# Рекомендации по лечебной физкультуре

**Общие положения**

Занятия лечебной физкультурой — прекрасное средство тренировки организма и. повышения работоспособности. Предлагаемый комплекс упражнений предполагает стимуляцию органа зрения. При выполнении упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

— следовать рекомендациям офтальмолога и терапевта;

— учитывать состояние Вашего здоровья;

— физическую нагрузку соразмерять с возрастом и тренированностью организма;

— помнить об ограничениях, связанных с состоянием органа зрения при выполнении некоторых видов упражнений. Так с близорукостью более 6,0 диоптрий, а также с хроническими изменениями на глазном дне нежелательны упражнения с продолжительными и напряженными переходами из положения сидя в положение лежа и обратно;

— противопоказаны игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения;

— противопоказаны упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, подскоки) и требующие напряжения.

Лечебная физкультура в целях поддержания зрения включает: общеразвивающие и специальные упражнения, а также подвижные игры.

**Общеразвивающие упражнения**

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Руки соединить впереди, переложить мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10—12 раз.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5—6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.

3. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15—20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.

4. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.

5. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Во время маха — выдох.

6. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять окрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15—20 с.

7. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 с.

8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять окрестные движения 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

9. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги.

10. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

11. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести •вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

12. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15 с каждой ногой. Смотреть на мысок.

13. Сидя на полу, упор руками сзади, но подняты обе ноги. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10—15 с. Смотреть на мыски.

14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

15. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

16. Стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 с в одном направлении, затем 5 с в другом.

17. Стоя, держать гантели впереди. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель.

18. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем на левую. Вновь перевести взгляд на правую гантель. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 15—20 с. Менять направление движения глаз через 5 с.

19. Стоя, в вытянутой руке обруч. Вращать обруч в одну, затем в другую сторону 20—30 с. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

20. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

21. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Голову поднять, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 10 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Примечание. Упражнения 3 и 4 можно выполнять с гантелью массой 3—4 кг.

При выполнении упражнений рекомендуется голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

**Специальные упражнения**

1. Передача мяча от груди к партнеру, стоящему на расстоянии 5—7 м. Повторить 12—15 раз.

2. Передача мяча партнеру из-за головы. Повторить 10—12 раз.

3. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. Повторить 7—10 раз каждой рукой.

4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Повторить 7—8 раз.

5. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой. Повторить 7—8 раз.

6. Ударить с силой мяч об пол, дать ему подскочить и поймать одной или двумя руками. Повторить 6—7 раз.

7. Броски теннисного мяча в стену с расстояния 5—8 м. Повторить по б—8 раз каждой рукой.

8. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить по 6—8 раз каждой рукой.

9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он отскочил от пола и ударился о стену, а затем поймать его. Повторить по 6—8 раз каждой рукой.

10. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3—5 м. Повторить 12—15 раз.

11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять в течение 5—7 мин.

12. Нижняя передача волейбольного мяча партнеру. Выполнять в течение 5—7 мин.

13. Подача волейбольного мяча через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). Повторить 10—12 раз.

14. Игра в бадминтон через сетку и без нее — 15—20 мин.

15. Игра в-настольный теннис — 20—25 мин.

16. Игра в большой теннис у стенки и через сетку — 15-20 мин.

17. Ира в волейбол — 15—20 мин.

18. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 8—10 м — 15—20 мин.

19. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10—12 м — 15—20 мин.

20. Броски обруча вперед с приданием ему обратного вращения.

**Подвижные игры**

1. Эстафета с бегом, броском мяча в сторону с последующей ловлей мяча.

2. Эстафета с передачей мяча во встречных колоннах.

3. Игры с метанием мяча в мишень.

4. Игры с метанием мешочка с песком на стул либо в квадрат, начерченный на полу.

5. Игры с метанием теннисного мяча в корзину.

6. Игра в "челнок" с метанием набивного мяча.

7. Гонка мячей по кругу.