

Кирилина Н.В. учитель физической культуры МКОУ СОШ №
5 г. Кимовск

Учебно-методическое пособие

Физические упражнения для школьников с
нарушением зрения

В пособии дан материал по технологии обучения физическим упражнениям, показания и противопоказания по их применению, методические рекомендации, которые помогут родителям и учителям в развитии детей с нарушением зрения.

Содержание

1. Введение
2. Особенности детей с нарушением зрения.
3. Средства, методы и методические приёмы обучения и развития.
4. Показания и противопоказания к конкретным видам физических упражнений.
5. Литература

Введение

К сожалению, по статистике около 70% детей при поступлении в школу могут считаться относительно здоровыми, но уже всего лишь 10% учеников можно признать таковыми по окончании школы. Остальные же 90% детей за школьные годы успевают приобрести целый набор типичных для школьников болезней — искривление позвоночника, гастрит и т.п., но в первую очередь — болезни, связанные со зрением.

Высокие учебные нагрузки, дополнительные занятия, увлечение телевизором, компьютером, стрессы, пассивный отдых и редкое пребывание на свежем воздухе год за годом подтачивают здоровье школьников. Исследования показывают, что к 11 классу здоровых детей остается всего несколько процентов.

Зрение - самый мощный источник информации о внешнем мире. 90 % информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии школьника.

Особенности школьников с нарушением зрения.

Чаще всего у школьников встречается близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, нистагм. Близорукость (миопия) характеризуется плохим видением отдалённых предметов и действий. Дальнозоркость (гиперметропия) не сопровождается органическими поражениями глазного дна, и такие дети не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам. Косоглазие затрудняет отслеживание движущихся предметов (например, в игре с мячом, метании мяча и пр.), это приводит к нарушению координации движений, увеличению сроков обучения двигательным действиям. Астигматизм

характеризуется симптомами зрительного утомления, нистагм (дрожание глаз) - со слабостью зрения.

При такого рода нарушениях зрения возникает ряд вторичных отклонений в развитии школьников. У них происходят следующие изменения в физическом развитии и развитии двигательных функций:

- 1.затрудняется пространственная ориентировка;
- 2.задерживается формирование двигательных навыков;
- 3.снижается двигательная и познавательная активность.

В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании и овладении пространственными представлениями и двигательными действиями нарушаются: правильная поза при ходьбе , беге в свободном движении, в подвижных играх;

координация движений;

точность движений.

По результатам исследований у детей с проблемами зрения в возрасте 8-9 лет нарушение координации составляет 28.2%, а к 16 годам достигает 52%. Школьники испытывают трудности в выполнении согласованных движений рук и ног. Результаты прыжков в длину с места у мальчиков ниже результатов нормально видящих сверстников на 16-24%. В целом данные свидетельствуют о низкой двигательной активности, меньшей выносливости и работоспособности. С возрастом показатели физического развития у школьников с нарушением зрения увеличиваются, но более медленно по сравнению с нормально видящими. Опосредованно – это влияет на психическое развитие. Неудачи и трудности, с которыми школьник сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке вызывают сложные

переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции и даже агрессивности. Особенности психических процессов у школьников с нарушением зрения:

- рассеянность;

-ухудшение двигательной памяти;

--нарушение целостного восприятия.

Рост количества сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в физическом развитии школьников приводит к тому, что нарушение осанки у мальчиков наблюдается в 59.2%, у девочек-58%, тогда как у нормально видящих соответственно -20% и 14%; значительно больше у первых и число простудных заболеваний.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что физическое и психическое развитие школьников с недостаточностью зрения отличается от темпа развития нормально видящих сверстников.

Таким образом, если тренировка в движениях необходима всем детям, то ещё в большей степени она необходима школьникам, страдающим каким либо нарушением зрения.

Средства, методы и методические приёмы обучения и развития.

Нарушение зрения оказывает влияние на характер физического воспитания. Условием реализации методических рекомендаций является :- врачебный контроль ; - знание офтальмологического и сопутствующих заболеваний, рекомендаций врачей-специалистов; -всестороннее изучение ребёнка и учёт

индивидуальных особенностей его развития. Изучать школьников следует в процессе учебной и игровой деятельности, где лучше всего раскрываются способности и возможности детей.

При организации и осуществлении педагогического процесса необходимо не только особенности психического и физического развития, но и соблюдать общедидактические принципы ; принцип усиленного педагогического руководства, предусматривающего связь учебной деятельности с активной позицией школьника и учителя; принцип адекватности, оптимальности и вариативности, предусматривающий индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ученику.

Чтобы совершенствовать у детей с нарушением зрения определённые умения , необходимо многократное повторение изучаемых движений(больше чем у нормально видящих). Учитывая трудности восприятия учебного материала, школьники нуждаются в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают ощущение безопасности и надёжной страховки.

К методическим приёмам можно отнести;

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую часть движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях (например, бег под уклон, кувырок вперёд с небольшой горки и т.д.);
- Выполнение движения в усложнённых условиях(например, использование дополнительных отягощений- гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.

- использование сопротивлений (работа в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.)
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные)
- использование имитационных упражнений (например,» велосипед» в положении лёжа, метание без снаряда и т.д.)
- подражательные упражнения («как ходит медведь «; стойка аиста; « лягушка»- присесть, положив руки на колени и т.д.)
- Использование при ходьбе, беге « лидера»
- использование страховки, помощи и сопровождения, дающие уверенность при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха и т. д.);
- изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;
- варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений: в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль , зачетный урок и т. д.); в соревновательных условиях (внутри

класса, школьные, районные , городские и т. д.); использование разученных двигательных умений в повседневной жизни;

—использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т. д.);

— изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность. Например, можно предложить ребенку побегать за лидером, догнать его, обратить внимание ребенка на движение рук, ног, почувствовать мышечное ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании

предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных, действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности — отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей.

Показания и противопоказания к физическим упражнениям

В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения и Министерства образования Российской Федерации всех учащихся по состоянию здоровья делят на три группы (цит. В.П. Ермакова, 1990):

1-я группа — основная;

2-я группа — подготовительная;

3-я группа — специальная.

К 1-й группе относятся дети, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Ко 2-й группе относятся дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и в физическом развитии, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью, временно освобожденные от уроков физкультуры.

К 3-й группе относятся дети со стойкими отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Им противопоказаны занятия по общей программе, они не допускаются к соревнованиям.

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках (Гнеушева А.Н., 1990; Ермаков В.П., Якунин Г.А., 2000; Ростомашвили Л.Н., 1999, 2001).

В старших классах в связи с увеличением объема школьной программы, дефицита свободного времени, снижением двигательной активности значение физической культуры

возрастает. Тем не менее, Э.С. Аветисов (1980) рекомендует некоторые ограничения для юношей с миопией от 3 до 6 D: исключить преодоление полосы препятствий, классическую борьбу, силовые упражнения на перекладине, подтягивание и подъем из виса в упор, заменив их подъемом по канату с помощью ног. Школьники старших классов с миопией более 6 D занимаются в специальных группах. Для школьников с осложненной миопией рекомендуются ограничения физической нагрузки, согласованные с врачом-офтальмологом.

Сопутствующие заболевания детей с нарушенным зрением также диктуют некоторые ограничения. Например, при сколиозах противопоказаны прыжки, кувырки, продолжительные висы, поднятие тяжестей. При наличии гидроцефалии чрезмерная физическая нагрузка может вызвать повышение внутриглазного давления. При эпилепсии избыточное увлечение физическими упражнениями на дыхание, на повышенной опоре (бревно, брусья и т. д.), спортивные и подвижные игры высокой интенсивности могут спровоцировать судорожный синдром, а при нарушениях эмоционально-волевой сферы детей вызвать их гиперактивность. При пиелонефрите противопоказано переохлаждение (занятия на улице в осенне-зимний период, плавание в бассейне).

Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Ребенок с нарушением зрения любит играть и совершенно так же, как нормально видящий, может играть почти в любую игру, только слабовидящего ребенка надо научить этому, помочь ему овладеть игрой (Самбикин Л. Б., 1960). Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. Важным условием организации игр с незрячими и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие педагогов, воспитателей и врачей. С помощью данных медицинской диагностики детей следует установить, какие

игры противопоказаны, а какие нет. Воспитателям и педагогам надо знать содержание игры и ее воздействие на функциональное состояние организма детей, учет отклонений в физическом развитии ребенка. Порой у дошкольников и младших школьников отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентировки и самообслуживания. В связи с этим для организации игровой деятельности необходимо учитывать наличие предыдущего опыта зрительно-слухового восприятия предлагаемого материала, состояние остроты зрения ребенка, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, наличие навыков пространственной ориентировки, место и время проведения игры, интересы детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость «оживить» детей, заинтересовать игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все могут принять активное участие. И наоборот, если дети возбуждены, игра должна быть малоподвижной, спокойной.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕННЫМ ЗРЕНИЕМ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

(для учащихся 1—4-х классов)

«Найди себе пару»

Играет нечетное количество игроков, например 11. По кругу кладут пять обручей. Идя по внешнему кругу, дети выполняют различные упражнения на осанку. Со словами руководителя: «Стоп, ребята не зевайте! Быстро пару выбирайте!» игроки вбегают в обручи, образуют пары и встают спиной друг к другу, принимая заранее обусловленное положение правильной осанки. Игрок, оказавшийся лишним, идет по кругу и вместе с руководителем отмечает игроков с неправильной осанкой. Игрок, не сумевший выполнить упражнение правильно, получает штрафное очко, а игрок, оказавшийся без пары, — два штрафных. Победителем становится тот, у кого окажется наименьшее количество штрафных очков.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки:

- 1) ходьба на носках, руки за голову, локти в стороны, лопатки сблизить;
- 2) ходьба в полуприседе (спина прямая), ориентируясь на звуковые сигналы, расположенные в разных концах зала;
- 3) ходьба с круговыми движениями рук назад (голова прямо, соблюдать дистанцию), ориентируясь на звук шагов впереди идущего;
- 4) легкий бег с сохранением правильной осанки.

Позы, принимаемые детьми в положении стоя в обручах: руки в стороны ладонями вперед; руки к плечам ладонями вперед, лопатки сблизить («уточка»).

«Космонавты»

В центре зала мелом обозначают круг диаметром 2—2,5 м, вокруг которого на расстоянии 2 м кладут обручи (цветные). Большой круг — это земля, а обручи — ракеты. В каждой команде только по два места. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракетах. Дети встают по внешней стороне круга друг за другом. По команде ведущего они идут и выполняют движения, формирующие осанку, одновременно проговаривая речитатив: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планете,; на какую захотим — на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» С последним словом игроки разбегаются в разные стороны и занимают попарно любую ракету. Встав в обруч лицом к земле, дети поднимают его вверх, отводя лопатки, и по команде «взлет!» приставными шагами движутся по кругу, затем по команде «посадка!» все останавливаются. Пока космонавты совершают полет, опоздавшие стоят в центре большого круга и машут руками. Игра повторяется несколько раз. В конце игры отмечают дети, совершившие больше полетов.

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ**

- 1) И.п.: о.с. На счет 1 — присед, руки за голову, локти в стороны; 2—3 — держать; 4 — и.п.
- 2) И.п.: о.с. На счет 1 — наклон, вперед прогнувшись, руки за голову, локти в стороны; 2—3 — держать; 4 — и.п.
- 3) Ходьба по кругу на носках, руки на пояс;
- 4) Ходьба по кругу на внешней стороне стопы, лопатки соединить;
- 5) И.п.: о.с. Руки к плечам, ходьба по кругу с круговыми движениями рук назад.

«Пройди — не ошибись»

Играющий должен пройти по прямой 5—10 м вперед до звукового сигнала, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. По другому звуковому сигналу пройти спиной назад, ставя носок к пятке. Задание можно выполнять с закрытыми глазами.

Для учащихся 4-го класса можно усложнить игру: выполнить то же задание на гимнастической скамейке, перешагивая через озвученный предмет, положенный на пути. При этом необходимо обеспечить страховку.

«Елочка»

По сигналу учителя дети бегут по залу, хлопая в ладоши. Водящий, подавая звуковой сигнал, бежит за ними, пытаясь их «осалить». Спаситься от него можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы расставлены. Это «елочка». Тот, кто принял неправильное положение или не добежал до стены, может быть «осален». «Осаленный» становится водящим, и игра повторяется. Отмечаются самые быстрые и точные в выполнении правил игры.

Коррекция и профилактика нарушений зрения

Люди с нарушенным зрением задумываются над тем, как сохранить остаточное зрение. В настоящее время существует много берегающих технологий (Аветисов Э.С., Корбет М.Д., Демирчоглян Г.Г. и др.), которые имеют сходные и

различные методики. Мы же приводим некоторые из них, имеющие коррекционную и профилактическую направленность и позволяющие учитывать следующие аспекты: охрана остаточного зрения; особенности индивидуального развития ребенка; щадящий режим зрительной нагрузки; рациональное чередование физической нагрузки и отдыха, специальных упражнений для глаз в течение урока; использование специальных методов и приемов в обучении двигательным действиям; система требований, которые предъявляются к ребенку на данном этапе его жизни.

Для улучшения аккомодационной способности глаза при близорукости часто используется упражнение «метка», которое можно проводить как в школе, так и в домашних условиях. Для выполнения этого упражнения на стекле на уровне глаз наносится метка диаметром 3—5 мм. Ребенок становится на расстоянии 30—35 см от оконного стекла и намечает вдали за окном какой-либо предмет, находящийся на линии, проходящей через метку на стекле. Зафиксировав взгляд на этом предмете, переводит затем его на метку на стекле, потом снова на предмет. Так повторяется несколько раз. Упражнение проводят два раза в день (Шкарлова С.И., Романовский В.Е., 2000). Хорошим средством для развития глазодвигательной функции является сбор фишек определенного цвета (например, желтого), предварительно разбросанных по столу. Для контроля фиксируется время выполнения задания.

Полезно моргание через каждые 5 мин. О. Хаксли (1997) отмечает, что моргание — естественный способ «смазки» и очищения поверхности глаз. Оно способствует также расслаблению лицевых и лобных мышц (следует моргать без усилий, двигаться должны только веки, брови находятся в расслабленном состоянии).

Тренировка глаз всегда была и остается актуальной. Своевременная профилактика снижает потерю зрения. Учителя, родители и сами учащиеся могут воспользоваться следующими рекомендациями при проведении упражнений для глаз:

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К УТОМЛЕНИЮ

(Демирчоглян Г.Г., 1997)

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с., а затем открыть их на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообращения.
3. И. п. стоя. 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с; 2) поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; 3) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 с; 4) опустить руку. Повторить 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. — сидя. 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с; 2) перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И. п. — сидя. 1) Закрывать веки; 2) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин.

Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. — стоя. 1) Отвести правую руку в сторону; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. И. п. — стоя. 1) Поднять правую руку вверх; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ

(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан, 1996)

- И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.
- И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении.
- И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.
- И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

- Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.
- И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8—10 раз в каждом направлении.
- И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8—10 раз.
- И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п. Повторить 8—10 раз.

Литература

Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб,- 2001.

Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987.- N 5.-

Земцова М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения. М., 1973.

Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др. Лечебная физическая культура: Справочник //Лечебная физкультура в офтальмологии. М.-"Медицина", - 1988.

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. М.: Творческий центр Сфера 2003.

