**Упражнения, рекомендованные для физического развития детей с нарушением зрения в домашних условиях.**

1. Ходьба на месте или с продвижением вперёд. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения -1-2 мин.
2. .Напряженные руки вверх, ходьба на носках, через 4 счёта -напряжённые руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить -3-4-р. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Эти упражнение способствует растягиванию позвоночника, развивают 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 вперёд. 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 вперёд, прыгая на одной ноге ,вторую согнуть и взяться рукой за щиколотку.
7. Наклоны вперёд-назад
8. Вращение туловищем

Комплекс упражнений должен включать дыхательные упражнения и пальчиковую гимнастику.

Кроме того, детям с нарушениями зрения может быть может быть рекомендована выполнение следующих упражнений в зависимости от возраста:

. 4 года: ходить на носках, приставными шагами вперёд и в сторону ,ходить по доске, положенной наклонно, перепрыгивая через небольшие препятствия ( 5см),бросать мяч, влезать на гимнастическую стенку.

.5 лет: подпрыгивать, поворачиваясь кругом; прыгать в длину на 60см; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд; 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 80см.

На 6-7 и последующих годах жизни данные упражнения усложняются и совершенствуются.

Важно помнить, что часто слова, обозначающие движения, ребёнку с нарушением зрения ни о чём не говорят, поэтому взрослый должен показывать движения с помощью манипулирования телом ребёнка, его руками и ногами таким образом, чтобы он мог представить себе названные движения. Так формируется тактильно-кинестетический образ при минимальном участии зрения.

Важно помнить,что для детей с нарушением зрения имеется ряд противопоказаний при занятиях физкультурой и спортом, что важно учитывать и родителям, и специалистам.

К примеру, при миопии и гиперметрии, аккомодационном косоглазии, амблиопии, афакии, атифакии, дистрофии птоз, нистагме с осторожностью необходимо выполнять прыжки, поднимать тяжести, противопоказаны упражнения в висе, прыжки в длину,в высоту с приземлением на всю стопу, кувырки вперёд- назад, стойка на лопатках « берёзка»,резкие повороты туловища с поворотом головы, выполнение « мостиков»,бег на скорость.

Детям с более тяжёлыми заболеваниями зрения( острые воспалительные заболевания, в послеоперационном периоде) разрешены только пальчиковая гимнастика и дыхательная гимнастика, ЛФК, игры малой подвижности, все остальные упражнения запрещены.

Слабовидящим детям показаны все упражнения с учётом возраста и возможностей.

У людей с нарушением зрения хорошие перспективы занятия спортом, они принимают участие в Паралимпийских играх. Традиционные виды спорта для них: легкая атлетика, гимнастика, плавание, классическая борьба, лыжные гонки, коньки, шахматы и шашки биатлон, футбол.