

while действиями, как это происходит у нормально видящих детей. Вследствие малой двигательной активности мышцы рук детей с нарушением зрения (особенно у тотально слепых) оказываются вялыми или слишком напряженными. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и моторики рук и отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности детей. Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушениями зрения в домашних условиях 1. Ходьба на месте или с продвижением вперед. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения – 1-2 минуты. 2. Напряженные руки вверх, ходьба на носках, через 4 счета – напряженные руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить 3-4 раза. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Это упражнение способствует растягиванию позвоночника, развивает координацию движений, ловкость. 3. Ходьба на носках, ноги в коленях слегка согнуты, руки на поясе, голова приподнята. Спину держать прямо. Упражнение можно выполнять на месте или с продвижением вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и ног. 4. «Медвежий шаг» — перемещение вперед с выносом вперед одновременно левой руки и ноги, а затем – правой. 5. «Гусиный шаг» — перемещение с приседанием и опорой ладонями о колени, с удержанием спины в прямом положении. 6. «Птичий шаг» — передвижение вперед, прыгая на одной ноге, вторую согнуть и взяться рукой за щиколотку. 7. Наклоны вперед-назад. 8. Вращение туловищем. Комплекс упражнений должен включать дыхательные упражнения и пальчиковую гимнастику. Кроме того, детям с нарушениями зрения может быть рекомендовано выполнение следующих упражнений в зависимости от возраста: 4 года: ходить на носках, приставными шагами вперед и в сторону, ходить по доске, положенной наклонно, перепрыгивать через небольшие препятствия (5 см), бросать мяч, влезать на гимнастическую стенку. 5 лет: подпрыгивать, поворачиваясь кругом; прыгать в длину на 60 см; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед; бросать мяч на 3,5-6,5 м, бросать мяч двумя руками снизу, из-за головы; ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 6 лет: стоять на одной ноге; ударять мяч, отскочивший от земли; делать «ласточку», желательно без поддержки взрослого; ходить по гимнастической скамейке; прыгать с места в длину на 80 см. На 6-7 и последующих годах жизни данные упражнения усложняются и совершенствуются. Важно помнить, что часто слова, обозначающие движения, ребенку с нарушениями зрения ни о чем не говорят, поэтому взрослый должен показывать движения с помощью манипулирования телом ребенка, его руками и ногами таким образом, чтобы он мог представить себе названные движения. Так формируется тактильнокинестетический образ при минимальном участии зрения.

