

**Упражнения для развития способности
координировать движения глаз и фокусироваться на
предмете**

1. «Часики» (прилагается музыкальное сопровождение «Часики»)

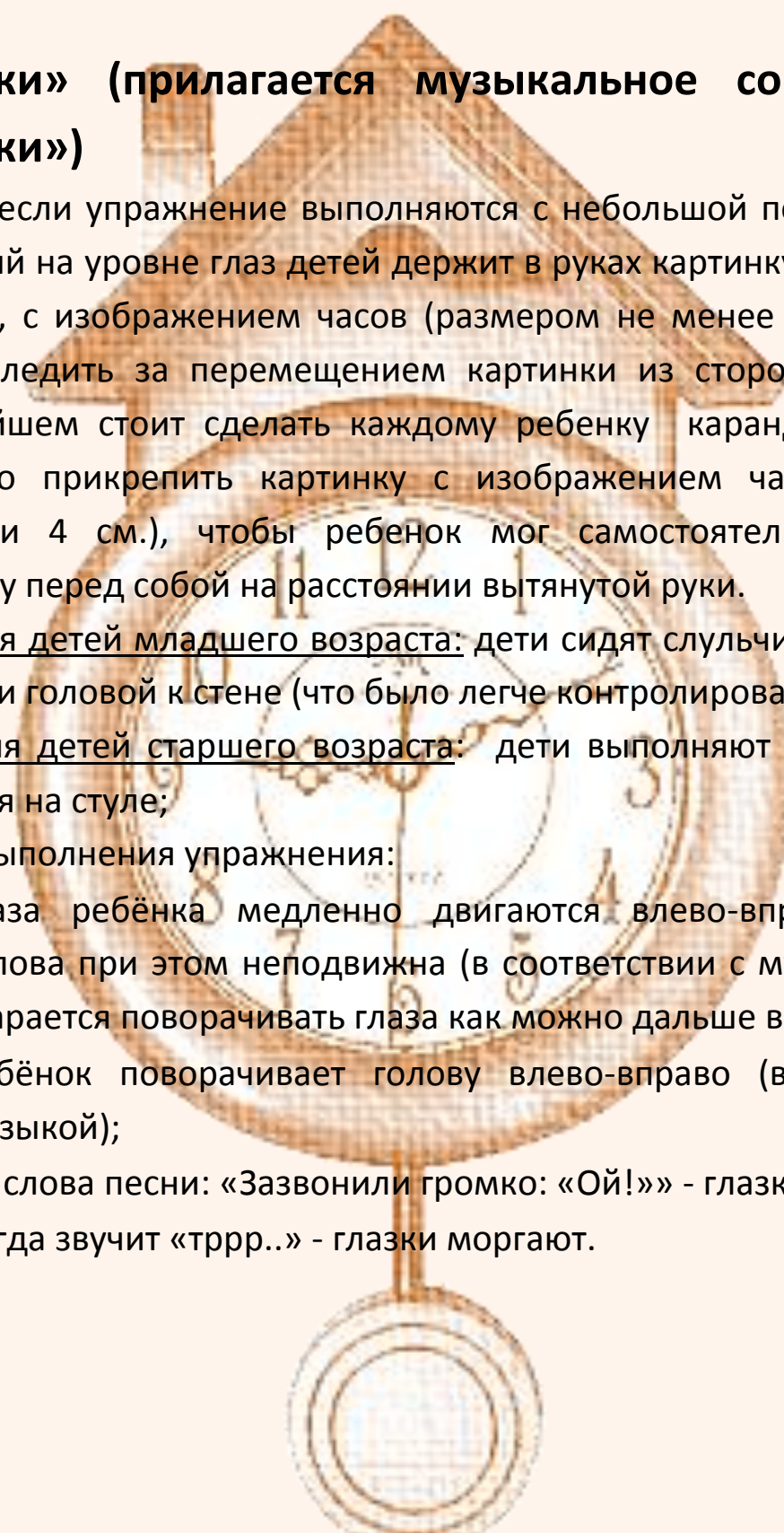
Лучше, если упражнение выполняются с небольшой подгруппой детей; взрослый на уровне глаз детей держит в руках картинку, вырезанную по контуру, с изображением часов (размером не менее 15 см.) и просит детей следить за перемещением картинки из стороны в сторону. В дальнейшем стоит сделать каждому ребенку карандашик, на конце которого прикрепить картинку с изображением часиков (величина картинки 4 см.), чтобы ребенок мог самостоятельно перемещать картинку перед собой на расстоянии вытянутой руки.

И.П.: для детей младшего возраста: дети сидят в кулёчках, прислоняясь спиной и головой к стене (что было легче контролировать голову);

И.П.: для детей старшего возраста: дети выполняют упражнение стоя или сидя на стуле;

этапы выполнения упражнения:

- глаза ребёнка медленно двигаются влево-вправо («тик-так»), голова при этом неподвижна (в соответствии с музыкой). Ребёнок старается поворачивать глаза как можно дальше в стороны;
- ребёнок поворачивает голову влево-вправо (в соответствии с музыкой);
- на слова песни: «Зазвонили громко: «Ой!»» - глазки закрываются;
- когда звучит «тррр..» - глазки моргают.



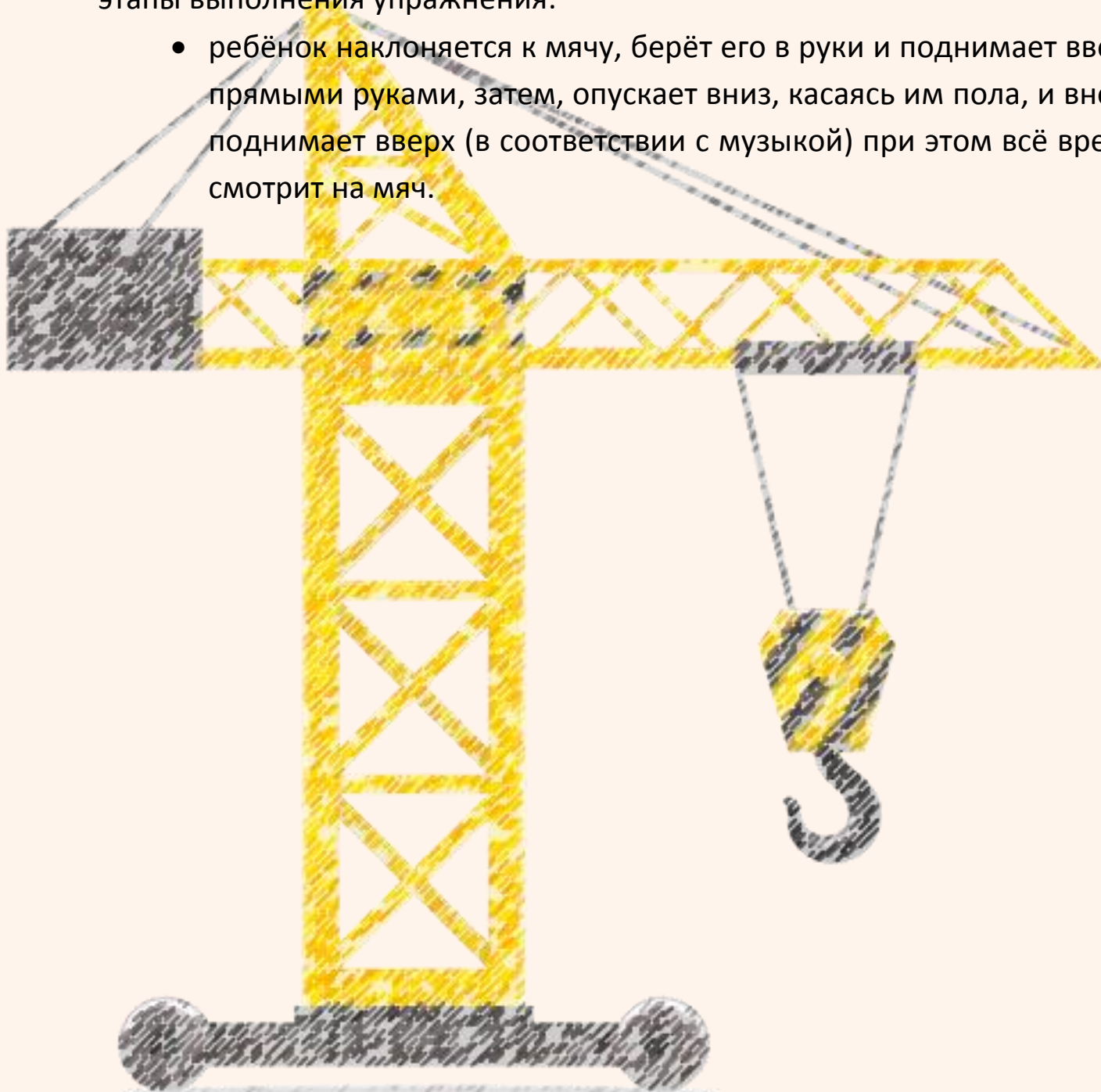
2. «Кран» (прилагается музыкальное сопровождение «Кран»).

Для выполнения упражнения необходимо иметь по 1 мячу на каждого ребёнка (для детей младшего возраста не менее 20 см. в диаметре, а для детей старшего возраста 15 см.)

И.П.: дети выполняют упражнение сидя на стуле; на полу перед каждым ребёнком лежит мячик.

этапы выполнения упражнения:

- ребёнок наклоняется к мячу, берёт его в руки и поднимает вверх прямыми руками, затем, опускает вниз, касаясь им пола, и вновь поднимает вверх (в соответствии с музыкой) при этом всё время смотрит на мяч.



3. «Круглая планета» (прилагается музыкальное сопровождение «Круглая песенка»).

Лучше, если упражнение выполняются с небольшой подгруппой детей; взрослый держит в руках картинку с изображением планеты, вырезанную по контуру (размером не менее 15 см.), в верхней части предполагаемого круга и просит детей следить за перемещением картинки по кругу, перемещая её медленно сначала по часовой стрелке, затем, против. Диаметр круга должен быть максимальным.

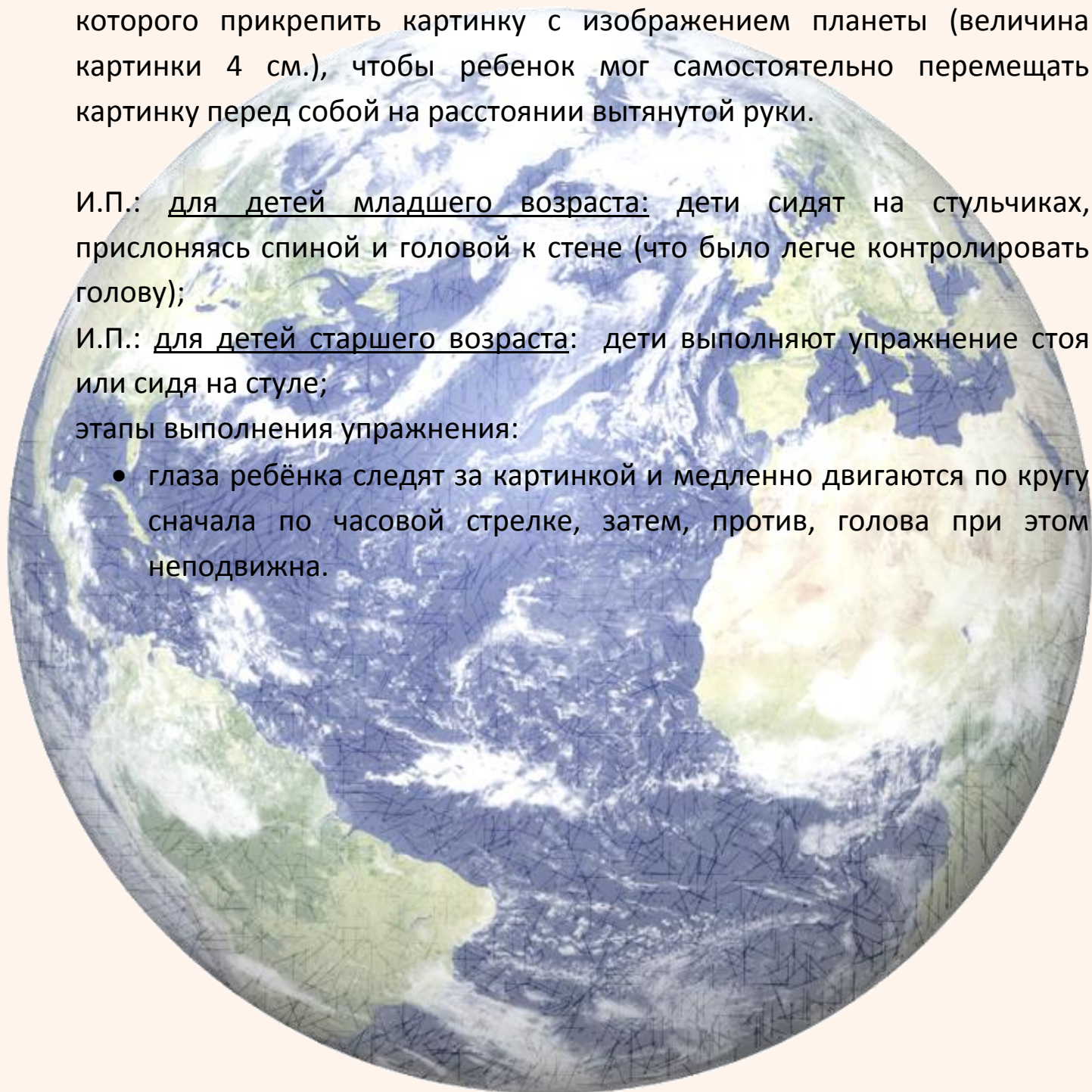
В дальнейшем стоит сделать каждому ребенку карандашик, на конце которого прикрепить картинку с изображением планеты (величина картинки 4 см.), чтобы ребенок мог самостоятельно перемещать картинку перед собой на расстоянии вытянутой руки.

И.П.: для детей младшего возраста: дети сидят на стульчиках, прислоняясь спиной и головой к стене (что было легче контролировать голову);

И.П.: для детей старшего возраста: дети выполняют упражнение стоя или сидя на стуле;

этапы выполнения упражнения:

- глаза ребёнка следят за картинкой и медленно двигаются по кругу сначала по часовой стрелке, затем, против, голова при этом неподвижна.



4. «Потягушки» (прилагается музыкальное сопровождение «Потягушки»)

Для выполнения упражнения необходимо иметь по 1 паре ярких перчаток или варежек на каждого ребёнка.

И.П.: дети выполняют упражнение стоя; каждый ребёнок на руки надевает перчатки или легкие варежки (для младшего возраста - варежки, для детей старшего возраста - перчатки);

этапы выполнения упражнения:

- ребёнок поднимает вверх прямые руки, затем, опускает вниз, касаясь ими пола, и вновь поднимает вверх (в соответствии с музыкой) при этом всё время смотрит на кисти рук в перчатках или варежках.



5. «Сенсорные мешочки»

В процессе выполнения упражнений необходимо все время напоминать детям, чтобы они смотрели на мешочек, следили за его перемещением глазками.

Мешочки изготавливаются из прочной ткани основных цветов, разных фактур, веса, величины и заполняются различным сыпучим материалом, затем тщательно зашиваются (величины мешочков должны быть удобны для руки ребенка). Мешочек не должен быть тугим, поэтому заполнять мешочек нужно не очень плотно. Мешочек удобнее, чем мяч ловить одной рукой. При падении на пол он не подпрыгивает и не укатывается, как мяч. Мешочек «льнет» к ладони, ребенок лучше чувствует его в руке. После того, как дети научатся уверенно выполнять упражнения с мешочками, можно переходить к занятиям с мячиком.

Варианты упражнений с мешочками:

1. Упражнение выполняется с одним мешочком. Для начала берется мешочек с самым малым весом. Положить мешочек на повернутые вверх ладони обеих рук (ладони соединены ребром друг с другом и образуют «чашечку»). Руки согнуты удобно в локтях, локти разведены в стороны, ладони подняты на уровне груди. Подбрасывать мешочек до уровня лица и ловить в ладони, сложенные «чашечкой», не прижимая к себе. Взгляд неотрывно следит за мешочком.
2. Подбрасывать мешочек выше головы и ловить. Захват мешочка как в предыдущем упражнении. Взгляд неотрывно следит за мешочком.
3. Ведущий бросает ребенку один мешочек. Ребенок должен его поймать двумя руками, сложив руки «чашечкой». Броском возвращает мешочек ведущему. Все время взгляд направлен на мешочек.
4. Ведущий бросает ребенку один мешочек. Ребенок ловит его ладонью хватом снизу одной руки, другая рука за спиной. Так же выполнять для другой руки. Начинать с ведущей руки. Все время взгляд направлен на мешочек.
5. В упражнении используются два мешочка сначала одинакового веса, затем разного. Один мешочек у ведущего, другой у ребенка. Одновременно перебрасываются друг другу. Сначала бросать и ловить двумя руками, затем одной рукой, другая спрятана за спину.
6. В упражнении используются четыре мешочка (по два одинакового веса). Два мешочка у ведущего и два у ребенка. Одновременно по два мешочка перебрасываются друг другу двумя руками с последующей их ловлей. То же одной правой рукой, одной левой (в каждой руке по мешочку).

7. Подкидывание мешочков вверх сначала одной рукой 10 раз, затем другой. Начинаем с ведущей руки, затем выполняем упражнение для второй руки. Свободная рука прячется за спину. Мешочек лежит на ладони руки на уровне груди. Подбрасывать на уровне лица, затем выше головы (по 10 раз). Ловить, не прижимая к себе. Взгляд неотрывно следит за мешочком во время всего полета.
8. После того, как освоен хват мешочка снизу, пробуйте сначала ловить, а затем и подбрасывать мешочек с захватом сверху. Упражнение выполняется по 10 раз для каждой руки. Свободная рука прячется за спину. Ловить, не прижимая к себе. Взгляд неотрывно следит за мешочком во время всего полета.
9. Упражнение выполняется с двумя мешочками одинакового веса. Обе руки захватывают мешочки хватом снизу (мешочек лежит на ладони). Ладони подняты на уровне груди и разведены сантиметров на 20 друг от друга. Подбрасываются мешочки по очереди каждой рукой по 10 раз. Ловить, не прижимая к себе. Взгляд неотрывно следит за мешочком во время всего полета.
10. Подбрасываем вверх мешочек одной рукой (начинаем с ведущей), ловим другой и со звонким шлепком перекаладываем его в “подбрасывающую” руку. Делаем упражнение в одну сторону, затем в другую сторону по 10 раз.

Важно:

- Выполняем упражнение, четко акцентируя ритм!
 - Перекаладываем мешочек из руки в руку не посередине тела, а сбоку. (Передающая рука пересекает среднюю линию тела, принимающая рука остается в исходном положении и НЕ движется навстречу передающей.)
 - Ловить, не прижимая к себе.
 - Взгляд неотрывно следит за мешочком во время всего полета.
11. Подбрасываем вверх мешочек одной рукой (начинаем с ведущей), ловим другой и со звонким шлепком перекаладываем его в “подбрасывающую” руку за спиной. Делаем упражнение в одну сторону, затем в другую сторону. Взгляд неотрывно следит за мешочком во время всего полета.
 12. Упражнение выполняется с одним мешочком. Подбрасываем мешочек правой рукой вверх с небольшим уклоном влево и ловим левой рукой. Затем подбрасываем мешочек левой рукой и ловим правой. Цикл повторяется.

Важно:

- Траектория полета мешочка очерчивает положенную на бок восьмерку (знак бесконечности). Каждая из рук движется по кругу, снаружи внутрь.
- Мешочек старайтесь ловить мешочек не жестко, а очень мягко, так, чтобы рука после контакта с мешочком продолжала его траекторию, поддерживая непрерывность движения.
- Это достаточно сложное упражнение.
- Сохраняем постоянный зрительный контакт с мешочком!

13. В каждой руке по мешочку. Подбрасываем мешочек правой рукой вверх с уклоном влево. В то время, пока мешочек в воздухе, хлопком передаем мешочек из левой руки в правую перед тем, как поймать левой рукой летящий мешочек. Взгляд следит за летящим мешочком. То же в другую сторону (по 10 раз).

Важно: Это достаточно сложное упражнение.

14. В каждой руке по мешочку. Подбрасываем мешочек правой рукой вверх с уклоном влево. Хлопком передаем мешочек из левой руки в правую перед тем, как поймать левой рукой летящий мешочек (так же, как в предыдущем упражнении). Затем подбрасываем вверх-вправо мешочек левой рукой, а правой во время его полета хлопком передаем мешочек в левую.

Таким образом, один мешочек у нас постоянно летает, а второй — передается из руки в руку.

Важно: Это достаточно сложное упражнение.

15. Положите мешочек на ладонь правой руки. Подбросьте его вверх (можно невысоко). Во время его полета переверните ладонь и поймайте мешочек тыльной стороной ладони. Затем подбросьте мешочек, держа руку в таком положении, и во время его полета переверните руку в исходное положение. Начинаем с ведущей руки, затем выполняем упражнение для второй руки.

16. Подбросить мешочек вверх двумя руками и, пока он летит, хлопнуть в ладоши. Неотрывно следить глазами за мешочком.



6. «Умные мячики»

В процессе выполнения упражнений взгляд все время прослеживает траекторию перемещения мяча. Некоторые упражнения выполняются с большими мячами, затем со средними, затем с мячами для большого тенниса или ракетбола, а некоторые только с мячами для тенниса (ракетбола).

Варианты упражнений с мячами:

1. Мяч находится в ладонях, сложенных «ковшиком» и повернутых вверх. Мяч бросается вниз в пол и ловится также в руки, сложенные «ковшиком».
2. Одна рука за спиной. Мяч бросается в пол и ловится одной рукой хватом снизу. Затем, руки меняются.
3. В каждой руке по мячу. Хват снизу. Оба мяча одновременно бросаются в пол и одновременно ловятся хватом снизу.
4. Одна рука за спиной. Мяч бросается в пол, ударяется об пол два раза, после чего ловится хватом снизу. Руки меняются.
5. Мяч в ведущей руке. Бросается в пол несколько под углом влево, ловится левой рукой хватом снизу. Левая рука бросает мяч под углом вправо, ловит правая рука и т.д.
6. Мяч в правой руке. Бросается в пол несколько под углом влево, ловится левой рукой, со звуком передается в правую руку и правая рука опять бросает мяч вниз, ловит левая и с хлопком передает его в правую. После нескольких повторений руки меняются.
7. Мяч в правой руке. Бросается в пол несколько под углом влево, ловится левой рукой, со звуком передается в правую руку за спиной. После нескольких повторений руки меняются.
8. В каждой руке по мячу. Первой бросает мяч в пол правая рука. Мяч ударяется об пол два раза и ловится правой рукой хватом снизу. Затем, бросает мяч левая рука, мяч отскакивает от пола два раза и ловится левой рукой хватом снизу. И т.д.
9. В каждой руке по мячу. Сначала бросает в пол мяч правая рука, затем, левая, по очереди бросают и ловят каждая свой мяч. Процесс непрерывный.
10. Ребенок и взрослый кидают друг другу мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.
11. Ребенок кидает мяч об стену несколькими способами:
 - кидает его и сразу ловит;
 - кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.
 - Ребенок кидает об стенку мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

12. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку мяч.
13. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
14. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
15. Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. То же с хлопком.
16. Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
17. Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.
18. Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
19. Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
20. Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.
21. Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
22. В каждой руке по мячу (для большого тенниса или ракетбола). Бросок мяча в пол правой рукой, ловля его правой рукой, бросок мяча левой рукой вверх, ловля его левой рукой (5-6 раз). Глаза все время следят за движениями мяча.
23. Упражнение выполняется за столом. Ребёнок расставляет руки на столе, как можно шире, ставя их на ребро ладони. Мячик кладется перед одной из ладоней. Далее, ребенок перекатывает мячик от одной ладони до другой, неотрывно следя глазками за его движением.
24. Упражнение выполняется детьми в паре. Два ребенка сидят за столом напротив друг друга, и перекатывают мячик аккуратно, плавно друг другу, следя за его движением глазами.
25. Упражнение выполняется детьми в паре. Два ребенка сидят за столом напротив друг друга. Каждый ребенок расставляет ручки пошире на краю стола, разворачивая ладони навстречу партнеру. У одного ребенка перед правой ладонью один мячик, у другого ребенка перед левой ладонью 1 мячик, т.е. всего в игре 2 мяча. Дети начинают катать мячики по очереди по одному друг другу наискосок, т.е. правой рукой к правой руке партнера, потом левой рукой к левой руке партнера. Глаза все время следят за перемещением мяча.

