

**Классификация упражнений и игр  
для коррекции нарушений зрительной функции  
у детей с косоглазием и амблиопией**

**I. Упражнения и игры, заменяющие аппаратное лечение, используемые  
в процессе физического воспитания**

**Цель:** непрерывное слежение глазами за движениями предметов.

1. Слежение за мигающими лампочками на световом линейном табло (справа-налево; слева-направо; снизу-вверх; сверху-вниз).
2. Забрасывание мяча в кольцо.
3. Метание мяча в цель (используются индивидуальные ручные кольцебросы).
4. Настольный баскетбол.
5. Настольный теннис.
6. «Следи за маятником».
7. «Подбрось кольцо и поймай».

**II. Упражнения и игры, используемые при сходящемся косоглазии**

**Цель:** расслабление конвергенции, развития направления взгляда ребёнка вдаль и вверх.

1. «Зажги фонарик».
2. «Подбрось вверх воздушный шар».
3. «Найди шар» (большой, маленький).
4. «Подбрось мяч, поймай».
5. «Кто дальше бросит предмет?»
6. «Чей мяч катится в кольцо?»
7. «Достань предмет».

**III. Упражнения и игры используемые при расходящемся косоглазии**

**Цель:** усиление аккомодации, развития направления взгляда вблизи и вниз.

1. «Построй пирамиду».
2. «Мяч об пол».
3. «Составь рисунок из мозаики».
4. «Лоток с шарами».
5. «Настольный бильярд».
6. Игры «Ближе – дальше».
7. Настольный баскетбол.
8. Прокатывание мяча друг другу.
9. «Перенести предмет».

**Упражнения и игры**

**для развития  
стереоскопического и глубинного зрения**

**Цель:** закрепление бинокулярного зрения, выработка стереоскопического видения.

- 1.«Попади в ворота».
- 2.«Сбей кеглю».
- 3.«Набрось кольцо».
4. «Надень шарики на стержень».
- 5.Игра «Кольцеброс» (напольный, настольный).
- 6.Городки.
- 7.Баскетбол.
- 8.Волейбол.

#### **V.Упражнения и игры, повышающие рефлекс фиксации и остроту зрения**

**Цель:** способствование повышению остроты зрения, фиксации, цветоразличению.

- 1.Игры с настенной мозаикой.
- 2.«Найди фигуру» (классификация геометрических фигур по форме, цвету, размеру).
- 3.«Найди опорные точки».
- 4.«Пройди по лабиринту».
- 5.«Выполни движения по схеме - рисунку».
- 6.Выполни задание на микроплоскости – перенеси в большое пространство.

## **Игры с мячом для детей при сходящемся косоглазии**

1. Бросание и ловля мяча (друг другу).
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля самостоятельно (с хлопками).
3. Бросание о стену и ловля отскочившего мяча.
4. Передача мяча над головой (в колонне, сидя, стоя).
5. Забрасывание мяча в кольцо.
6. Игра с мячом через сетку.
7. Бросание и ловля мяча через верёвку, натянутую выше роста ребёнка.
8. «Закати мяч на горку» (доску или любой возвышенный предмет).
9. «Попади мячом в цель» (подвижную и неподвижную).
10. «Сбей кеглю или другую игрушку» (бросая).
11. «Чей мяч выше подлетит?».
12. «Поймай шарик» (на удочку).
13. «Кто первый принесёт мяч?» (бросать можно и вверх, и вдаль).
14. «Кто дальше бросит мяч?».
15. Бросание мяча через обруч.
16. Бадминтон.
17. «Мяч-чижик».

Направление взгляда вверх и вдаль способствует дивергенции, поэтому на занятиях с детьми, страдающими сходящимся косоглазием, подбираются упражнения, связанные с таким направлением взгляда.

## **Игры с мячом при расходящемся косоглазии**

1. Прокатывание мяча в ворота.
2. Прокатывание мяча вокруг кеглей
3. Прокатывание мяча вокруг кубов.
4. Перекатывание мяча друг другу, закрепляя направление (вправо, влево, прямо).
5. «Скати мяч с возвышенности» (наклонная доска, горка).
6. «Забрось мяч в ведёрко, лунку» (перпендикулярно).
7. Отбивание мяча об пол (стоя, ходить по комнате, прыгая) со стихами.
8. «Оттолкни мяч от себя».
9. «Прокати мяч вокруг себя» (не сдвигаясь с места)
10. «Подкати мяч ногами» (сидя на полу).
11. «Бодай мяч» (ходьба на четвереньках).
12. Футбол.
13. «Проведи мяч ногой» (даётся определённое задание).
14. «Докати мяч до флажка».
15. «Сбей кеглю» (прокатывая).

Направление взгляда вниз и вблизи вызывает напряжение конвергенции и сведение зрительных осей, поэтому игры в основном подбираются и проводятся с таким направлением взгляда.

## Массаж традиционный « 9 точек »

Проводится в старших группах детского сада перед утренней гимнастикой.  
Выполняется указательным пальцем по часовой стрелке 9 раз.

Я здоровым стать хочу.  
Сам себя теперь лечу.

Пальчик мой волшебным стал.  
Я легонько им прижал точку **«первую»**:  
Она - в центре грудки у меня.  
Покрутил и отпустил,  
Вверх его переместил.

Здесь в ложбинке притаилась  
**Точка «2»**. В неё вместились  
Сила и иммунитет – удивительный дуэт.

Чтоб головка не болела, **точку «3»**  
Найду я смело. Где затылок,  
Чуть пониже, эта точка разместилась.

На спине есть бугорок.  
Самый крупный позвонок (**атлант**): **«4»**  
Чтоб его не позабыть,  
Надо пальчик заменить.

Есть ещё **двойные точки**:  
За ушами, где духами мама мажет по утрам.  
И чуть ниже, сбоку шеи, я найти её сумею,  
Если пальчик опущу и тихонько покручу.

На руках их тоже две.  
Я найду их в глубине:  
Между пальчиком большим

И стоящим рядом с ним.

**Я закончил процедуру,**  
**Посмотрите на меня.**  
**Как я весел и здоров,**  
**Мне не надо докторов!**

**Противопоказания**  
**для детей с нарушениями зрения**  
**(при организации занятий)**

- 1. Нельзя ставить детей к солнцу или окнам: яркий свет слепит детей, внимание рассеивается.**
- 2. Дети заранее предупреждаются о начале игры.**
- 3. Игра начинается по условному сигналу: свистку, хлопку, команде.**
- 4. В процессе игры делаются остановки для снятия напряжения и переутомления.**
- 5. Недопускается встречный бег, резкие остановки во время бега.**
- 6. Не разрешается держаться друг за друга во время движения.**
- 7. При ходьбе в колонне детей необходимо поставить в конце, чтобы на них не натыкались идущие следом.**

**Противопоказания**  
**к занятиям**

**При глазных заболеваниях: глаукома, афакия, высокая осложнённая близорукость, заболевания сетчатки**

**Детям противопоказаны:**

- 1. Движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз.**
- 2. Движения, связанные с сотрясением тела.**
- 3. Движения, связанные с резкими прыжками.**

**После операций по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия**

**Обратить внимание!**

- Дети нуждаются в «охранительном» режиме. Сроки «охранительного» режима указываются в послеоперационной выписке (выписку предоставляют родители).**
- Детям рекомендуется чаще устраивать зрительный отдых.**

**Детям противопоказаны:**

- 1. Упражнения с внезапными и значительными усилиями: сопротивления, прыжки.**
- 2. Упражнения на попадание мяча в цель.**

**Помощь детям  
при различных нарушениях зрения  
при проведении физкультурных занятий**

**Слабовидение  
(близорукость, дальнозоркость, амблиопия)**

**Использование на занятиях облегчённых и мягких предметов**

**Нарушение бинокулярного восприятия  
(косоглазие)**

**Рассматривание предметов, словесное описание предметов и действий.**

**Сужение границ поля зрения  
(глаукома, катаракта)**

**Предварительная отработка направления движения.**

**Светобоязнь**

**Занятия в теневой части зала, спортивной площадки,  
спиной к источнику света.**

**Нистагм**

**(колебательные движения глазных яблок, самостоятельное или  
сопутствующее заболевание глаз)**

**Проведение зрительных гимнастик, рассматривание предметов и  
словесное описание предметов и действий.**

**Группы по офтальмологическим показаниям  
для проведения занятий с двигательной нагрузкой**

Группы	Фамилия, имя ребёнка
<p><b>Основная группа (I)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья</li> <li>• Острота зрения от 0,5 до 0,9 с коррекцией стёклами</li> </ul> <p>Занятия проводятся по общей программе физического воспитания</p> <p><b>Коррекционные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение уровня физического развития</li> <li>• коррекция двигательных качеств, навыков, умений</li> <li>• коррекция недостатков зрительного восприятия</li> </ul>	
<p><b>Подготовительная группа (II)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• имеющие отставания в физическом развитии</li> <li>• дети с СДВГ (синдром двигательной расторможенности)</li> <li>• острота зрения ниже 0,5</li> </ul> <p><b>Ограничения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения, требующие особого напряжения (прыжки в высоту и длину с разбега)</li> <li>• сокращается число повторений одного и того же упражнения</li> </ul> <p><b>Коррекционные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшение показателей физического развития</li> <li>• доразвитие отстающих двигательных навыков, умений</li> <li>• повышение работоспособности зрительных функций</li> </ul>	
<p><b>Специальная группа (III)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с существенными отклонениями состояния здоровья</li> <li>• со значительными нарушениями зрения</li> <li>• прооперированные</li> </ul> <p><b>Ограничения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в упражнениях на скорость</li> <li>• уменьшение дистанций в ходьбе и беге</li> <li>• снижение темпа выполнения упражнений</li> </ul> <p>Рекомендуется обратить особое внимание дыхательным упражнениям</p> <p><b>Коррекционные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преодоление вторичных отклонений</li> <li>• улучшение уровня физического развития, двигательных возможностей</li> <li>• создание режима отдыха для глаз</li> </ul>	