

Рекомендации родителям  
инструктора по физической культуре

**Игры с мячом для детей 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 ведро, лунку (перпендикулярно).
7. Отбивание мяча об пол (стоя, ходить по комнате, прыгая) со стихами.
8. Прокати мяч назад (индивидуально и коллективно).
9. Забрось мяч в корзину с расстояния.
10. Оттолкни мяч от себя.
11. Прокати мяч вокруг себя (не сдвигаясь с места).
12. Подкати мяч ногами (сидя на полу).
13. «Бодай мяч» (ходьба на четвереньках).
14. Футбол.
15. Проведи мяч ногой (дается определенное расстояние).
16. Докати мяч до флажка.
17. Сбей кеглю (прокатывая).

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

## 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 веревку, натянутую выше роста ребенка.
8. Закаати 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 принесет 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 направлением взгляда вверх и вдаль.

.....

## 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. Настольный теннис.
5. «Следи за маятником».
6. «Подбрось кольцо и поймай».

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

**Цель:** *Расслабить конвергенцию, развивать направление взора ребенка вдаль и вверх*

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

### III. Упражнения и игры, используемые при расходящемся косоглазии

**Цель:** *Усилить аккомодацию, развивать направление взора вблизи и вниз*

1. Построй пирамиду. Мяч об пол. Перенеси предмет
  2. Составь рисунок из мозаики. Лоток с шарами. Настольный бильярд. Игры «Ближе — дальше».
  3. Настольный баскетбол. Прокатывание мяча друг другу.
- .....

## Упражнения и игры для развития стереоскопического и глубинного зрения

**Цель:** Закрепить бинокулярное зрение, выработать стереоскопическое видение

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.

