Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Курумканская средняя общеобразовательная школа №2»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждено:Начальник смены ЛДП «Солнцеград»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гатапова С.Б.Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |

**ПРОГРАММА**

**лагеря дневного пребывания «Солнцеград»**

 Программу составил: коллектив МО учителей начальных классов\_\_\_

 ФИО педагогического работника

с.Курумкан

2025 год

**Информационная карта программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название программы | Программа пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Солнцеград» |
| 2 | Цель программы | Организация отдыха и оздоровления, обучающихся школы в летний период**.** охрана физического и психического здоровья несовершеннолетних,  |
| 3 | Направление деятельности | Физическое и духовное развитие детей, формирование у них приверженности к ЗОЖ и здоровьесбережению. |
| 4 | Краткое содержание программы | Программа содержит: мероприятия, реализующие программу; ожидаемые результаты и условия реализации; приложения. |
| 5 | Авторы программы | Начальник лагеря, учителя начальных классов на основе рекомендаций врачей Курумканской ЦРБ |
| 6 | Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу | МБОУ «Курумканская СОШ №2» |
| 7 | Место реализации | Пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием в блоке начальной школы (3 кабинета для каждого отряда и кабинет для сушки одежды и обуви), спортивный зал, стадион, детская площадка. |
| 8 | Количество, возраст учащихся | 56 обучающихся с 7 до 11 лет |
| 9 | Срок реализации программы | С 26 мая по 17 июня 2025 года |

**Пояснительная записка**

Лето - наилучшая пора для общения с природой, постоянная смена впечатлений, встреча с неизвестными, подчас экзотическими уголками природы. Это время, когда дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом.

Целостное развитие личности возможно при гармоничном развитии духовного и физического здоровья, что даёт основу для социального здоровья, адаптации личности в обществе и формирования активной позиции. Именно в период детства и юности закладываются основы здоровья и личности человека, большая часть этого периода приходится на школьный возраст. Значит, на образование ложится ответственность не только за развитие и образование личности, но и за формирование культуры здоровья, здорового образа жизни, а в итоге – за формирование целостной личности с активным созидательным отношением к миру.

В последние годы очевидно возрастание внимания к организации летних оздоровительных лагерей. Они выполняют очень важную миссию оздоровления и воспитания детей, когда многие семьи находятся в сложных экономических и социальных условиях. Кроме того, лагеря способствуют формированию у ребят не подавляющего личность коллективизма, коммуникативных навыков. Летний отдых сегодня – это не только социальная защита, это еще и полигон для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка. Ежегодно для учащихся проводится оздоровительная смена в лагере дневного пребывания на базе нашей школы. Обязательным является вовлечение в лагерь ребят из многодетных и малообеспеченных семей. Для того чтобы отдых сделать полноценным была разработана программа с рекомендациями врачей Курумканской ЦРБ.

Оздоровительные мероприятия в период летних каникул следует рассматриватькак один из важнейших этапов оздоровления детей в течение года. По данным многих авторов, к концу учебного года состояние здоровья детей, даже относящихся к немногочисленной наиболее благополучной I группе здоровья, ухудшается, что проявляется в сокращении адаптационных возможностей и резервов организма ребенка, в снижении сопротивляемости различного рода инфекциям, физической выносливости и толерантности к учебным нагрузкам. Летний период предоставляет возможность использовать уникальные по многогранности воздействия естественные оздоровительные факторы, для чего необходимо создать подчас минимальные дополнительные условия, прежде всего организационного характера.

**Оздоровительная работа** в летних оздоровительных учреждениях **реализуется по следующим направлениям,** обусловливающим использование конкретных форм и методов:

— распорядок дня;

— питание;

— психологическое щажение в повседневной жизни;

— закаливающие мероприятия;

— использование традиционных методов;

 — оценка эффективности оздоровительной работы.

 В период летнего оздоровления детей в 2024 году все мероприятия проводятся отдельно в отрядах. Межотрядные соревнования, мероприятия, привлечение иных лиц не предусматриваются, исключены.

**Оздоровительная программа для школьников, посещающих ЛДП**

 **соответствии с группами здоровья.**

По результатам профилактического осмотра несовершеннолетних, в т.ч. при поступлении в образовательные учреждения распределение по группам здоровья следующее:

I группа 37,5%(21чел);

II группа 39,4% (22 чел)

III группа – 21,4% (12чел)

V группа- 1,7% (1 чел.)

На 1 месте патология зубочелюстная 23,2%

На 2 месте ортопедическая патология (нарушение осанки) 17,8% прослеживается отрицательная динамика в разрезе 3-х последних лет.

На 3 месте болезни глаз 8,9% (миопия)

На 4 месте болезни эндокринной системы 1,7% ( избыточная масса тела)

До начала работы лагеря проводится формирование отрядов на основе медицинских справок детей, на основании которого проводится подбор вида и интенсивности закаливающих воздействий и физических нагрузок в зависимости от возраста, состояния здоровья детей и их физической тренированности, определяется принадлежность к той или иной группе здоровья и медицинской группе по физкультуре.

К *основной медицинской группе* относятся дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, хорошо физически развитые и толерантные к физическим нагрузкам. Им показаны все формы занятий физкультурой и спортом, участие в спортивных соревнованиях, сдача спортивных нормативных комплексов, все виды закаливающих процедур (по окончании периода адаптации).

*К подготовительной медицинской группе* относятся дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (чаще функционального характера) или в физическом развитии при удовлетворительной реакции на физические нагрузки. Им показаны занятия, направленные на общую физическую подготовку при условии постепенного освоения комплекса физических упражнений. Закаливающие процедуры назначаются в зависимости от состояния здоровья и от предшествующей закаленности ребенка.

К *специальной медицинской группе* относятся дети, в состоянии здоровья которых имеются выраженные отклонения постоянного или временного характера, не мешающие их обычной жизнедеятельности, но требующие ограничения физических нагрузок в связи с неудовлетворительной приспособляемостью к ним организма. Таким детям показаны занятия физической культурой с ограничением двигательной активности и применение закаливающих процедур слабого воздействия.

* Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:
* повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
* модернизацией старых форм работы и введением новых;
* необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы.

Данная программа имеет цель и задачи, в ней указаны принципы, на которые она опирается, описаны ожидаемые результаты. В программе есть «Устав» лагеря, где прослеживаются правовые взаимоотношения педагогов и детей. Кроме этого в программе представлены законы и правила, песня лагеря, описаны органы детского самоуправления, для оформления лагеря предложены рубрики «Пресс-центра».

Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

 Цели и задачи программы

Цель: охрана физического и психического здоровья несовершеннолетних, формирование у них приверженности к ЗОЖ и здоровьесбережению.

Оздоровительные задачи:

* охрана жизни и укрепления здоровья;
* укрепление связочно-суставного аппарата;
* совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* способствовать правильному функционированию внутренних органов;
* увеличение жизненной емкости легких;
* совершенствование деятельности ЦНС.

Воспитательные задачи:

* Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
* Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
* Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
* Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности
* Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
* Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.
* Развитие и укрепление связей школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и др.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

Безусловная безопасность всех мероприятий

Учет особенностей каждой личности

Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря

Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря

Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.

Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря

Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых

Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Направления и виды деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Художественно - творческое направление

Эстетическое направление

Образовательное направление

Досуговая деятельность

**Физкультурно – оздоровительная работа**

 Физическое воспитание становится действенным средством укрепления и сохранения здоровья только при условии методически правильного построения его и адекватности физическим возможностям ребенка. Поэтому эффективное использование средств физической культуры для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и адаптационных способностей невозможно без правильно организованного медицинского контроля.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;

Выработка и укрепление гигиенических навыков;

Расширение знаний об охране здоровья.

План физкультурно - оздоровительной работы на смену согласуется с врачом и обязательно включает следующие мероприятия:

 - утреннюю гимнастику;

- закаливающие процедуры;

- подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки;

- спорт, лечебную физкультуру, прогулки, экскурсии и походы;

- спортивные соревнования и праздники.

- тематические дни

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

**Эстетическое направление**

Прекрасное окружает нас повсюду: и в природе, и в обществе, и в отношениях между людьми. Надо только его видеть, чувствовать и понимать. Ростки этого чудесного умения заложены в каждом ребенке. Развивать их – значит воспитывать эстетически. Вот почему эстетическое воспитание всегда было и остается важнейшей частью педагогической деятельности детских оздоровительных лагерей.

*Задачи эстетической деятельности:*

* Пробуждать в детях чувство прекрасного;
* Формировать навыки культурного поведения и общения;
* Прививать детям эстетический вкус.

В рамках нравственно-эстетического воспитания в лагере можно многое сделать, и действовать можно в нескольких направлениях: музыка, песня, танец; общение с книгой, природой, искусством.

*Основные формы проведения:*

* Посещение детской районной библиотеки, Джергинского заповедника, пожарной части, районного музея традиционной культуры.
* Конкурсы: «Минута Славы», «Самый, самый»
* Конкурс оформления отрядных уголков «Наш отрядный дом»

**Художественно – творческая деятельность**

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие креативности детей и подростков.

*Формы организации художественно-творческой деятельности:*

* Изобразительная деятельность (оформление газеты «Наш отрядный дом», конкурс стенгазет и рисунков «А в нашем лагере…»)
* Конкурсные программы («Минута славы», «Лучшая пародия»)
* Творческие конкурсы («Знакомьтесь – это мы!»)
* Игровые творческие программы
* Творческие игры («День рекордов»)
* Праздники («Здравствуй, лагерь!», «День Нептуна»)
* Выставки, ярмарки

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии.

**Образовательная деятельность**

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, просто это стремление к познанию нового, неизвестного, просто это стремление реализуется в других, отличных от школьного урока, формах. С другой стороны, ребята стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. Отсюда основные задачи образовательной деятельности:

* Расширение знаний детей и подростков об окружающем мире;
* Удовлетворение потребности ребенка в реализации своих знаний и умений.

*Основные формы работы:*

* Экскурсии;
* Психологические тесты.
* Игры на экологическую тему.

Определенный интерес у детей вызывают психологические тесты, которые помогают ребятам узнать о себе что-то новое.

**Досуговая деятельность**

*Задачи досуговой деятельности:*

* Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.
* Организовать деятельность творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

*Виды досуговой деятельности:*

* развлечение имеет компенсационный характер, возмещает затраты на другие виды деятельности. Развлекаясь, ребенок включает в свой досуг те физические и духовный способности и склонности, которые не может реализовать в труде и учебе.
* отдых в какой-то мере освобождает от повседневных забот, дает ощущение эмоционального подъема и возможности открытого выражения своих чувств.
* самообразование направлено на приобщение детей к культурным ценностям. К самообразованию относятся: экскурсии, дискуссии, деловые игры.
* творчество – наиболее высокий уровень досуговой деятельности. Воспитанники лагеря посещают творческие мастерские.
* общение является необходимым условием развития и формирования личности, групп на основе общего интереса.

Нормативно-правовые документы

В основе концепции программы следующие нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
2. Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.
3. Программа «Дети России», Указ Президента № 18.08.94.№ 1996г.
4. Положение о лагере дневного пребывания .
5. Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
6. Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
7. Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
8. Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий.
9. Должностные инструкции работников.
10. Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
11. Планы работы.

Этапы реализации программы

I этап. Подготовительный

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия лагеря с дневным пребыванием начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

* проведение совещаний при директоре и заместителе директора по подготовке школы к летнему сезону;
* издание приказа по школе о проведении летней кампании;
* разработка программы деятельности летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнцеград»;
* подготовка методического материала для работников лагеря;
* отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
* составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

II этап. Организационный

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

* встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
* запуск программы «Солнцеград»;
* знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

III этап. Практический

Основной деятельностью этого этапа является:

* реализация основной идеи смены;
* вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно- творческих дел;
* работа творческих мастерских.

IV этап. Аналитический

Основной идеей этого этапа является:

* подведение итогов смены;
* выработка перспектив деятельности организации;
* анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

**Организация взаимодействия летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнцеград» с социумом**

**Летний оздоровительный пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей «Солнцеград»**

**Отделение полиции . ГИБДД**

**КДМЦ «Курумкан»**

**ОГПС – 18**

 **Библиотека**

**(детская)**

**Пресс центр при «Джергинском заповеднике»**

**ГБУЗ «Курумканская ЦРБ»**

**Актовый зал**

**Спортзал**

**Спортивная площадка при школе**

 **РЦДО**

**Курумканская ДЮСШ**

 **Условия реализации программы.**

* 1. **Нормативно-правовые условия:**
1. Закон «Об образовании РФ»
2. Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
3. Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.
4. Устав школы. Положение о лагере дневного пребывания.
5. Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
6. Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
7. Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
8. Приказы отдела образования.
9. Должностные инструкции работников.
10. Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
11. Акт приемки лагеря.
12. Заявления от родителей.
13. Планы работы.

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

**Координаторы смены:**

* начальник лагеря,

**Кураторы отрядов:**

* воспитатель (из числа педагогов школы), инструктор по физической культуре

**Руководители творческих мастерских**

* из числа педагогов
	1. **Методические условия предусматривают:**
* наличие необходимой документации, программы, плана;
* проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
* коллективные творческие дела
* творческие мастерские
* индивидуальная работа
* тренинги
* деловые и ролевые игры

**Диагностика**

|  |  |
| --- | --- |
| ВводнаяДиагностика | Начало смены. Выяснение пожеланий и предпочтений, первичное выяснение психологического климата в детских коллективах:- взвешивание, - анкетирование;- беседы в отрядах;- планерки администрации лагеря, вожатых и воспитателя. |
| ПошаговаяДиагностика | Цветопись по результатам мероприятий и дел лагеря.Беседы. |
| ИтоговаяДиагностика | АнкетированиеТворческий отзыв (рисунок «Вместе мы отряд»)Беседы. Итоговое взвешивание. |

**Ожидаемые результаты**

* В ходе реализации данной программы ожидается.
* Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
* Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
* Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
* Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
* Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
* Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в творческих мастерских.
* Расширение кругозора детей.
* Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
* Личностный рост участников смены.

**Список используемой литературы:**

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
4. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева. Москва: ВАКО, 2007 г.
5. Учебник для вожатого. М.П.Кулаченко – Ростов на Дону: Феникс, 2008.

**Приложение**

Вместе с группой здоровья и физкультурной группой врач определяет **двигательный режим**, на основании которого регламентируется интенсивность проведения оздоровительных мероприятий, объем двигательной активности в лагере для каждого ребенка. В оздоровительном лагере выделяют два режима: щадящий и тренирующий. При этом учитывается и период пребывания в оздоровительном учреждении (адаптационный и основной).

**Щадящий** режим назначается:

* детям, перенесшим интеркурентные (острые) заболевания
* на весь период детям, которым повышение физических нагрузок противопоказано по состоянию здоровья (отнесенные к спецмедгруппе, освобожденные от физкультуры).
* всем детям на период адаптации, (продолжительность от 1 до 5 дней). В качестве адаптогена показаны утренние и вечерние прогулки с постепенным увеличением дистанции от 500 до 1000 м, ближние экскурсии ознакомительного характера (продолжительностью не более часа), настольные и другие малоподвижные игры на воздухе с постепенным повышением двигательной активности (от 30 до 60 мин), дополнительный отдых в климатопавильонах или в приравненных к ним местах, музыко- и аромотерапия. При затяжном периоде адаптации необходима консультация с педиатром врачом ДОЛ.

По окончании периода адаптации в лагере **тренирующий** режим назначается детям, которые удовлетворительно справляются с физическими нагрузками предусмотренными программой физического воспитания общеобразовательных школ. Этот режим предполагает использование всех форм двигательной активности в полном объеме. При этом разрешается проведение всего комплекса оздоровительных мероприятий: утренней гигиенической гимнастики, ежедневных прогулок и игр на воздухе, солнечных и воздушных ванн, купания в водоемах, дозированного бега, походов, экскурсий, занятий на тренажерах, в спортивных и спортивно-прикладных кружках и секциях, группах хореографии, лечебной гимнастики и др.

Медицинский персонал в первые дни смены знакомит сотрудников лагеря (начальника учреждения, воспитателей, инструкторов по физической культуре) с детьми «группы риска», которые нуждаются в щадящем режиме, особом внимании и индивидуальном подходе. Вовлечение этих детей в подвижные игры, их участие в спортивных мероприятиях, в пешеходных экскурсиях, купание в бассейне и открытом водоеме необходимо согласовывать с медицинскими работниками. Занятия физической культурой для них лучше организовать отдельно (эффективна лечебная физкультура), к занятиям в спортивных секциях и соревнованиям они не допускаются. Их необходимо привлекать к подготовке общественных мероприятий (в том числе спортивных) без принуждения. При выборе игр, занятий необходимо исходить из интересов ребенка (с позиций психологического щажения).

1. Физкультурно-оздоровительные занятия для несовершеннолетних I, II, III групп здоровья
	1. Суставная гимнастика.

 Суставная гимнастика укрепляет мышцы тела, разрабатывает суставы, делает гибким позвоночник. Кроме того, повышает активность и настроение.

 Суставная гимнастика является полезной общеукрепляющей гимнастикой для детей. Следует помнить, что дети не понимают сложных слов, специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Поэтому, необходимо ассоциировать все, о чем хочется сказать, с тем, что дети наблюдают и видят в повседневной жизни, что является их опытом. Надо не заниматься с ними гимнастикой, а играть в гимнастику. В зависимости от того, с каким настроением учитель преподнесет упражнение ребенку, с таким настроением он и будет его выполнять. Дети относятся к упражнению так, как преподаватель.

 Упражнения суставной гимнастики можно выполнять в подготовительной части урока. Рекомендуется перед выполнением гимнастики выполнить массаж ног и комплекс упражнений на растяжку. Темп выполнения упражнений – переменный.
 1. "Флажки", или "Сделай "до свиданья" ручками и ножками", или "Скажи "да" ручками и ножками" - движение кистей и стоп вверх-вниз.
И.П.: сидя. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10,15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.
Варианты (изменение ИП кистей и стоп):
1)правые кисти и стопы - вверх, левые - вниз;
2)кисти - вверх, стопы - вниз;
3)правые кисти и стопы - навстречу, левые - врозь;
4)растопырить пальцы рук.

 2. "Скажи "да", или 'Тик-так" - движения головой вверх-вниз.
Выполняется из положения сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.
Вариант: делая наклоны вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

 3. "Коса", или "Скажи "нет" ручками и ножками" - повороты кистей и стоп влево - вправо.
И.П.: сидя. Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений, считая движение влево - вправо за одно.
Варианты (изменение ИП кистей и стоп):
1) стопы вправо, кисти влево;
2)стопы внутрь, кисти наружу;
3)пальцы рук растопырить.

 4. "Колокольчик", или "Маятник часов" - наклоны головы к плечам.

Выполняется из положения сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиться резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.
Вариант: выполнять наклоны головой к плечам, несколько заваливая голову назад.

 5. "Вертолетик", или "Вентилятор" - вращение кистей и стоп.
И.П.: сидя. Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты:
1) кисти вправо, стопы влево;
2) кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны - в другую;
3) кисть правой руки и стопа левой ноги вращается в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги - в другую.

 6. "Скажи "нет" - повороты головы влево - вправо.
Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево - вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево - вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.

 7. Ладушки.
И.П.: сидя. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

 8. "Миксер", или "Юла", или "Колобок, бегущий по плечам, спине, груди" - перекатывание головы.
Из положения сидя совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

 9. Змеиные движения.
Делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. По 8-10 раз в каждую сторону.

 10. "Петушок и курочка" - петушиные движения.
Делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо - назад, вперед-назад, влево - назад, вперед-назад и т.д. Подбородок движется параллельно полу. Сделать 8-10 таких движений.

 11. Восточный танец.
Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево - вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы. Сделать 8-10 таких движений. Варианты:
1) по два раза в каждую сторону;
2)по три раза в каждую сторону.

 12. "Покажи и спрячь мизинец" - выкруты рук.
Вытянуть руки перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз к себе - вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх. В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а потом и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в ИП. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Выполнить 5-7 раз.

 13. "Сжатие пружины", или "Кто кого".
Поставить локти на стол (при выполнении сидя за столом) или на расставленные колени (при выполнении сидя на стуле или на коврике). Предплечья расслаблены, расположены вертикально. Ладони смотрят друг на друга. Правая ладонь медленно сжимает воображаемую пружину, лежащую на столе. Сжатие происходит с большим усилием. Когда правая рука доходит до поверхности стола, поднимаете ее в исходное положение. Теперь правая рука смотрит вверх, левая рука с напряжением сжимает пружину. При сжатии пружины напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь. Шея расслаблена. При возвращении в ИП рука расслабляется. Дыхание произвольное, но возможно и выполнение на задержке. Повторить 5-10 раз.
Вариант: пружины сжимают две руки одновременно.

 14. "Плавание" - вращение предплечьями.
Поставить локти на стол или на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. Вращать предплечьями, делая вращательные (плавательные) движения. При движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, живот втягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Проделать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед), затем в об­ратную (назад). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующем движении кисти развора­чиваются ладонями вверх. Всего 10-15 движений в каждую сторону.

 15. "Колеса паровоза" - вращение плечами.
Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений.
Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

 16. "Рыбак ловит рыбку" - наклоны к точке.
ИП- "Поза рыбака". Руки расположены на коленях пальцами внутрь. Выбрать на полу между стопами точку. Наклонять правое плечо по направлению к этой точке. При этом подбородок движется к плечу. Максимальный наклон, и вернуться в ИП. То же проделываем левым плечом. Всего 2-4 раза, считая за один раз движения правым и левым плечом.

 17. "Бутерброд" - наклоны к коленям.
Сесть прямо, ладони на коленях пальцами внутрь. Колени развести в стороны. Ноги расставлены под прямым углом. Делать наклоны туловищем попеременно в сторону каждой ноги, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Локоть завести вперед и, наклоняясь, сложить пред­плечье и плечо, стараясь опустить их за колено. Рука является как бы продолжением ноги. Ягодицы от стула не отрывать. Делать 3-5 раз в каждую сторону.

 18. "Открывание пневматических дверей".
Сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. Сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери вагона метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются, продолжать движение дальше до упора. Затем поменять руки и снова выполнить движения открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом нужно научиться мгновенно расслаблять руки. Делать 2-4 раза, считая за один раз открывание дверей с переменой положения рук.

 19. "Толкание ядра".
Встать прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движения правой и левой рукой за один раз.

 20. "Отодвигание стен и потолка"
Двумя руками из положения сидя или стоя с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в ИП - расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем обеими руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза.

 21. "Мюнхгаузен" - потягивание.
В положении сидя вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в замок. Энергичными движениями рук стараться как бы оторвать себя от сиденья: вправо, вверх, влево. При потягивании рук влево от сиденья отрывается правая ягодица, при потягивании вправо - левая. За один раз считается последовательность движений руками вверх-влево-вверх-вправо. Заканчивается вертикальным потягиванием. Делать 3-5 раз.
Вариант: руки не в замке, а давят ладонями друг на друга и тянутся вверх ("поза дерева").

 22. "Посмотри, что за спиной" - скручивание. (Выполняется спиной на север).
В положении сидя положить одну руку на колено, другую завести за спину. Ведя тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, -глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержать движение. Оставаться в этом положении несколько секунд, стараясь полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и головы в другую сторону. Выполнить упражнение 2-3 раза, считая поворот влево и вправо за один раз.

 23. "Дерево на ветру" - боковые наклоны.
В положении сидя соединить руки за спиной, взявшись за локти. Предплечья к спине не прижимать. С выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодицы от пола. Делая наклон, мысленно стараться увидеть противоположную ножку стула. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в ИП и сделать такой же наклон в другую сторону. Делать упражнение 2-3 раза, считая наклон вправо-влево за один раз. Дыхание свободное.

 24. "Улитка" - "тещин язык".
ИП - сидя. Переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола. Со вдохом медленно и также с напряжением возвратиться в исходное положение. При отложении солей в позвоночнике - делать осторожно. Выполнять 3-5 раз.

 25. "Ножницы".
Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево - вправо вперехлест. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

 26. "Стройные ноги".
Встать прямо, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25-100 раз (до утомления в икрах).

 27. "Футбол".
Встать прямо. Выполнять разнообразные удары по воображаемому мячу. Удары резкие, с оттяжкой. Темп ударов - переменный. Сначала стоя на одной ноге, затем - на другой ноге. Делать от 10 до 25 ударов по мячу каждой ногой. После этого выполнять прыжки на одной ноге и одновременно удары по мячу другой ногой. Затем сменить ногу и продолжать упражнение. Делать 10-25 прыжков на каждой ноге. Затем -прыжки на двух ногах, вверх как можно выше. Отскакивать от пола, как мячик. Лицо довольное. 10-25 прыжков.

 28. "Каратэ".
Поочередно обеими ногами наносить удары пятками вперед, прямо перед собой по воображаемому противнику, имитируя удары каратэ. 8-10 ударов каждой ногой. Затем удары ногами вбок поочередно каждой ногой. Выполнить 8-10 ударов в левую и в правую стороны. Затем удары ногами назад, также по 8-10 ударов каждой ногой. Удары выполнять резко, стараясь расслабляться в промежутках между ударами. Темп ударов менять.

 29. "Махи ногами".
Встать прямо. Вытянуть руки прямо перед собой ладонями вниз. Руки можно развести чуть в стороны. Делать махи прямыми ногами, доставая носками ладоней вытянутых рук. Делать 5-15 раз каждой ногой.
Варианты:
1) выполняя махи, касаться носком ноги одноименной и противоположной ладони;
2) развести руки в стороны пошире, выполнять махи ногами вверх-в стороны.
31. "Наказание самого себя".
Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие движения свободной ногой назад, стараясь производить удар пяткой по ягодице. Ноги полностью расслаблены. Удары - хлесткие. Колени вперед не выдвигать. Выполняя по 5-25 ударов каждой ногой.

 30. "Полюби себя" - укрепление груди.
Встать прямо, вытянуть прямые руки перед собой. Пальцы правой руки положить на левую ключицу, пальцы левой руки - на правую. Большой, указательный и средний пальцы собраны в щепотку в ямке у плеча. На вдохе развести локти в сторону, расправить спину. На выдохе - соединить их друг с другом, спину округлить. При этом локти все время остаются на одном уровне (на уровне плеч). Движения делать с большим напряжением. Выполнить 2-5 раз. Затем сменить положение рук (сверху уже другая рука). Выполнить также 2-5 раз.

 31. "Бокс".
Принять боксерскую стойку (ноги чуть согнуты в коленях, левая нога и левая рука впереди). Выполнить 5-10 легких прыжков, имитируя передвижение боксера по рингу. Затем остановиться и произвести удары попеременно левой и правой рукой по воображаемому противнику. Сменить стойку, впереди теперь правая рука и правая нога. Выполнить в этой стойке прыжки, затем бой. Так повторить 2-4 раза. При выполнении упражнения обратить внимание на быстроту, резкость и силу ударов. Темп ударов - переменный, удары выполнять сериями.

 32. "Ходьба и бег по-собачьи" - ходьба на четвереньках. Опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми.
В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьбу на четвереньках можно выполнять на месте или в пределах вашего коврика. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же - руки и ноги не сгибать.

 33. "Ходьба на ходулях" - ходьба и бег на прямых ногах.
Выполняйте ходьбу на месте, не сгибая при этом ноги в коленях.
Корпус остается неподвижным, бедра поднимаются как можно выше. Сделать 10-20 шагов на месте каждой ногой. Наступать на всю стопу с акцентом на пятку. Ходьба на прямых ногах переходит в бег на месте. Бег выполняется также не сгибая коленей. Бег длится 20-30 с.

 34. "Балетный шаг".
Начинаем ходьбу на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачиваются в стороны - вправо и влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20-40 с.

 35. "Танец живота" - хула-хуп
а) встать прямо, одну ногу чуть выставить вперед, поставить на носок почти перпендикулярно другой стопе, вращать тазом по часовой стрелке и против часовой стрелки, сначала медленно, потом быстро. Затем делать движения тазом вперед-назад, сначала на прямой ноге, затем в сторону выдвинутой ноги. Сменить ногу и повторить то же самое с другой ногой;
б) встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки на бедрах. Начинаем движения бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч. Плечи при этом держать неподвижно. Вращения производим сначала в одну сторону, затем в другую. Сначала медленно, потом быстро, затем опять медленно. В каждую сторону делаем по 8-10 вращений. По ходу вращения приседать и возвращаться в стойку, не останавливая кругового движения. Затем делать движения тазом вперед-назад, влево - вправо, оттянув таз назад, а затем выдвинув вперед.

 36. "Пружинка" - приседания.
Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки вытянуть вперед. Выполнять приседания, стараясь держать спину прямо. Пятки от пола не отрывать. Сделать 8-12 приседаний. Можно добавить приседание на одной ноге - "Пистолет" (вначале можно помогать себе, придерживаясь за спинку стула).

 37. "Мячик" - прыжки на месте.
Прыгать на месте, стараясь подпрыгнуть как можно выше. Можно стараться рукой дотянуться до различных предметов.

 38. "Липучки" - ходьба на полусогнутых ногах.
Руки на бедрах. На полусогнутых ногах, не приподнимаясь, выполнять сначала ходьбу, а затем бег. Выполнять в энергичном темпе 30-60с.

 39. "Ползунок".
Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Носки проволакиваются по полу. Руки на поясе. Выполнять 30-60 с.

 40. "Гопачок" - танец вприсядку.
Выполнять ходьбу в положении присев, руки на поясе. Нога, выполняющая шаг, отклоняется вбок и движется по дуге окружности вприсядку, как у украинских танцоров. Выполнять такую ходьбу в течение 20-40 с. Выполняется с улыбкой.
Вариант: одна рука поднята вверх, другая - на поясе.

 41. "Подними ногами пушинку" - "Уголки".
Лечь на спину. Поднять вытянутые ноги на 2 см от пола. Задержаться в этом положении на 5-10 с. Поднять ноги на 7 см от пола. Задержаться. Затем на 15 см. Задержаться. На 30 см от пола. Задержаться. На 453 к полу. Задержаться. На 90° к полу. Задержаться, передохнуть в этом положении. Обратное движение ног выполнять в той же последовательности, с теми же задержками.

 42. "Велосипед".
Лежа на спине поднять обе ноги вверх. Выполнять ногами движения, имитирующие работу педалями при езде на велосипеде. Темп движений- переменный. Выполнять вращения педалями сначала в одну сторону, затем в другую. Все упражнения делать 30-60 с.

 43. "Качалка" (Ролик).
Лечь на спину, сгруппироваться ("согнуться калачом"), подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки. Выполнить качания на округлой спине вперед-назад. Всего 8-12 качаний.

 44. "Крест" - закидывание ноги.
Лежа на спине, вытянуть обе ноги вместе. Руки прямые, лежат на полу перпендикулярно туловищу. Поднять одну ногу в вертикальное положение и опустить ее на пол через другую ногу, не сгибая в колене. Поставить ее большим пальцем на пол так, чтобы ноги составляли прямой угол. Лопатки от пола не отрывать. В позе зафиксироваться, расслабиться. Держать позу пока не устанете. Повторить другой ногой. Так 2-4 раза.

2.2 Пальчиковая гимнастика.

 Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторике, приводит к вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушению речевой сферы коры головного мозга.

 Условия проведения комплекса:

 Комплекс проводится в течение 6-8 минут, включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных упражнений.

 Комплекс пальчиковой гимнастики.

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10-20 раз в каждую сторону.

2. Сгибать и разгибать кисти рук вверх - вниз.

3. На 1 - с силой сжать пальцы в кулак, на 2 - растопырить их в стороны.

4. Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.

5. Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев.

6. Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем тоже самое, но начиная с большого пальца.

7. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.

8. Положив кисти на стол, поочерёдно поднимать по одному пальцу. Другие лежат неподвижно.

9. Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). На 1 -оторвать согнутый палец от стола, на 2 - выпрямить, на 3 - согнуть, на 4 -палец на место. Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности.

10. Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой.

11. Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами не отрывая их друг от друга.

12. Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить руки.

После выполнения упражнений сделайте лёгкие потряхивания кистями, затем потрите друг о друга ладони, погладьте пальцами кисти поочерёдно с наружной и внутренней стороны.

* 1. Растяжка.

 Воздействуя на мышечную деятельность школьника растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов. Предлагается несколько индивидуальных упражнений на растягивание и упражнения, выполняемые в группе.

Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладо­ни раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближа­лась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягива­нию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напря­гается и не выгибается.

Исходное положение лежа на спине. Ноги распола­гаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредо­точить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскры­ты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение заканчивается. Естест­венные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не должны препятствовать тренировке их уплощения.

Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10—15 сантиметров между носками), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу и образуют прямой угол.
Одну кисть положить на другую, на ник голову, прижавшись щекой и виском.

Исходное положение стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т. д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отры­вая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Исходное положение стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над голо­вой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыль­ную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть
горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытя­нуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, рас­слабиться. Повторить, меняя руки.

Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах — кому как удобнее).
При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туло­вище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Исходное положение лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захва­тить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потя­нуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

Исходное положение лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диаго­нали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой — в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. По­вторить с другой стороной тела.

После упражнений на растягивание нужно лечь на спину или наживот, хорошо расслабиться всем телом, успокоить мысли, отдохнуть. После растяжек расслабление должно полу­чаться быстрее и глубже, чем до них.

* 1. Асинхронная гимнастика (гармонизация полушарий)

 Для гармоничного развития ребенка очень важно, чтобы у него были задействованы оба полушария головного мозга, без резкого преобладания одного над другим.
Предлагаемая ниже асинхронная (несимметрическая) гимнастика, способствует задействованию обоих полушарий головного мозга, снятию мышечных зажимов, преодолению стереотипов.
Кроме того, систематические занятия несимметрической гимнастикой позволяет управлять собой вне привычных двигательных стереотипов, что достигается благодаря навыку внутреннего контроля, легкой адаптации к смене ритмической деятельности, умению рассредоточение осуществлять многосторонний контроль за средой. Несимметрическая гимнастика способствует выработке навыка особой свободы пе­ремещения тела.
Перед занятиями несимметрической гимнастикой желательно выполнить ряд легких разминочных упражнений.

Упражнения асинхронной гимнастики

Упражнение 1.

ИП - в положении сидя на полу (на коврике) вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей длине - от бедер до икр и пяток - не касались пола. Мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.
ТВ - вначале сделать одновременные движения кистями и стопами вверх-вниз- 20-25 раз. Затем переходим непосредственно к асинхронным движениям:
1) одновременно движение кистей вверх, стоп вниз и наоборот. 20-25 раз;
2) правые кисть и стопа- вверх, а левые - вниз, и наоборот. 20-25 раз;
3) правая кисть идет навстречу правой стопе, в то же время левая кисть и левая стопа - врозь. 20-25 раз.

*Упражнение 2.*

ИП - аналогично предыдущему упражнению.
ТВ - вначале, стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, производить движения кистей и ступней вправо-влево - 20-25 раз. Затем асинхронные движения:
1)стопы - вправо, кисти - влево, и наоборот. 20-25 раз;
2)стопы - внутрь, кисти - наружу, и наоборот. 20-25 раз.

*Упражнение 3.*

ИП - аналогично Упражнению 1.
ТВ - вначале одновременные вращения кистями и стопами по часовой стрелке и против - 20-25 раз. Затем асинхронные движения:
1) кисти вращаются по часовой стрелке, стопы- против, и наоборот. 20-25 раз;
2) кисть и стопа правой стороны тела вращаются в одну строну, кисть и стопа левой стороны - в другую. 20-25 раз;
3) кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги - в другую сторону. 20-25 раз.

*Упражнение 4.*

ИП - стоя.
ТВ - одной вытянутой рукой производят плавные свободные вращения перед грудью, второй - одновременно очерчивают равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

*Упражнение 5.*

ИП - сидя, руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями вниз.
ТВ - одна рука вращается по часовой стрелке, слегка разгибаясь в локтевом суставе, вторая - против.

*Упражнение 6.*

ИП - стоя.
ТВ - вытянутой рукой впереди себя описывают круг по часовой стрелке, в это же время кистью этой же руки очерчивают круг против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

*Упражнение 7.*

ИП - стоя.
ТВ- выполняется так же, как и Упражнение 4, но дополнительно ногой описывают квадрат. Круг описывают на счет "2", треугольник -на счет "3" и, соблюдая правильные углы, выполняют 4 раза.

*Упражнение 8.*

ИП - стоя.
ТВ - громкий хлопок над головой и тихий удар об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчивается упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой.

Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга (по описанию Л.Д.Столяренко)
Предлагаемая ниже гимнастика направлена на активизацию и гармоничную синхронизацию активности левого и правого полушарий мозга.
Обучение левого полушария
*Упражнение 1*. "Кнопки мозга".
Находят три точки: пупок и две симметричные точки над вторым ребром сверху, в месте соединения с грудиной. Довольно плотно зажимая левой рукой пупок, правой - круговыми, направленными наружу движениями три раза массируют правую точку. Затем, так же поменяв руки три раза, - левую. После этого, зажав пупок, одновременно массируют обе верхние точки: три круговых движения в одну сторону и три - в другую, и так три раза. Массировать точки медленно с нажимом.
*Упражнение 2*. "Магические Восьмерки".
Нарисовать на доске или большом плакате 8 (восьмерку). Если упражнение практикуется вместе с детьми, то показать им этот рисунок. Потренироваться самим и предложить потренироваться детям рисовать в воздухе воображаемую восьмерку.
Первая фаза.
Занять нужную позу: сесть прямо, лодыжку ноги положить на правое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Правой рукой захватить нижнюю часть голени левой ноги и за ее стопу (левую) взяться левой рукой; рот полуоткрыт, язык на нёбе. Необходимо делать вдох через нос на счет "1-2-3-4", а выдох через рот на тот же счет. Упражнение делают с закрытыми глазами.
На вдохе необходимо представить кольцо, идущее сверху вправо и вверх (счет "1-2-3-4"), на выдохе- кольцо, идущее сверху вправо и вниз (счет "1-2-3-4"). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картинку.
Дети, начиная с четырех лет. это упражнение повторяют три раза.
Вторая фаза.
Можно сидеть или стоять, поставив ноги на ширину плеч. Руки, согнув в локтях, расположить на уровне груди и соединить пальцы в виде шатра. Внимание сосредоточить на пульсации пальца; рот полуоткрыт, язык на нёбе, вдох через нос (счет "1-2-3-4"), выдох через рот (счет "1-2-3-4"), глаза закрыты. Эта фаза упражнения повторяется тоже 3 раза.
*Упражнение 3*. "Доминирующее опускание руки" (в тонусе).
Выполняется стоя и вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет "1-2-3-4"), после чего другой начинает опускать эту руку в три шага:
Первый шаг: создание легкого усиления мышц руки (счет "1-2-3-4-5-6-7"), время 7 с.
Второй шаг: создание большого напряжения (счет "1-2-3-4-5-6-7"), время 7 с.
Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет "1-2-3-4-5-6-7"), время 7 с.
Опускание руки повторяется 3 раза, при этом ее нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы: упражнение должно доставлять удовольствие (критерий правильности).
Детям говорят- это развивает мышцы. Упражнение должно быть прочувствовано на уровне мышц.
Левую руку можно включать вместо правой, если усиливают правое полушарие. Правша или левша - не учитывается.
Обучение правого полушария
*Упражнение 1*. "Перекрестная марионетка".
Выполняется стоя. На счет "1-2-3-4-5-6-7" медленно и равномерно поднимается левая нога, согнутая в колене, достигает бедра. Когда нога поднята до горизонтального уровня, правой рукой делается усиление для ноги в три шага:
Первый шаг: легкое усиление мышцы ноги (7 с).
Второй шаг: сильное усиление (7 с).
Третий шаг: доминирующее опускание ноги (7 с).
Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена. Левой рукой можно на что-нибудь опираться или держать ее, отставив в стороны и согнув в локте. Спина должна быть прямой.
Дети повторяют это упражнение 3 раза.
Упражнение выполняется только для левой ноги.
*Упражнение 2.* "Перекрест".
Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем тушью перекрестом. Он располагается на плоскости на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переводится на светлый тон. С появлением образа глаза закрываются, перекрест мысленно переносится в область переносицы; через некоторое время - в область лба (середины), а затем уже в темя. Это символ единства мозга.
Упражнение повторяется 3 раза и служит для проверки включения и работы правого полушария.
*Упражнение 3.* "Доминирующее опускание руки".
Выполняется стоя и вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет "1-2-3-4-5-6-7"), после чего другой начинает опускать эту руку в три шага:
Первый шаг: создание легкого усиления мышц руки (счет "1-2-3-4-5-6-7"), время 7 с.
Второй шаг: создание большого напряжения (счет "1-2-3-4-5-6-7"), время 7 с.
Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет "1-2-3-4-5-6-7"), время 7 с.
Опускание руки повторяется три раза.
*Упражнение 4*. "Односторонняя марионетка".
Выполняется так же, как Упражнение 1: медленно на счет "1-2-3-4-5-6-7" поднимается лишь правая нога, усиление в 3 шага создается также правой рукой. Спина прямая.
Дети повторяют это упражнение 3 раза.
*Упражнение 5*. "Параллели".
Для выполнения упражнения предлагается лист плотной белой бумаги с нарисованными на нем черной тушью двумя параллелями. Он располагается так же, как и в упражнении "Перекрест", т.е. на плоскости на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом освещение должно быть нормальным и равномерным.
Необходимо в течение 45 с смотреть на центр листа, между параллелями, после чего взгляд переводится на светлый фон. С появлением послеобраза глаза закрываются, а параллели мысленно переводятся в центр лба, после чего некоторое время нужно смотреть на них в таком положении.
Упражнение можно повторить до 3 раз.
*Упражнение 6*. "Усиление руки" (без доминирующего опускания).
Выполняется вдвоем. Один медленно и равномерно на счет "1-2-3-4-5-6-7" поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой делает усиление руки в два шага:
Первый шаг: легкое усиление (счет "1-2-3-4-5-6-7").
Второй шаг: большое усиление (счет "1-2-3-4-5-6-7").
Чтобы рука ребенка не взмывала вверх после второго усиления, партнер плавно, постепенно и легко опускает его руку, а тот в свою очередь так же плавно продолжает опускать ее до конца (счет "1-2-3-4-5-6-7").
Дети выполняют это упражнение 3 раза.
Упражнение 7. "Взгляд Влево Вверх".
Поза: правой рукой фиксируют голову за подбородок. Взять карандаш или ручку, левую руку выбросить в сторону вверх под углом 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение: в течение 7 с смотрят на предмет в левой руке, затем этот взгляд меняют на взгляд прямо перед собой (счет "1-2-3-4-5-6-7").
Упражнение выполняют 3 раза, в последующем доводят до 7-8 раз.

Зрительная гимнастика.

*Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).*

Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

*Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.*

В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0-12 раз).

Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

Частое моргание в течение 20 секунд.

*На улучшение циркуляции крови в органе зрения*

Сомкните веки обоих глаз на 4 – 5 секунд; повторите 6 – 8 раз.

Быстро моргайте глазами в течение 10 –15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом в 7 –10 секунд.

Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки, массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1 – 3 секунд.

Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6 – 8 раз.

На укрепление глазодвигательных мышц

Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8 – 10 раз.

Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно: повторите 8 – 10 раз.

Медленно переведите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; повторите 8 –10 раз.

Сделайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4 – 6 раз.

На улучшение процесса аккомодации

Смотрите обоими глазами вперед в течение 2 – 3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25 – 30 см, через 4 – 5 секунд руку опустите; повторите так 10 – 12 раз.

Обоими глазами смотрите 3 – 5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6- 8 раз.

В течение 3 – 5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3 –5 секунд, а указательный палец правой руки в это время медленно приближайте к носу и обратно. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6 – 8 раз.

«Метка на стекле». Находясь в 30 – 35 см от оконного стекла, смотрите 2 – 3 секунды, не снимая очков, на прикрепленную на уровне глаз круглую яркую метку диаметром 3 – 5 мм, затем посмотрите сквозь нее на намеченный заранее объект за окном на 1 – 2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10 – 15 дней. Упражнение можно выполнять 2 – 3 раза в день.

*На снятие зрительного утомления*

(выполнять каждые 20 – 25 минут зрительной нагрузки)

Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали.

Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали.

Совершить 15 круговых вращательных движений глазами слева – направо.

Совершить 15 круговых вращательных движений глазами справа – налево.

*На укрепление наружных мышц глаз*

В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10 – 12 раз.

Круговые движения глазами в одном и в другом направлении – 4 – 6 раз.

Расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20 – 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 секунд, затем убрать руку и перевести взгляд на предмет, расположенный на некотором удалении от глаз. То же с другой рукой. Повторить 10 –12 раз.

Повторные зажмуривания глаз на 3 – 5 секунд, а также массирование век и легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1 – 2 секунд.

Частое моргание в течение 20 секунд.

*На укрепление окологлазных мышц*

Плотно закрывать и открывать глаза 5 – 6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

*Комплекс упражнений на развитие зрительных функций при амблиопии (методика Э.С.Аветисова, Е.И.Ливадо)*

Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.

Быстро моргать в течение 1 – 2 мин.

Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.

Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 минуту.

Наряду с общими задачами в процессе занятий для детей с нарушением зрения решается ряд специфических задач, направленных на преодоление отклонений в физическом, психофизиологическом развитии и самовоспитании, т.е. воспитывается интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, соблюдении режима.

*Упражнения для снижения умственного и глазного утомления*

1. И.П. (исходное положение) - сидя, откинуться на спинку парты, глубокий вдох, наклониться вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.

2.  И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

3. И.П. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

4. И.П. - сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. И.П. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения, снижают утомление аккомодационной мышцы и облегчают зрительную работу на близком расстоянии, а также помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век.

*Упражнения для укрепления бинокулярного зрения*

Упражнение первое. Это упражнение укрепляет способность переводить взор с далеко расположенных предметов на предметы близкие и обратно. Расположите указательные пальцы рук горизонтально, поджав остальные. Поместите их перед глазами на таком расстоянии, на каком вы обычно читаете книгу. Кончики пальцев должны касаться друг друга. Смотрите поверх этих пальцев на какой-нибудь далеко находящийся предмет так, чтобы оси были параллельны. Вы увидите, что пальцы как бы раздвинулись, а между ними появилось подобие сосиски. Переведите взгляд на пальцы. "Сосиска" исчезнет, и пальцы опять будут касаться друг друга. Проделайте это упражнение несколько раз. Старайтесь переводить взор медленно, чтобы "сосиска" исчезала также медленно, а не мгновенно. Если это упражнение сопровождается утомлением глаз, надо дать им отдохнуть. Утомление это не опасно, так как появляется лишь в результате непривычной работы глазных мышц.

Упражнение второе. Возьмите в руки карандаш и поместите его на расстоянии 30-40 см от глаз. Посмотрев на него, вы увидите один карандаш. Теперь устремите взор вдаль, как бы за карандаш. Вашему взору представятся два карандаша. Повторите это упражнение несколько раз. Проделайте это упражнение медленно, чтобы карандаш раздваивался, и его изображения раздвигались не мгновенно.

Упражнение третье. Расположите так же вертикально два карандаша на расстоянии 4-5 см друг от друга. Это расстояние ни в коем случае не должно быть больше базиса вашего зрения. Вместо карандаша можно употреблять указательные пальцы рук. Посмотрев на эту пару, вы увидите два карандаша, но если опять устремите взгляд за карандаши, каждый представится в виде двух. Всего станет видно четыре. Медленно переводите взор с карандашей вдаль или наоборот, добейтесь того, чтобы два средних изображения карандашей слились в один. Всего станет видно три. Научитесь задерживать свой взор в этом положении, глядя на среднее из трех изображений.