано у пояснювальній записці, можливості кожної конкретної дитини в умовах важкої патології органу зору є неоднаковими. Тому диференційований підхід до реалізації програми є провідним принципом засвоєння програми з ЛФК. При цьому вчитель ЛФК не лише змінює обсяг навантаження, а й відбирає його види залежно від медичних рекомендацій, враховуючи рівень фізичного розвитку дитини, ступінь та характер вад зору, а також інтелектуальний потенціал.

ПРОГРАМА
Підготовчий клас
70 годин на рік (2 години на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	<p>Корекція і формування правильної постави <i>Практичні навички:</i> Вільне пересування по гімнастичній залі без допомоги вчителя, знання розташування предметів у спортивній залі та на спортивному майданчику.</p>	<p>Учень дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК. Учень має навичку самостійного пересування по спортивній залі та спортивному майданчику.</p>
2	<p>Корекція і профілактика плоскостопості <i>Практичні навички:</i> 1) Імітаційна ходьба («як ведмідь», «як лисиця» тощо). 2) Вправи для зміцнення м'язів зводу ступні: катання ступнями ніг гімнастичної палиці вперед-назад з в. п. сидячи на гімнастичній лаві, захоплення різноманітних предметів пальцями ніг (олівців, паперів, тканини), що сприяють розвитку тактильного сприймання.</p>	<p>ПРИМІТКА: всі вправи, що сприяють розвитку та профілактиці дефектів ступній ніг виконуються босоніж, або у тонких шкарпетках. Виконує: імітаційну ходьбу** і біг*** («як ведмідь», «як лисиця» тощо), підстрибування на двох ногах***. Вміє: ходити на місці, по гімнастичній палиці*, по обручу*, по канату що лежать на підлозі**, катати ступнями ніг гімнастичну палицю; захоплювати різноманітні предмети пальцями ніг.</p>
3	<p>Корекція основних рухів <i>Практичні навички:</i> правильна узгоджена координацію рухів рук, тулуба, ніг при звичайній ходьбі.</p>	<p>Виконує: звичайну ходьбу з правильною роботою рук та збереженням правильної постави.</p>
4	<p>Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі <i>Теоретичні відомості:</i> формування уявлення про предмети та спортивне обладнання спортивного залу; <i>Практичні навички:</i> повороти на голос вчителя, орієнтування у залі під час занять ЛФК, правильне виконання жестів, що указують напрямом, розпізнавання характеру підлоги на дотик ступнями ніг.</p>	<p>Вміє: виконувати за командою учителя встати біля гімнастичної стінки, показати напрям розташування визначеного предмету, розпізнати характер покриття підлоги ступнею ноги.</p>
5	<p>Формування навички використання збережених аналізаторів до сприйняття навколишніх предметів та простору <i>Практичні навички:</i> вільне пересування у спортивному залі, гра у відомі ігри.</p>	<p>Знаходить потрібний предмет у спортивному залі, не спотикається та не натикається на обладнання під час ігор. (*, **, ***)</p>
6	<p>Розвиток дрібної моторики</p>	<p>Виконує: розгинання та згинання пальців рук, впізнає на дотик речі</p>

	Ознайомлення з рухами пальців, розвиток тактильного сприймання	зроблені з різних матеріалів (металу, деревини, пластмаси, тканини). Виконує імітаційні вправи на розвиток дрібної моторики: окуляри, ножиці, бджілка, ворота, квітка, їжачок, кулька, прапорці, кільце та інші.
7	Тренування зорових функцій Сприймання і розпізнавання зорових ознак спортивного інвентаря (колір, форма, розмір).	Користується зоровим аналізатором при впізнаванні знайомих предметів знаходить у залі предмет заданої величч, кольору та форми. (*, **, ***).

1 клас

70 годин на рік (2 години на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	<p>Корекція і формування правильної постави</p> <p><i>Теоретичні відомості:</i> поняття про положення тіла та правильну поставу, її значення для людини; ознайомлення з рельєфним зображенням (на плакаті) правильної постави.</p> <p><i>Практичні навички:</i></p> <p>1) Зміцнення м'язів спини у в. п. лежачи на животі (у положенні розвантаження хребта) – почергове піднімання та опускання ніг на 10-15 см від підлоги, розведення ніг в сторони та зведення ніг; вивчення вправ типу «вутка», «літак», «човник»; навчання самостійному витягуванню хребта; інші вправи у в. п. лежачи на спині.</p> <p>2) Зміцнення м'язів плечового поясу: вправа «розтягування гармошки», зведення лопаток у в. п. лежачи на животі.</p> <p>3) Виконання вправ для витягування хребта: виси на гімнастичній стінці, вправи типу «слон великий-великий», а «миша маленька-маленька», «карлики-велетні», потягнутися маківкою до долоні вчителя – розслабитись, розкачування у висі на перекладині чи кільцях (під контролем учителя).</p> <p>4) вправи для збереження рівноваги: повороти на місці, ходьба вперед і боком по гімнастичній лаві, теж у сполученні з рухами руками.</p>	<p>Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.</p> <p>Вміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приймати правильне положення тулуба біля гімнастичної стінки після виконання бігу, ходьби; - співвідносити положення частин тіла з гімнастичною стінкою при положенні правильної постави (положення п'яток, литкових м'язів, сідниць, лопаток, потилиці) у в. п. стоячи спиною до гімнастичної стінки під контролем учителя; - грати у рухливі ігри з елементами правильного положення тіла («Раз, два, три – фігуру покажи», «Сова»**). <p>Виконує: простіші гімнастичні вправи для формування правильної постави біля стінки під контролем учителя (рухи руками, ногами, присідання **, ковзання спиною та потилицею вниз - вгору **).</p> <p>Учень має навичку самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом.</p>
2	Корекція і профілактика плоскостопості	ПРИМІТКА: всі вправи, що сприяють розвитку та профілактиці

<p><i>Теоретичні відомості:</i> ознайомлення з рельєфним зображенням стопи.</p> <p>Практичні навички:</p> <p>1) Вправи для зміцнення м'язів гомілковостопного суглоба: ходьба на носках, на зовнішньому та внутрішньому боці ступній, на п'ятках, піднімання та опускання на носках тримаючись руками за гімнастичну стінку, згинання та розгинання стопи з в. п. сидячи на гімнастичній лаві, імітаційна ходьба і біг («як ведмідь», «як лисиця» тощо), підстрибування на двох ногах.</p> <p>2) Вправи для зміцнення м'язів зводу ступні: ходьба на місці, по гімнастичній палиці, по обручу, по канату що лежать на підлозі, катання ступнями ніг гімнастичної палиці вперед-назад з в. п. сидячи на гімнастичній лаві, захоплення різноманітних предметів пальцями ніг (олівців, паперів, тканини), що сприяють розвитку тактильного сприймання.</p>	<p>дефектів ступній ніг виконуються босоніж, або у тонких шкарпетках.</p> <p>Виконує: ходьбу на носках, на зовнішньому та внутрішньому боці ступній, на п'ятках, підйом та опускання на носках тримаючись руками за гімнастичну стінку, згинання та розгинання стопи з в. п. сидячи на гімнастичній лаві, імітаційну ходьба** і біг*** («як ведмідь», «як лисиця» тощо), підстрибування на двох ногах.</p> <p>Вміє: ходити на місці, по гімнастичній палиці*, по обручу*, по канату що лежать на підлозі**, катати ступнями ніг гімнастичну палицю; захоплювати різноманітні предмети пальцями ніг.</p>
<p>3 Корекція основних рухів</p> <p><i>Теоретичні відомості:</i> техніка виконання основних локомоцій людини (ходьба, біг, метання).</p> <p><i>Практичні навички:</i> правильна узгоджена координацію рухів рук, тулуба, ніг при ходьбі різними способами (звичайна ходьба, ходьба на носках, з високим підніманням стегна, приставним кроком), підстрибування на двох ногах (тільки для 2 групи).</p>	<p>Виконує: ходьбу з правильною роботою рук та збереженням правильної постави, вправу «кіннота» - руки зігнуті у ліктьових суглобах, долонями вниз **, піднімання колін з почерговим торканням (рук), ходьбу на носках з прямим ногами *, переступання через озвучені предмети під час ходьби **, підстрибування на 10-15 см на двох ногах*** (на м'якому ґрунті).</p>
<p>4 Корекція стану кардіореспіраторної системи</p> <p><i>Теоретичні відомості:</i> значення занять фізичними вправами для здоров'я.</p> <p>Практичні навички:</p> <p>1) правильне дихання під час виконання фізичних вправ;</p> <p>2) довольне напруження та розслаблення м'язів;</p> <p>3) повільний біг у сполученні з ходьбою до 5 хв.</p>	<p>Виконує повільний вдих та видих у в. п. стоячи, сидячи, у сполученні з різними рухами руками (на поясі, лікті назад, підняти плечі – вдих, опустити – видих).</p> <p>Виконує повільний біг 30-45 с у сполученні з ходьбою 30-45 с *** протягом до 5 хв **, чергування бігу протягом 5 с з ходьбою – 10 с на місці *. Має навички самоконтролю.</p>
<p>5 Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі</p> <p><i>Теоретичні відомості:</i> формування уявлення про предмети та спортивне обладнання спортивного залу; поняття <i>зліва, справа, попереду, позаду, біля</i>, просторове співвідношення предметів при повороті на 90°, 180°.</p>	<p>Вміє: виконувати за командою учителя повороти на місці, встати біля гімнастичної стінки, взяти предмет попереду себе та покласти позаду, показати напрям розташування звукового сигналу що рухається, відтворити відрізок 5, 10, 15 м., розпізнати характер покриття підлоги ступнею ноги.</p>

	<i>Практичні навички:</i> повороти на голос вчителя, відтворення відрізків заданої довжини, орієнтування у залі під час занять ЛФК, правильне виконання жестів, що указують напрямок, орієнтування на звуковий сигнал, розпізнавання різних поверхонь на дотик ступнями ніг.	Знає, пояснює та дотримується правил ігор: «Впізнай по голосу», «Де подзвонили», «Дзвоник», «Чим граємо?»>(*,**,***)
6	Формування навички використання збережених аналізаторів до сприйняття навколишніх предметів та простору <i>Практичні навички:</i> вільне пересування у спортивному залі, гра у відомі ігри.	Знаходить потрібний предмет у спортивному залі, не спотикається та не натикається на обладнання під час ігор. (*,**,***)
7	Розвиток дрібної моторики Ознайомлення з рухами пальців, розвиток тактильного сприймання	Виконує: самомасаж рук, розгинання та згинання пальців рук, вивчені імітаційні вправи для розвитку дрібної моторики, впізнає на дотик речі зроблені з різних матеріалів (металу, деревини, пластмаси, тканини)
8	Тренування зорових функцій Сприймання і розпізнавання зорових ознак спортивного інвентаря (колір, форма, розмір). Ознайомлення з методиками зняття зорового напруження.	Користується зоровим аналізатором при впізнаванні знайомих предметів знаходить у залі предмет заданої величі, кольору та форми. (*,**,***). Знає і виконує вправи, що сприяють збереженню та покращенню зорових функцій. .

2 клас
70 годин на рік (2 години на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	<p>Корекція і формування правильної постави <i>Теоретичні відомості:</i> можливі дефекти постави (на дидактичному, рельєфному матеріалі з можливою демонстрацією на конкретному учні). <i>Практичні навички:</i> 1) Правильна постава біля стіни у положенні лежачи на животі та спині, стоячи без опори за словесною вказівкою вчителя, тренування правильного положення голови, пліч при шикунні, ходьбі, бігу. 2) Співвідношення частин тіла з гімнастичною стінкою при положенні правильної постави (положення п'яток, литкових м'язів, сідниць, лопаток, потилиці) у в.п. стоячи спиною до гімнастичної стінки під контролем учителя. 3) Зміцнення м'язів спини та плечового поясу: почергове піднімання, опускання та утримання ніг на 10-15 см від підлоги, розведення ніг в сторони та зведення ніг; вправи зі зміною положення центру ваги: «ходьба як чапля», «розтягни гуму», «бокс», «жук», «перекати коточок». 4) Вправи для витягування хребта: висі на гімнастичній стінці, розкачування у висі на перекладені чи кільцях (під контролем учителя). 5) Вправи для збереження рівноваги, тренування вестибулярного апарату: повороти та нахили головою, повороти на місці, ходьба зі зміною напрямку і темпу, у сполученні з рухами руками, по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку, по слідовим доріжкам, переступання через озвучені предмети.</p>	<p>Визначає дефект постави та називає можливі причини його виникнення. (*, **, ***) Вміє: самостійно приймати правильне положення тулуба біля стінки у положенні лежачи та стоячи без опори. (*, **, ***) Має навички самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом Виконує: завдання на гімнастичній лаві*, утримання тулуба у положення прогинаючись, лежачи на животі на 3-4 рахунки **, вправи «велосипед» ***, «Жук» **, «ножиці» ***, переكات в сторону з в.п. лежачи на животі**, сидати з в.п. лежачи на спині та лягати без допомоги рук**, ривки та круги руками *, вправи «Бокс» та «Пилка»*, «Крокодильчик» *, повороти та нахили головою*, повороти на місці *, ходьбу зі зміною напрямку та темпу ** у сполученні з рухами руками **, по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку ***, по слідовим доріжкам*, переступання через озвучені предмети **. Вміє: лазити по гімнастичній стінці вгору вниз зберігаючи вертикальне положення тулуба**, висіти на перекладині, кільцях, канаті під контролем учителя***, рухати руками (вгору, за спину, на пояс) у положенні сидячи «по турецьки»* метати м'яч в озвучену ціль**. Грає в ігри**: «Тихіше їдеш – далі будеш», «Пройди правильно». «Хто точніше?». Формування. Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. Корекція координації рухів.</p>

2	<p>Корекція і профілактика плоскостопості <i>Практичні навички:</i> Повторення вивченого матеріалу. Ходьба з високим підніманням стегна, на носках, на п'ятках по «вузькому коридору», перехресними кроками. Лазіння по гімнастичній стінці охоплюючи перекладину зводом ступні, ходьба по похилій ребристій дошці, збирання пальцями ніг дрібних предметів з підлоги, користування масажером для ступенів.</p>	<p>Виконує: ходьбу з високим підніманням стегна **, на носках **, на п'ятках **, по «вузькому коридору» **, перехресними кроками **, лазіння по гімнастичній стінці охоплюючи перекладину зводом ступні ***, ходьбу по похилій ребристій дошці**. Вміє: збирати пальцями ніг дрібні предмети з підлоги, користуватись масажером для ступній. (*, **, ***)</p>
3	<p>Корекція основних рухів Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю при виконанні фізичних вправ.</p>	<p>Виконує: всі вивчені вправи з правильною координацією рухів рук тулуба, ніг.</p>
4	<p>Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Теоретичні відомості:</i> правильне дихання під час ходьби і бігу. <i>Практичні навички:</i> 1) Швидкі короткі вдихи та видихи у сполученні з рухами, що сприяють стисканню грудної клітини. 2) Дихальні вправи. 3) Дихання крізь ніс. 2) Біг 10 с у сполученні з ходьбою 15 с до 5 хв на місці.</p>	<p>Виконує вправи на відновлення дихання після бігу (*, **, ***), повільний біг (45-60 с) у сполученні з ходьбою (30-45 с) протягом до 5 хв без переходу на ходьбу **, чергування бігу протягом 10 с з ходьбою 15 с на місці у різному темпі***. Вміє дихати носом. (*, **, ***)</p>
5	<p>Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі Повторення вивченого матеріалу. <i>Теоретичні відомості:</i> поняття під, над, близько, далеко. <i>Практичні навички:</i> 1) Шиккування в одну шеренгу, пересування кроком та бігом за лідируючим звуковим сигналом, обхід озвучених перешкод. 2) Користування динамометром, масажером, резиновим</p>	<p>Описує маршрут від класу до спортивного залу. Вміє: виконувати за командою учителя повороти на місці, назвати предмети, що лежать далеко та близько, взяти предмет з гімнастичної лави та покласти під гімнастичну лаву, бігти за звуковим лідером, користуватися динамометром, масажером, резиновим кільцем, голчастим м'ячам. Знає та пояснює розташування навколишніх предметів після повороту на 90° та 180°. (*, **, ***)</p>

	кільцем, голчастим м'ячом. 3) Пояснює розташування навколишніх предметів після повороту на 90 ° та 180°.	
6	Розвиток тактильного сприймання <i>Теоретичні відомості:</i> уявлення про навколишній світ та власні можливості по його впізнаванню. <i>Практичні навички:</i> розпізнає різні властивості предметів за величиною, формою, кольором, характером поверхні, матеріалом	Вміє проходити заданий маршрут орієнтуючись за допомогою дотику. (*,**,***) Виконує всі вивчені вправи на розвиток дрібної моторики.
7	Тренування зорових функцій <i>Теоретичні відомості:</i> методики зняття зорового напруження. <i>Практичні навички:</i> вправи для тренування м'язів очей: «Пальмінг», «Соляризація»	Виконує вивчені вправи (*,**,***)

3 клас

70годин на рік (2 години на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	Корекція і формування правильної постави. <i>Теоретичні відомості:</i> закріплення знань учнів про правильне положення тіла. <i>Практичні навички:</i> 1) Самоконтроль за збереженням правильної постави при виконанні загальнорозвивальних і спеціальних вправ. 2) Вміння диференціювати відчуття правильних положень тіла лежачи, стоячи, в русі. 3) Збереження правильної постави виконання різних завдань.	Учень відповідає на запитання щодо правильного положення тіла. (*,**,***) Вміє прийняти положення правильної постави в основній стійкі з заплученими очима і утримувати 5-10 с (*,**,***); дотримується правильного положення тіла в строю, у колоні. (*,**,***); приймає положення правильної постави після виконання підйому у стійку з в. п. лежачи на спині на підлозі, після раптової зупинки, після бігу**; утримує правильну поставу під час лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут 20-30°) з переходом на гімнастичну стінку***; контролює власну поставу під час уроків та у позакласний час(*,**,***); утримує тулуб у положенні пригинаючись на 3-4 рахунки з в. п. лежачи на животі, вправи «ножиці», «брас», сісти «по-турецьки» і встати, тримає руки за головою; пересувається у висі на гімнастичній стінці***; розходиться з партнером при

	<p>4) Виконання завдань з вагою на голові (до 200 г).</p> <p>5) Виконання вправ у положенні лежачи на животі, лежачи на спині, для зміцнення плечового поясу, ніг.</p> <p>6) Виконання вправ на рівновагу.</p>	<p>пересуванні по гімнастичній лаві **; утримуючи вантаж на голові присідає і опускається на коліна**, переступає через озвучені м'ячі **; ходить по гімнастичній лаві **; лазить по гімнастичній стінці вгору-вниз-в бік***; піднімається на носки та затримується на 20-25 с з заплющеними очима*; виконує загальнорозвивальні вправи з гантелями (0,5 кг) ***, гімнастичними палицями *, м'ячами *, вправи на укріплення м'язів спини і черевного пресу (повторення пройденого матеріалу)**; вправу «ластівка»***; піднімається і опускається на носки поперемінно, робить переكاتи з п'яток на носки **.</p>
2	<p>Корекція і профілактика плоскостопості <i>Практичні навички:</i> закріплення вивченого матеріалу; ходьба по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві; вправи для ступенів з двома тенісними м'ячами (один під кожну ногу) чи голчатими м'ячами</p>	<p>Вміє подолати смугу перешкод *** з ходьбою по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку з наступним пересування по ній боком.</p> <p>Виконує вправи з двома тенісними або голчатими м'ячами***: поворот ступній до середини, притискання м'ячів один до одного, катання м'ячів по колу, вперед назад, досередини-назовні.</p>
3	<p>Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Практичні навички:</i> 1) Способи регулювання дихання під час бігу. 2) Узгодження рухів з диханням, дихання носом. 3) Бігу у сполученні з ходьбою до 6 хв. Чергування бігу, ходьби та спеціальних бігових вправ на місці. 4) Вправи на релаксацію.</p>	<p>Вміє: дихати у ритмі 2 кроки – вдих, 2 кроки - видих, 2 кроки – вдих, 3 кроки – видих при бігу та ходьбі. (*, **, ***)</p> <p>Виконує: вправи типу: «Дроворуб», «Жук упав і встати не може»; повільний біг (45-60 с) у сполученні з ходьбою (30 с) протягом до 6 хвилин без переходу на ходьбу**;</p> <p>чергування бігу на місці 10-20 с зі стрибками зі зміною положення ніг 8 разів та бігом на місці з захльостом гомілок назад 10 с ***.</p> <p>Вміє дихати носом.</p> <p>Основні завдання: виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами; формування вміння до довольного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю; виховання вольових якостей; покращення стану кардіореспіраторної системи.</p>
4	<p>Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> 1) Вільне користування інвентарем розташованим у спортивному залі, знання просторового розташування предметів у ньому.</p>	<p>Вміє: користуватись спортивним інвентарем, розташованим у залі; визначити місце знаходження озвученого предмета (показує напрям і визначає відстань) (*, **, ***);</p> <p>пересуватись за звуковим лідером зі зміною швидкості**, спіймати м'яч після удару об підлогу, об стіну***.</p> <p>Виконує метання мішечка з піском в ціль (щит 1 X 1 м) *.</p>

	2) Відтворення завданого відрізка після повороту на 180°. 3) Хода по коридору 10 м. 4) Локалізація звуку, визначення відстані до нього, пересування за звуковим лідером бігом зі збільшенням швидкості. 5) Кидання та ловіння озвученого м'яча.	
5	Тренування зорових функцій <i>Практичні навички:</i> вправи для тренування м'язів очей, для зняття втоми очей, оцінка з допомогою зору відстані до предметів	Вміє: оцінює зором відстань до предмета. (*,**,***) Виконує вправи для тренування очей у сполученні з рухами тулуба і кінцівок. (*,**,***)

4 клас

70 годин на рік (2 години на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	Корекція і формування правильної постави. Повторення вивченого матеріалу. Закріплення правильної постави на рівні стереотипу. Доведення до автоматизму самоконтролю за поставою при шикунанні, при виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності. Закріплення навичок лазіння, ходьби з вантажем на голові, висах на перекладині та гімнастичній стінці. Зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг; вивчення вправ зі снарядами (озвучені м'ячі, набивні м'ячі, мішечки з піском). Навчання перекатам вправо-вліво з положення лежачи, теж з м'ячом у руках. Написання цифр ногами з в.п. лежачи на спині.	Учень утримує положення правильної постави при шикунанні, виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності. (*,**,***) Проходить смугу перешкод з лазінням по похилій гімнастичній лаві, по гімнастичній стінці у сполученні з утриманням мішечка з піском на голові.*** Використовує сформовані навички під час гри, естафет, повсякденної діяльності. (*,**,***) Вміє: «написати» ногами цифри від 1 до 10*** у в.п. лежачи на спині; висіти на гімнастичній стінці, рухатись в сторони у висі на гімнастичній стінці ***; зводити, розводити, піднімати, опускати ноги у висі на гімнастичній стінці***; спуститись вниз по гімнастичній стінці перехопленням рук *** по жердинах; лазити по гімнастичній стінці утримуючи грузи на голові**.

	Удосконалення навички збереження стадо-динамічної стійкості, диференціації м'язових зусиль, просторових часових та силових параметрів рухів, підтримки ритму.	Виконує: раптову зупинку після руху, ходьбу протиходом, стійку на одній нозі**. Грає в ігри типу «Хто кого перетягне», «Витягни з кола»***
2	Корекція і профілактика плоскостопості Закріплення вивченого матеріалу <i>Практичні навички:</i> ; ходьба по похилій гімнастичній лаві спиною вперед; навчання стрибкам зі скакалкою (тільки для 2 групи).	Вміє: подолати смугу перешкод з ходьбою по мішечках з піском*, слідових доріжках *, по набивних м'ячах **, на носках по похилій гімнастичній лаві спиною вперед з переходом на гімнастичну стінку з наступним пересуванням по ній боком.*** Виконує підскоки на двох ногах у чергуванні з підскоками на одній нозі, стрибки зі скакалкою з обертанням скакалки вперед.***
3	Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Практичні навички:</i> 1) Повторення вивченого матеріалу. 2) Виконує затримку дихання на вдиху та видиху, переривчастий видих, порційне дихання. 3) Повільний біг до 6 хв, пересування зі зміною способу, темпу та ритму.	Вміє: виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями. (*, **, ***); чергування бігу протягом 20-30 с з приставними кроками 10 с з присіданнями 10 разів та ходьбою на місці 60 с. Виконує повільний біг протягом до 6 хв намагаючись не переходити на ходьбу (**, **, ***), ***.
4.	Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі <i>Теоретичні знання та практичні навички:</i> 1) Вільне самостійне орієнтування у спортивній залі по пам'яті, користування інвентарем, тренажерами, іншими предметами, що наповнюють спортивний зал. 2) Удосконалення навички користування збереженими аналізаторами, використання неповноцінного зору.	Вміє: точно відтворити задану кількість кроків після повороту на 180° у ходьбі (10, 15, 20 кроків). Виконує: повороти на 180° з різних в.п., повороти на 90, 180, 360°; ходьбу по коридору шириною 1 м і довжиною до 50 м метання мішечка з піском в ціль (щит 1 X 1 м) Вміє підійти до місця у якому був поданий звуковий сигнал через 10-15 с після його сприймання (*, **, ***); грати у «гандбол» ***; бігти за лідером орієнтуючись на звук його кроків**; попасти в озвучену мішень мішечком з піском з відстані 5 м і заплученими очима *.
5.	Тренування зорових функцій Вправи для тренування м'язів очей, зняття втоми очей, оцінка віддаленості предметів за допомогою зору.	Вміє: оцінити на око відстань до предмета. (*, **, ***) Виконує вправи . «Пальмінг», «Соляризація», «Великі повороти», «Пальцеві повороти» (*, **, ***)

5 клас

35 годин на рік (1 година на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	<p>Корекція і формування правильної постави. Зміцнення опорно-рухового апарату. Повторення вивченого матеріалу. Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу. Формування вміння визначати недоліки постави в інших дітей. Самостійне складання комплексів вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Вивчення вправ зі снарядами з 5-6 елементів (м'ячами, скакалкою, гімнастичною палицею). Долання смуги перешкод (5-6 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки (тільки для 2 групи), метання в ціль тощо).</p>	<p>Учень утримує правильну поставу у процесі навчання, повсякденної діяльності. (*,**,***) Визначає недоліки постави в інших дітей. (*,**,***) Самостійно складає комплекси з 5 вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Використовує сформовані навички під час гри, естафет, повсякденної діяльності. (*,**,***) Виконує комплекси з 5-6 елементів з м'ячом, скакалкою, гімнастичною палицею. ** Грає в ігри типу «Гандбол»***</p>
2	<p>Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Практичні навички:</i> 1) Повторення вивченого матеріалу. 2) Виконання бігу зі зміною швидкості до 6 хв.</p>	<p>Виконує затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями. (*,**,***) Виконує перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70 % від максимальної) протягом до 6 хв намагаючись не переходити на ходьбу.**</p>
3	<p>Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі Закріплення стійкої навички вільного самостійного орієнтування у спортивному залі по пам'яті, користування інвентарем, тренажерами, іншими предметами, що наповнюють спортивний зал. <i>Практичні навички.</i> Удосконалення навички користування збереженими аналізаторами, неповноцінним зором.</p>	<p>Вміє грати в ігри: «Пожежник на навчаннях», «День і ніч»***</p>
4	<p>Тренування зорових функцій Вправи для тренування м'язів очей, навчання вправам для зняття втоми очей, оцінки за допомогою зору віддаленості предметів</p>	<p>Вміє: оцінити на око відстань до предмета. (*,**,***) Виконує вправи хатка-йоги для очей, вправи зорової гімнастики У. Бейтса. (*,**,***)</p>

6 клас
34 години на рік (1 година на тиждень)

Пор. №	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
1	<p>Корекція і формування правильної постави. Зміцнення опорно-рухового апарату. Визначенні та надання відомостей про способи виправлення недоліків постави та основних рухів. Фізичне самовдосконалення. Самостійне складання комплексів вправ для зміцнення м'язів шиї, спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Вивчення вправ зі снарядами з 8-10 елементів (м'ячем, скакалкою, гімнастичною палицею). Долання смуги перешкод (8-10 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки зі скакалкою (тільки для 2 групи), метання на влучність, тощо).</p>	<p>Визначає недоліки постави та основних рухів (ходьби, бігу, метання) в інших дітей та надає поради щодо їх усунення. (*, **, ***) Самостійно складає та виконує комплекси з 10 вправ для зміцнення м'язів шиї, спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Пояснює вплив цих вправ на стан кістково-м'язової системи.** Використовує сформовані навички під час гри, естафет, у повсякденній діяльності. (*, **, ***) Виконує комплекси з 8-10 елементів з м'ячем, скакалкою, гімнастичною палицею.** Грає в ігри типу «Хто кого перетягне», «Витягни з кола».***</p>
2	<p>Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Теоретичні знання:</i> значення вправ на тренування витривалості для здоров'я. <i>Практичні навички:</i> 1) Повторення вивченого матеріалу. 2) Виконання бігу зі зміною швидкості та у чергуванні зі спеціальними біговими вправами до 6 хвилин.</p>	<p>Пояснює значення для здоров'я вправ на витривалість. (*, **, ***) Вміє: виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями. Регулює за самовідчуттям навантаження під час бігу та ходьби. (*, **, ***) Виконує перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70% від максимальної, 150 м повільно 30 м з високим підніманням стегна (або інша бігова вправа)) протягом до 6 хвилин намагаючись не переходити на ходьбу***</p>
3	<p>Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі Закріплення стійкої навички вільного самостійного орієнтування у спортивній залі по пам'яті, користування інвентарем, тренажерами, іншими предметами, що наповнюють спортивний зал. <i>Практичні навички.</i> Вдосконалення навички користування</p>	<p>Вміє грати в ігри: «Бджілки», «Пройди, не помилися» (*, **, ***)</p>

	збереженими аналізаторами та неповноцінним зором.	
4	Тренування зорових функцій Вправи для тренування м'язів очей, навчання вправам для зняття втоми очей, оцінки віддаленості предметів зором.	Вміс: оцінити на око відстань до предмета. (*,**,***) Виконує всі раніше вивчені вправи для покращення зору, розвитку сили м'язів очей, для покращення кровообігу ока (*,**,***)

Додаток

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ, СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ШВИДКО ПО МІСЦЯХ

Всі гравці шикуються в шеренгу (колону,). За командою вчителя: "Розійдися!", діти розбігаються по залу. За словами вчителя: "У хлоп'ят , знають всі свої місця, 1-2-3 місце ти своє знайди!" гравці повинні знайти свої місця, зберігаючи правильну поставу. Виграє той, хто встане на місце швидше і збереже правильну поставу.

ЛОВИШКА

Вибирається ловишка. Діти підбігають до нього і, плескаючи в долоні говорять: "Раз, два, три, раз, два, три! Ну, швидше нас лови!" Ловишка, подаючи звуковий сигнал, починає наздоганяти. Рятуючись від ловишки гравець повинен зупинитися і прийняти обумовлене положення правильної постави. Такого гравця ловити неможна, і ловишка повинен перемкнутися на інших. Через деякий час обирається інший ловишка, і гра . В ігри відзначаються діти, які жодного разу не були упіймані ловишкою, і ловишка, який заплямував найбільше число гравців. Положення, що займають діти під час переслідування ловишкою: "Вартовий" - основна стійка, плечі розпрямити; "Літак" - стійка ноги нарізно, нахил вперед прогинаючись, руки в сторони; "Зірочка" - стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті в сторони; "Ракета" - стоячи навшпінках, руки злегка відведені, долоні вперед; "Балерина" - стоячи на правій нозі, зігнута ліву ногу - на коліно правої, руки в сторони.

ВОРОНИ І ГОРОБЦІ

Діти шикуються в колону по одному (дистанція один крок) на середині майданчика і розраховуються "на перший, другий". Одна команда - перші номери, інша - другі. По обох сторонах від гравців на відстані 1,5 м кладуться які-небудь предмети. Наприклад, праворуч кубики (ворони), - тенісні м'ячі (горобці). Предметів удвічі менше, ніж учасників гри. Гравці разом з учителем виконують різні завдання на виконання правильної постави. Раптово учитель вимовляє одне із слів: "Горобці" або "Ворони". При слові "Горобці" всі біжать до м'ячів, а при слові "Ворони" - до кубиків і кожен прагне схопити один предмет. За кожен предмет команда отримує 1 очко. Гра повторюється кілька разів. Виграє команда що набрала більше очок.

ВПРАВИ СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

"Фігуристка" - в.п. о.с. 1 - ліву ногу назад на носок, руки за голову лікті в сторони, 2-3 тримати, 4 - в.п.;

"Силачі" - в.п. о.с. 1) руки вгору дивитися на долоні рук, 2) руки до плечей, 3) - руки вгору, 4) - в.п.

"Неваляшка" - в.п. стійка ноги нарізно. 1 - напівприсід, руки до плечей долонями вперед, 2-3) тримати, 4) - в.п.

ХИТРА ЛИСИЦЯ

Гравці шикуються в коло, руки за спину, пальці в замок, очі заплющити. Ведучий ходить по зовнішньому колу і перевіряє поставу у гравців. „Тому, чия постава йому сподобається, він кладе у долоню маленьку іграшку або інший предмет і говорить: "Можна розплющити очі". Гравці розплющують очі і промовляють: "Хитра лисиця, хто ти?" (три рази). Після чого той, у кого в руках опинився предмет, робить крок вперед і вимовляє: "Я" (він стає ведучим). Гравці розбігаються (бігти тільки в один бік), а ведучий ловить та передає іграшку, тому, кого упіймав. Гра поновлюється.

МІСТОК

Діти стоять на гімнастичній лавці, руки на поясі, плечі трохи відведені назад. Ходьба по лаві, зберігаючи положення правильної постави: з почерговим опусканням ноги, з витягнутим носком за лаву (інша нога при цьому трохи згинається). "Підемо по містку гусаком. Ногу в річку окунем". Ходьба по лаві боком приставними кроками. Руки витягнуті в сторони долонями вгору. "А потім підемо ми боком. Тай ще разок підскоком".

ЧАПЛЯ

"Чапля" - ведучий, а решта "жабки". Доки чапля спить (стоїть нахилившись, спираючись руками на прямі ноги), решта гравців стрибає, рухаються по майданчику (тільки по колу, в один бік). Раптом чапля прокидається, видає крик і починає ловити жаб. Жаби, тікаючи промовляють: "Ква-ква". Скільки жаб зловить чапля - стільки отримає очок. Далі вибирають іншу "чаплю". "чапля" пересувається тільки на прямих ногах зі збереженням правильної постави, а "жаби" стрибають навпочіпки з прямою спиною.

ВИЗНАЧ ПОМИЛКУ

За командою викладача дається завдання прийняти положення правильної постави. Стоячи біля стіни, прийнявши правильну поставу, виконати прості рухи руками, ногами, присідання та ін. Виконавши завдання, учень повинен сам вказати на свої помилки або неточності при виконанні завдання, здійснюючі самоконтроль. Виграє той, хто без помилок виконає завдання або правильно відзначить недоліки виконання.

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ

(збереження рівноваги, орієнтування у просторі, точність рухів)

СЛУХАЙ СИГНАЛ

Гравці йдуть по залі. За сигналом ведучого (оплеск, свисток, бубон тощо) раптово зупиняються і приймають положення правильної постави. Варіанти: на різний звуковий сигнал – різні положення рук, зберігаючи правильну поставу. Оплеск - основна стійка. Свисток - руки за спиною й т.ін.

СОВА

Вибирається сова. Її дупло в стороні від майданчика. Гравці - на майданчику, а совушка – у дуплі. За сигналом ведучого: " День настає, все оживає!" – діти ходять, бігають (перед грою нагадати про напрям бігу), наслідуючи політ метеликів, пташок, і зображуючи жабенят, мишей. За другим сигналом: " Ніч настає, все завмирає - сова вилітає!" - гравці

зупиняються, завмирають в позі, в якій їх застав сигнал. Сова виходить полювати. Почувши гравця, який розмовляє або прийняв неправильну позу, вона бере його за руку і відводить в своє дупло. За сигналом: "День настає, все оживає!" - сова повертається в дупло, гравці знов вільно пустують на майданчику. Гру можна проводити під музику. Положення, що приймаються гравцями в той час, коли сова вилітає на полювання: «силачі» - руки до плечей, пальці в кулаки, лопатки з'єднати; «пістолет» – напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки на пояс, лікті назад; «флюгер» - напівприсід, руки в сторони долонями вперед, спина пряма, коліна розвести дивитися прямо; «лелека» - стоячи на правій, зігнуту в коліні ліву ногу вперед, руки вгору, долонями назовні.

ПОЖЕЖНИКИ НА НАВЧАННЯХ

Формуються команди. Діти стоять в колонах перед похилою закріпленою лавою. Нахил лави 15-20°. Пересування по лаві в упорі на колінах, із захопленням краю лави руками. На кожному прольоті шведської стінки підвішений дзвоник. За сигналом вчителя діти, що стоять першими повзуть по лаві, потім підіймаються по рейках шведської стінки вгору і дзвонять у дзвоник. Сходять вниз і стають в кінець своєї колони. У кожній парі відзначають того, хто подзвонив першим і не зробив помилок в повзанні й лазінні.

ГРА ЗМ'ЯЧЕМ

Дві команди шикуються в дві шеренги на відстані один від одного 2-4 м. Перед кожним учасником булава або кегля. За звуковим сигналом учителя кожний гравець намагається збити булаву свого суперника перекошуванням м'яча по підлозі.

ПРОЙДИ - НЕ ПОМИЛИСЯ

Гравець повинен пройти по прямій 5-10 м вперед до звукового сигналу, ставлячи п'яту однієї ноги попереду носка іншої ноги, і повернутись назад. За іншим звуковим сигналом пройти спиною вперед, ставлячи носок до п'яти. Завдання виконують із заплющеними очима. Для учнів 4-6 класів можна ускладнити гру: виконати те ж завдання з пересуванням по гімнастичній лаві, переступаючи через озвучений предмет, покладений на лаву. При цьому дітей необхідно підстраховувати.

БДЖІЛКИ

У грі беруть участь 10 дітей. По колу на відстані 1 м один від одного розташовують 9 обручів. Гравці йдуть по зовнішньому колу і виконують задані вчителем рухи. За сигналом вчителя всі гравці прагнуть зайняти будь-який обруч і прийняти заздалегідь обумовлену позу з правильною поставою. Одна бджілка залишається без будиночка. Вона обходить коло і, підійшовши до гравця, який неправильно прийняв положення правильної постави, говорить: "Ти зайшов не в свій будинок, це моя хатинка". Гра триває, виграє найспритніший гравець, який прийняв правильну поставу. Завдання слід періодично змінювати: ходьба на носках, руки на пояс, лікті назад, лопатки разом; в.п. руки до плечей, виконувати кругові рухи ліктями назад; в.п. руки на пояс, лікті назад, виконувати приставний крок, вліво і т. ін.

ДЕНЬ І НІЧ

Дві команди учнів з вадами зору «День» та «Ніч» стають спинами один до одного на відстані 2 м від середньої лінії майданчика. Кожна команда має свій дім на краю майданчика. Вчитель називає то одну, то іншу команду. Учні названої команди відразу тікають у свій дім, а учні другої - обертаються і намагаються уіймати перших. Потім команда повертається на місце і підраховує кількість пійманих. Перебіжки повторюються. Переможці - команда, яка спіймала найбільшу кількість дітей з іншої команди.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА

«ПАЛЬМІНГ»

В.П.: випрямити пальці однієї руки та покласти долоню на обличчя. Покласти мезинець іншої руки поперек чотирьох пальців першої руки (руки при цьому утворюють щось схоже на перевернуту букву V). Місце перетинання утворює ніби дужку окулярів та повинно, відповідно розташовуватися там, де зазвичай розташовується на перенісся дужка окулярів. Впадини долоні при цьому автоматично розташовуються точно над орбітами ваших очей. Під час виконання вправи утримуйте очі заплющеними. Зменшіть напруження пальців, розслабте зап'ястя, лікті. Для цього покладіть їх на коліна або на стіл так, щоб шия знаходилася на одній прямій з хребтом. Можна покласти на коліна подушку, а вже на неї лікті. Якщо вам необхідно нахилитися вперед, зігніться у талії, але зберігайте прямизну між шиєю та хребтом.

Виконання цієї вправи дає можливість розслабити м'язи очей і водночас активізує нервові клітини очей. Виконувати цю вправу потрібно якнайчастіше, тривалість виконання 10-15 с.

«СОЛЯРИЗАЦЯ»

1) Зніміть окуляри. Станьте на краю густої тіні. поставте одну ногу на тінювий клаптик землі, а другу на освітлений сонцем. Заплющити очі та, зробіть глибокий вдих, починайте повертати голову з боку в бік так, щоб очі поперемінно проходили крізь неосвітлену та освітлену. Сонце повинно світити прямо в очі. Повторяйте ці повороти доки очі не перестануть тремтіти на сонці від болю.

2) Ту ж вправу виконайте стоячи повністю обличчям до сонця повертаючись вправо та вліво.

При виконанні цих вправ потрібно думати про щось приємне та відволікаюче від спрямування очей під заплющеними віями на сонце.

3) Прикрийте одне око долонею так, щоб жоден промінь світла не проходив крізь неї. Долоня повинна бути накладеною так, щоб око під нею мало можливість відкриватися. Тепер почніть робити повороти головою, ковзаючи поглядом неприкритого ока по землі біля ніг. При цьому необхідно безперервно кліпати. Потім, піднявши голову, повертайтеся з боку в бік та швидко кліпайте, дивлячись прямо на сонце. (Однак будьте обережні! Прямо на сонце можна дивитись не більше 2-3 с). Повторити цю вправу з іншим

оком. Потім виконайте цю вправу, обома очима та роблячи повороти, дивлячись заплющеними очима прямо на сонце.

«ВЕЛИКІ ПОВОРОТИ»

Станьте обличчям до вікна своєї кімнати, розставивши ступні ніг приблизно на 30 см. Потім, переносячись вагу тіла на ліву ногу, поверніть голову та плечі до лівої стіни. Зробіть те ж з поворотом до правої стіни. Виконуйте ці рухи у темпі повільного вальсу, відриваючи під час поворотів п'ятку ноги від підлоги. Дихайте глибоко. Під час поворотів не фіксуйте погляд на вікнах, вони повинні плавно проходити перед очима. Рахуйте кількість поворотів. Цю вправу рекомендовано виконувати по 100 разів кожного ранку та ще стільки ж ввечері перед сном.

Ця вправа також розвиває гнучкість хребта, нормалізує діяльність функцій внутрішніх органів людини. Але, насамперед, вона сприяє збудженню своєрідної вібрації очей (дуже дрібних довільних рухів очей). Не забувайте про те, що це не фізична вправа і не вправа для розвитку зору, а вправа на розслаблення. Повороти повинно виконувати м'яко та ритмічно, без зусилля.

«ПАЛЬЦЕВІ ПОВОРОТИ»

поставте вказівний палець будь-якої руки перед своїм носом. М'яко повертайте голову з боку в бік, дивлячись при цьому повз пальця, а не на нього. Вам може здатись, що палець рухається. Робіть ці повороти по 20-30 разів, чергуючи 3 повороти з відкритими очима з 3 поворотами з заплющеними очима, не забуваючи при цьому про дихання.

Повороти голови є однією з найцінніших вправ, оскільки вони крізь симпатичну нервову систему знімають напруження буквально з кожної частини вашого тіла.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПОКРАЩЕННЮ КРОВООБІГУ В ОЧАХ

Зробіть повний глибокий вдих. Затримайте дихання. Під час затримки дихання зробіть нахил тулуба вперед так, щоб ваша голова опинилася нижче серця. При цьому кров поступає безпосередньо в голову та очі. Залишайтеся в цьому положенні до рахунку 5-10, відкриваючи та заплющуючи очі. Кровообіг у тканинах посилюється. Робіть цю вправу 10 разів на день.

ВПРАВИ УІЛЬЯМА БЕЙТСА

1. Голова зафіксована так, щоб рухатись могли тільки очі. У витягнутій руці - олівець. Рухайте олівцем з широкою амплітудою вправо та вліво, вниз. Безперервно слідкуйте очима за рухом олівця.
2. Станьте біля стіни великої кімнати та не повертаючи голови швидко перевести погляд з правого верхнього кута кімнати у лівий нижній. Виконуйте не менш 50 разів.
3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. Різкі повороти головою вправо та вліво. Погляд спрямовувати по ходу руху. Виконати 40 поворотів.
4. Протягом 3 секунд дивитись на яскраве світло, потім заплющити очі руками та дати їм відпочити. Повторити 15 разів.

5. Широко відкрити очі, сильно прижмуритися, заплющити очі. Повторити 40 разів.
6. Дивитись крізь вікно на далеко розташований предмет впродовж 10 с. Перевести погляд на власний наручний годинник. Повторити 15 разів.

Ці вправи доктор Бейтс рекомендує виконувати 2 рази на день. Через місяць зробити паузу на 2-3 тижня, а потім розпочати знов спочатку. Такий режим роботи очей зміцнює окові м'язи, тренує та масирує кришталіки, покращує кровообіг та харчування очей.

ХАТХА-ЙОГА ДЛЯ ДІТЕЙ

(Вправи для гігієни та профілактики порушень зору)

Виконуючи вправи, спину тримайте прямо. Після виконання кожної вправи давайте очам відпочинок - заплющуйте їх або швидко моргайте впродовж 20-30 с.

1. Повільно обертайте очні яблука по колу зліва направо та справа наліво. Повторіть 3-5 разів.
2. Дивіться вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, в лівий верхній кут, потім в правий верхній та в лівий нижній. Очі повертайте з напруженням. У крайніх положеннях фіксуйте погляд на декілька секунд. Цикл з цих восьми рухів можна повторити. Наприкінці кожного циклу не забувайте розслабити очі.
3. Дивіться 5-6 с на великий палець витягнутої вперед правої руки. Відводячи вправо праву руку, слідкуйте за пальцем, не повертаючи голови.
4. Поверніть руку у вихідне положення, не відриваючи погляд від кінчика пальця. Те ж виконайте у сполученні з рухом лівою рукою.
5. Дивіться на кінчик пальця, утримуючи його перед обличчям приблизно на відстані 30 см. Потім переведіть погляд удалину. У кожному положенні утримуйте погляд на 2-3 с. Повторіть 3-5 разів, добре зосередившись на виконанні.
6. Лівою долонею прикрийте відкрите ліве око. Пальці правої руки складіть у кулак так, щоб великий палець опинився зверху. Розігніть вказівний палець, звільнивши його з кулака, та виконайте ним колові рухи біля правої зіниці. Почніть від внутрішнього кута ока, далі вгору по лінії брів до зовнішнього, потім по лінії нижньої вії до внутрішнього кута. Водночас слідкуйте правим (відкритим) оком за рухом пальця. Рухи пальця повинні бути плавними та спокійними. Те ж повторіть, змінивши руки. Поступово доведіть тривалість виконання до 3 хвилин.
7. Кращий відпочинок для очей – розслаблення, яке можна виконувати в положенні лежачи на спині або сидячи. Зплющити очі та намагайтеся максимально розслабити вії, а окові яблука ніби опустіть в очну ямку. Якщо вам важко досягти повного розслаблення, розтріть долоні одну об другу до появи тепла, легко торкніться подушечками пальців до закритих вій. Це допоможе вам максимально розслабити м'язи очей. Затримайтесь у цьому положенні на 2-40 секунд.

8. Вправи для розвитку сили м'язів очей: так щільно заплющить очі, як це можливо. Потім розплющить їх якомога ширше. Зробить це швидко 10 разів. Зробіть декілька глибоких вдихів і знов почніть так кліпати. Виконайте 5 серій таких вправ. Щоденні кліпання таким чином зміцнюють м'язи ваших очей.

ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК

Розвитку ручної моторики сприяють:

- масаж рук: інтенсивне розтирання кожного пальця (Проводиться спочатку на одній руці, потім на іншій);
- точковий масаж кожного пальця між фалангами з бічних і фронтально-тильних сторін;
- розминка пальців: інтенсивні кругові рухи довкола кожного пальця;
- інтенсивні рухи великого пальця вперед-назад, вверх-вниз, по колу;
- згинання-розгинання всіх пальців одночасно;
- згинання-розгинання руки в кистьовому суглобі;
- катання по черзі кожним пальчиком камінця, намистинки, шарику для пінг-понгу;
- виконання вправ з почерговим напруженням и розслабленням: робити м'які кулачки, які можна легко розжати і в які дорослий може просунути свої пальці; та міцні, які не розтиснеш;
- постукування окремими, або всіма пальцями обох рук по столу;
- оплески в долоні тихо і голосно, в різному темпі;
- малювання у повітрі

КІЛЬЦЕ

Кінчик великого пальця правої руки по черзі торкається кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців і мізинця;

ту ж вправу виконувати пальцями лівої руки;

ті ж рухи проводити одночасно пальцями правої і лівої руки.

ПАЛЬЦІ ВІТАЮТЬСЯ

З'єднати пальці обох рук "будиночком". Кінчики пальців по черзі лясають один по одному, вітаються великою з великим, потім вказівний з вказівним і так далі.

БІЛКА

Сидить білка, вчить потішки,

Продає вона горішки:

Лисичці-сестричці,

Горобцеві, синичці,

Ведмедикові товсто п'ятому,

Зайченяті вусатому.

Дорослий і малюк за допомогою лівої руки загинають по черзі пальці правої руки, починаючи з великого пальця.

ДРУЖБА

Дружать в нашій класі дівчата і хлопчики

(пальці рук з'єднуються в "замок").

Ми з тобою подружимо маленькі пальчики

(ритмічне торкання однойменних пальців обох рук).

Раз, два, три, чотири, п'ять

(почергове торкання однойменних пальців, починаючи з мізинців),

Починай знов рахувати.

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Ми закінчили рахувати.

(руки вниз, струсити кистями).

ЧОЛОВІЧОК

Вказівний і середній пальці "бігають" по столу;

ті ж рухи проводити пальцями лівої руки;

ті ж рухи проводити одночасно пальцями обох рук ("діти біжать наввипередки").

ЗГИНАННЯ-РОЗГИНАННЯ ПАЛЬЦІВ

По черзі згинати пальці правої руки, починаючи з великого пальця;

виконати ту ж вправу, лише згинати пальці, починаючи з мізинця;

виконати дві попередні вправи пальцями лівої руки;

зігнути пальці правої руки в кулак, по черзі випрямляти їх, починаючи з великого пальця;

виконати ту ж вправу, лише випрямляти пальці, починаючи з мізинця;

виконати дві попередні вправи пальцями лівої руки.

ДАХ

З'єднати під кутом кінчики пальців правої і лівої рук.

ГРА-ПАНТОМИМА «В ЛІС ПО ЯГОДИ»

Взяла кошик на ліву руку і пішла в ліс. Збирає ягоди. Загримів грім (постукування руками по столі). Спалахнула блискавка (сплеск над головою, зажмуритись). Пішов дощ (барабанити пальцями по столі). Спочатку повільно, потім сильніше, швидше і знову повільно. Перестав падати дощ, виглянуло сонечко (розвести руки в сторони, посміхнутись).

ПАЛЬЦІ ЛЯГАЮТЬ СПАТИ

Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення у супроводі вірша:

Цей пальчик хоче спати,
А цей - в ліжечко лягати,
Цей пальчик позіхнув,
Цей пальчик вже заснув.
Тихіше, пальчик, не шуми,
Братиків не розбуди.
Встали пальчики, ура!
Нам у школу йти пора.

ЛІХТАРИКИ

Варіант 1

Початкове положення: Розташувати долоні перед собою, випрямити їх та розсунути пальці. Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами.

*Ліхтарики засвітилися!(випрямити пальці)
Ліхтарики потухали!(стиснути пальці)*



Вправу виконувати декілька разів.

Варіант 2 (ускладнений)

По черзі стискати та розтискати пальці рук на рахунок "раз-два". На "раз": пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки стиснуті. На "два": пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки зжаті. Спочатку виконувати вправу повільно, потім прискорювати темп. Вправу спочатку можна виконувати на рахунок, а потім рядками, що



промовляються ритмічно, супроводжуючи рухи:

Вже стемніло на дворі, Засвітилися ліхтарі. Хай ліхтарики горять, Підуть дитлахи гуляти.

КВАСИМО КАПУСТУ

Руками імітуємо відповідні рухи:

- *Ми капусту шаткували!*

(двічі) - прямими, напруженими долонями імітуємо рухи сокири: уверх-униз.

- *Солі в неї ми поклали!*

(двічі) - пальці зібрані "щіпкою", "солимо капусту".

- *Ми капусту м'яли, дерли!*

(двічі) - енергійно стискаємо пальці в кулачки, то одночасно на двох руках, то по черзі.

- *Смачну моркву туди терли!*

(двічі) - пальці однієї руки зжаті в кулак і здійснюють ритмічні рухи уверх-униз по долоні другої руки. Після цього міняємо руки.

МИЄМО РУКИ

1. "Миємо руки": ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

Узяли духмяне мило,

Добре руки з ним помили.

2. "Струшуємо водичку з рук": пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

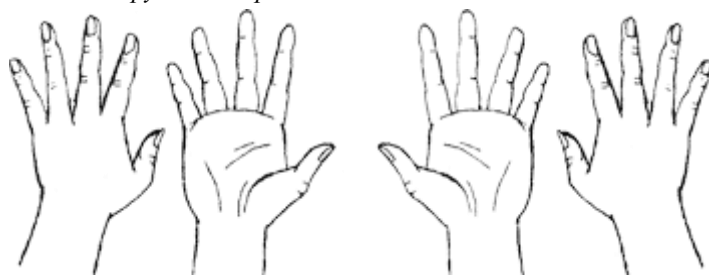
Полетіли від води

Бризки з рук туди-сюди.

3. "Витираємо руки": енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

Рушничок я свій беру,

Швидко ручки обітри.



НАПЕЧЕМО МЛИНЦІВ

Варіант 1. По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею.

На сметані, на яйці
Тісто зробим на млинці.
Напече нам мама їх
Гаряченьких та смачних.
Варіант 2.

а) ліва рука торкається столу долонею, права рука – тильною стороною; б) змінюємо позиції. Тепер ліва рука торкається столу тильною стороною, права рука торкається столу долонею.

Вправу можна виконувати на рахунок "раз-два", або супроводжуючи рухи віршами (див. 1 варіант).

МІСИМО ТІСТО

Руками імітуємо вимішування тіста.

Тісто узяли у мамі,
Його жужжмили і м'яли,
Пирогів напечемо
Із сметаною з'їмо!

На перші рядки дуже енергійно стискаємо та розжимаємо руки в кулачки (одночасно і по черзі). Потім руками виконуємо рухи, наче ліпимо пироги.



ПРАПОРЦІ

Варіант 1.

Вихідна позиція: Розташувати долоні перед собою. Одночасно опускати та підіймати долоні, супроводжуючи рухи віршами. Якщо дитина легко виконує ці вправи, запропонуйте їй опускати та підіймати долоні, не згинаючи пальців.

Я тримаю у руці

Кольорові прапорці.

Варіант 2 (ускладнений).

По черзі змінювати положення рук на рахунок: "один-два". "Один": ліва рука випрямлена, піднята у гору, права рука – опущена вниз. "Два": ліва рука опущена вниз, права піднята у гору.

КУЛЬКА



Вихідна позиція - пальці обох рук зібрані разом і стикаються кінчиками. "Надуваємо кульку": придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку. "Кулька лопнула": пальці повертаються у вихідну позицію.

Пружну кульку я надую,

Мотузочок зав'яжу.

Ну а потім її здую,

Всім цей фокус покажу.

ЇЖАЧОК



Вихідна позиція. Поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Ворушити прямими пальчиками.

Як ти носиш, їжачок,

Так багато колючок?

ЧОВЕН



Вихідна позиція - обидві долоні поставлені на ребро і з'єднані "ківшиком", великі пальці притиснуті до долонь.

По річці плине човен,

Він дітлахами повен.

ПАРОПЛАВ



Вихідна позиція - обидві долоні з'єднані "ківшиком", усі пальці, крім великих спрямовані у бік "від себе", а великі пальці підняті вверх та з'єднані – це "труба".

Пароплав пливе по річці,

Дим з труби, немов із пічки.

РІЧКА ТА РИБКА

Річка – хвилястий, плавний рух розслаблених кистей рук. Рибка. Вихідна позиція - випрямлені долоні притиснуті одна до одної. Пальці спрямовані в бік "від себе". Повертати зімкнуті долоні управо та уліво, імітуючи рухи риби хвостом.

Хвостиком б'є наша рибка маленька,

В річці живе ця манюня гарненька.

ДЕРЕВА

Вихідна позиція - розташувати кисті рук перед собою, долонями до себе. Пальці розведені в сторони та напружені. Після виконання вправи струсити кисті рук.

Вітер залетів у гай.

Ти дерева не гоїдай, (Качати руками з боку у бік)

Дуже гілки не клони,

Щоб не тріснули вони! (Качати руками униз – уверх, не згибаючи пальців)

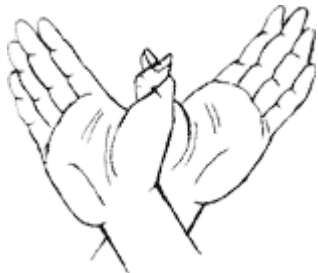


ПТАХ П'Є ВОДУ

Вихідна позиція - пальці зложити пучкою – це "дзьоб". Не відриваючи лікоть від столу, "дзьобом" торкнутися столу. Далі – імітувати рухи птаха: узяти "воду", підняти "голову", поклацати "дзьобом".

Птах дістався до криниці,

Хоче випити водиці.



ПТАХ ЛЕТИТЬ

Вихідна позиція - руки розташувати перед собою (долонями до себе). Великі пальці сплести – це "голова" птаха. Решта пальців – "крила". Помахати ними.

В небі пташечка летіла,

На галявину присіла. (Помахати "крилами")

Посиділа, відпочила,

Й до гніздечка полетіла. (Притиснути долоні до себе)

КВІТКА



Вихідна позиція. Долоні підняті угору, пальці створюють "пуп'янок", основи кистей притиснуті одна до другої. Квітка "розпускається": розводимо одночасно пальці рук у боки, а потім зводимо пальці разом.

Вранці сонечко зійшло, розпустилась квітка.

А увечері закриє пелюсточки швидко.

ДОНЕЧКА

При виконанні вправи руки розташовані на столі. Почергова зміна положень на рахунок "раз – два". "Раз": ліва рука - кулачок, права рука – долонька. "Два": ліва рука – долонька, права рука – кулачок. Повторити декілька разів.

Кулачок, долонька є у мамі донька,

Ось долонька, кулачок,

Ходить донька у садок.

СТІЛЕЦЬ



Варіант 1. Вихідна позиція. Ліву долоню поставити вертикально, пальці уверх – це "спинка" стільця. До неї приставити кулачок правої руки – це "сидіння".

Нумо, дітки, молодці, посідаймо на стільці.

Небагато треба вміння –

Зробим спинку і сидіння.

Варіант 2 (ускладнений).

Змінювати положення рук почергово на рахунок "раз-два". "Раз": ліва рука - "спинка", права рука - "сидіння". "Два": права рука - "спинка", ліва рука – "сидіння".

СТІЛ



Варіант 1. Вихідна позиція - ліву руку стиснути у кулак – це "ніжка" столу. Зверху накрити "ніжку" випрямленою долонею правої руки – це кришка "столу".

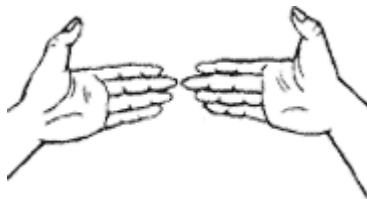
Кулачок це буде ніжка,

А долонька буде кришка. Поміняли ручки враз,

Буде інший стіл у нас.

Варіант 2.

На рахунок "раз-два" по черзі змінювати положення рук.



ВОРОТА

Вихідна позиція - долоні поставити на ребро, пальцями один до одного – "ворота зачинені". Пальці випрямлені та напружені.

*Ми ворота зачинили,
В дім нікого не пустили.*

*А коли відчиним їх,
Друзів впустимо своїх.* (Ворота відчиняються та зачиняються.)

ЗАМОК



Вихідна позиція - долоні притиснуті одна до одної, пальці переплести. Далі рухами імітувати слова віршика:

Замок на двері тут висить. (Швидко з'єднувати пальці в замок та роз'єднувати).

Хто б зміг його нам відчинить?

Потягнули! (Пальці зчеплені, потягнули пальці, не розчіплюючи їх).

Покрутили! (Посовати зчепленими пальцями від себе до себе).

Постукали! (Пальці залишаються у замку, постукати основами долоней одна об одну).

Й відчинили! (Розчепити пальці).



ЗАЙЧИК

Варіант 1.

Вихідна позиція - вказівний та середній пальці витягнути уверх, мізинець та безіменний притиснути до долоні великим пальцем. Утримувати пальці в такому положенні на рахунок до 5-10. Вправу виконувати спочатку кожною рукою по черзі, потім – обома руками одночасно.

*На зеленому лужку,
Плигав зайчик в кожушку.*



Варіант 2.

Згибати та розгинати вказівний та середній пальці (униз-уверх) на рахунок "раз-два".

Варіант 3.

Вихідна позиція - ліва рука – "зайчик", права рука – випрямлена долоня накриває зверху "зайчика" - це "сосна". Потім змінюємо положення рук. Права рука – "зайчик", ліва рука – "сосна". Змінювати положення рук 3-4 рази.

Раптом дощ пішов з дощем,

Заховався під кущем.



Варіант 4.

Вихідна позиція - вказівний та середній пальці підняті угору. Великий пальчик стукає по безіменному та мізинцю.

Зайцю барабан дали,

Він застукав: "Раз-два-три!"



КОЗА

Вихідна позиція - вказівний палець та мізинець випрямити. Середній та безіменний – притиснути великим пальцем до долоні. Спочатку вправу виконувати кожною рукою по черзі.

На галявині в лісу.

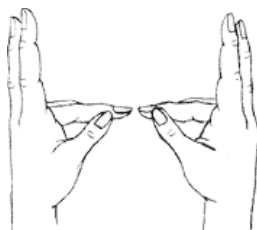
Дід Трохим пасе козу.

Потім можна виконувати вправу обома руками, імітуючи козла та козу.

Йде коза у хлів мерцій,

А козел - назустріч їй.

МІСТОК



Великий та вказівний пальці лівої руки випрямити, розташувати паралельно один до одного та з'єднати з великим та вказівним пальцями правої руки. Решту пальців (середній, безіменний та мізинець) випрямити, притиснути один до одного та утримувати в такому положенні.

З дідом ми через ставок

Зробимо для всіх місток.

Кожен хай сміливо йде,

В воду він не упаде!

РАВЛИК



Вихідна позиція - вказівний, середній та безіменний пальці притиснуті до долоні. Великий палець та мізинець випрямляються, а потім ховаються. Виконувати вправу спочатку однією рукою по черзі, потім обома руками одночасно. Можна зобразити, як равлик повзе по столу.

*Равлик повагом повзе,
Хатку на собі везе.*



БДЖІЛКА

Вихідна позиція - випрямити вказівний палець, решту пальців прижати до долоні великим пальцем.

Крутити великим пальцем.

*Бджілка, бджілка, покружляй,
З квіток меду повбирай!*



ЖАБКА

Вказівний палець та мізинець підняти угору та тримати напівзігнутими. Середній та безіменний притиснути до долоні великим пальцем.

Скаче жабка у траві

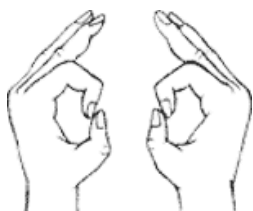
І скрекоче: "Ква-кве-кві!"

НОЖИЦІ



Вихідна позиція - великий, безіменний палець та мізинець притиснути до долоні, вказівний та середній пальці витягнути вперед. Вони то розходяться, то сходяться, імітуючи рухи ножиців. Долонь розташована паралельно столу. Спочатку вправу виконувати повільно, поступово темп прискорити. Стежити, щоб пальці були прями.

*Швачка в дім до нас прийшла,
Мені ножиці дала,
Я тканини і папір
Ріжу, ріжу до сих пір.*



ОКУЛЯРИ

Вихідна позиція - зробити обома руками кільця. Піднести до очей, імітуючи окуляри.

Краще бачити хотів (хотіла),

Окуляри я надів (наділа).

*розподіл годин за окремими темами визначається у кожному випадку окремо з урахуванням наповнення груп та важкості і ускладненості патології зору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л. А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 243 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. Ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
3. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физкультуре. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. – М., Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. М., 2002.
6. Самбикин Л. Б. Игры для слепых детей. М., 1960.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Сермеев Б. В. Физическое воспитание детей с нарушениями зрения. – Киев: Здоровье, 1987.
9. Романчук О. П. Спортивная медицина. Функциональные методы исследования: методические рекомендации. – Одесса, ПНПУ, 2004. – 50 с.
10. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев: Наукова думка, 2000. – 358 с.