Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лаишевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора школы по УР ГБОУ «Лаишевская школа-интернат»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Шатских А.И./  26 августа 2024 г. |  | **«Утверждено»**  Директор  ГБОУ «Лаишевская школа-интернат»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шарипова Г.Х./  Приказ № 116  от « 26 » августа 2024 г. |

**Программа здоровьесбережения**

**по охране, развитию и коррекции остаточного зрения**

**«Научиться видеть мир»**

**5 – 8 класс**

возраст 12 - 16 лет

4 года обучения (140 ч.)

Автор программы

учитель – дефектолог-тифлопедагог

Гостева Елена Юрьевна

г. Лаишево

2024 год

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

* Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44);
* Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.12;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормы 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", Постановление от 29 декабря 2010 г. N 189 (ред. 22.05.2019 г.);
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15);
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа   
  основного общего образования слепых обучающихся. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 № 1/22);
* Устав ОУ

**Актуальность программы**

**Направленность** занятий в рамках программы «Научиться видеть мир» - возможность научить детей эффективно использовать остаточное зрение.

**Актуальность** программы в необходимости коррекции недостатков у детей с нарушением зрения.

**Целесообразность** заключается в важности социальной адаптации детей с нарушением зрения. Зрительное восприятие для таких детей — важная жизненная потребность и одно из условий успешной адаптации в обществе. Научные исследования показывают, что снижение функции зрения приводит к снижению скорости и точности восприятия, затрудняет установление причинно-следственных связей между предметами и явлениями.  Занятия являются источником мотивации познавательной деятельности обучающихся, дают им глубокий эмоциональный заряд, способствуют развитию межпредметных связей, формируют такие качества личности, как целеустремленность, настойчивость, развивают эстетические чувства, формируют творческие  способности.

**Новизна** программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, коррекции, компенсации и социализации: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. А так же состоит в специфике её содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности.

Программа направлена на достижение следующей **цели**: компенсация нарушений сенсорного и зрительного восприятия в единстве с развитием познавательных процессов: внимания, памяти, мышления, речи, а так же мотивации, установок, интересов; стимуляция зрительной, познавательной, творческой активности; овладение знаниями о здоровьесберегающем процессе по охране зрения, а также помощь в адаптации к учебе, жизни.

Основные **задачи** реализации содержания:

* развитие зрительного восприятия, его механизмов и свойств, повышение умений и навыков чувственного познания предметов, объектов, процессов окружающего мира, ориентировки в нем с использованием остаточного зрения.
* развитие умения использовать остаточное зрение в учебно-познавательной деятельности и повседневной жизни с опорой на сохранные анализаторы.
* повышение функциональных возможностей остаточного зрения, зрительной работоспособности.
* формирование навыков рационального использования остаточного зрения.
* формирование умений и навыков охраны остаточного зрения.

***2.* Общая характеристика курса.**

Планомерное введение слепого в более сложную социальную среду, формирование навыков использования рельефно-точечного шрифта Л. Брайля, развитие сохранных анализаторов и компенсаторных способов деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни; развитие познавательного интереса, познавательной активности; расширение умения адекватно использовать речевые и неречевые средства общения; проявление социальной активности позволяет данная программа.

Программа коррекционной работы предусматривает:

* проведение обследования слепых обучающихся с целью выявления особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей и имеющихся у них трудностей адаптации к условиям образовательной организации;
* реализацию групповой и индивидуальной коррекционной работы (в том числе и логопедической) с учетом особых образовательных потребностей обучающихся;
* осуществление мероприятий, способствующих социальной адаптации и интеграции слепых обучающихся;
* осуществление текущей диагностики, позволяющей получать информацию о состоянии психоэмоционального статуса обучающихся, продвижении слепых обучающихся в овладении специальными знаниями, умениями и навыками;
* корректирование программы коррекционной работы с учетом результатов диагностических исследований;
* обеспечение непрерывности коррекционной поддержки обучающихся в образовательном процессе и повседневной жизни;
* оценку достижения планируемых результатов обучающихся в освоении курсов коррекционно-развивающей области.

**Создание санитарно-гигиенических условий организации педагогического процесса детей с нарушением зрения при реализации программы.**

При организации образовательной деятельности учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья обучающихся с ОВЗ. Реабилитационно - коррекционные мероприятия могут реализовываться как во время внеурочной деятельности так и во время урочной деятельности.

Обучающиеся с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефной системе Брайля должны чередовать не менее 2-х раз за урок тактильное восприятие информации с непрерывной зрительной работой по 5 минут.

**Принципы, определяющие содержание коррекционно-педагогической работы по развитию зрительного восприятия в программе.**

**1. *Системность***. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции зрительного восприятия детей с нарушением зрения

**2. *Принцип развивающего обучения****.* Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить школьников умениям использовать зрительное восприятие как основу для формирования основных умственных действий и операций (анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации).

**3.** ***Принцип концентричности.*** Он предполагает увеличение объема и усложнение материала в каждом классе. Осуществляет плавный переход от простых знаний и умений к более сложным. Каждый тип заданий и упражнений служит подготовкой для выполнения следующего, более сложного задания.

**4.** ***Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка****.* Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей умственного развития детей, индивидуального подхода к учащимся.

**5**. ***Принцип доступности*.** Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов зрительного восприятия с целью их полного понимания. Использование в заданиях максимально разнообразного материала, относящегося к разным областям знаний и различным школьным предметам.

**6. *Деятельностный принцип***. Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества, взаимопомощи, соревнований учащихся, которые облегчают усвоение новых мыслительных операций и интеллектуальных действий, способствуют речевому развитию, формированию положительной мотивации к познавательной деятельности. При выполнении заданий контролируется и оценивается правильность их выполнения, оказывается поддержка и стимулируется активность ребенка.

***Направления коррекционной работы и их содержание***

Программа коррекционной работы со слепыми обучающимися на степени ООО включает в себя взаимосвязанные направления работы, отражающие ее основное содержание.

**1. Д*иагностическое направление*** предполагает как проведение диагностических процедур, так и анализ их результатов с целью учета полученных данных в организации и реализации коррекционной работы и реализуется посредством:

* изучения и анализа данных, представленных психолого-медико-педагогической комиссией на каждого обучающегося;
* изучения социальной ситуации развития и условий семейного воспитания слепого обучающегося;
* наблюдения за слепым обучающимся с целью выявления трудностей адаптации к условиям образовательной организации;
* проведение обследования слепых обучающихся с целью выявления особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей;
* осуществление текущей диагностики, позволяющей получать информацию о состоянии психоэмоционального статуса слепых обучающихся, о его продвижении в овладении специальными знаниями, умениями и навыками;
* мониторинг достижений планируемых результатов обучающихся в освоении курсов коррекционно-развивающей области.

***2. Коррекционно-развивающее направление***предполагает обеспечение благоприятных условий для личностного развития каждого обучающегося, овладение специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для социальной адаптации и интеграции, коррекцию недостатков физического развития и профилактику вторичных отклонений в развитии, что реализуется посредством:

* создания образовательной среды, способствующей личностному развитию каждого обучающегося;
* обогащения чувственного опыта, активного и систематического включения в деятельность слепых обучающихся сохранных анализаторов;
* проведения групповой коррекционной работы посредством реализации курса коррекционно-развивающей области «Охрана, развитие остаточного зрения и зрительного восприятия» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся;
* проведения индивидуальной коррекционной работы с обучающимися, имеющими наряду с типологическими индивидуальные особые образовательные потребности;
* закрепления, сформированных в процессе групповой и индивидуальной коррекционной работы знаний, развития умений, способов деятельности в урочной, внеурочной и внешкольной деятельности;
* реализации мероприятий, способствующих социальной адаптации и интеграции слепых обучающихся;
* корректирования программы коррекционной работы с учетом результатов диагностических исследований;
* реализации комплексных (с учетом данных, полученных от различных специалистов) рекомендаций по вопросам обучения и воспитания слепого обучающегося.

***3. Консультативное направление***обеспечивает непрерывность коррекционной поддержки слепых обучающихся в образовательном процессе и повседневной жизни, что реализуется посредством:

* взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам обучения и воспитания слепых (в том числе и по вопросам создания необходимых офтальмо-гигиенических условий для обучения и воспитания слепых с остаточным зрением);
* проведения специалистами (медицинскими работниками, психологами, учителями-дефектологами) консультаций педагогических работников по вопросам организации и содержания коррекционной поддержки слепых обучающихся;
* разработки комплексных (с учетом данных, полученных от различных специалистов) рекомендаций по удовлетворению особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей слепого обучающегося и оказание консультативной поддержки родителям (законным представителям), педагогическим работникам в их реализации.

***4. Информационно-просветительское направление***направлено на повышение компетентности всех участников образовательного процесса по вопросам воспитания и обучения слепых, что реализуется посредством вооружения педагогических работников и родителей (законных представителей) необходимыми знаниями и умениями. Реализация данного направления предусматривает использование различных форм работы: лекций, бесед, тренингов, семинаров и др.

**Организация работы:**

Занятия по программе проводятся в часы, отведенные для коррекционно-воспитательной работы. Их ведет учитель – дефектолог - тифлопедагог. Группы комплектуются с учетом возраста, клинической формы заболевания, состояния основных зрительных функций, уровня сформированности зрительного восприятия. Оптимальная наполняемость группы – 4 человека. Это обеспечивает хорошее сочетание индивидуальной и фронтальной работы. Занятия проводятся по 20 минут.

***Основной формой работы по данной программе является занятие-урок.***

По своей структуре занятие делится на вводную, основную и заключительную часть.

1. **Вводная часть.** Задачей вводной части является развитие зрительной памяти, внимания, наблюдательности учащихся, создание у учащихся положительного эмоционального фона, возможна интеллектуальной разминка (фронтальная форма работа), которая направлена на тренировку элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности, на основе данных, полученных с помощью зрительного восприятия.
2. **Основная часть.** Задания составлены с учётом их направленности на работу по основной теме занятия для коллективной работы в классе. В системе заданий реализован принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне .

**3. Заключительная часть.** Подведение итогов работы. Обсуждение результатов работы и тех трудностей, которых возникли у детей при выполнении.

**Формы организации занятия:**

* групповая;
* индивидуальная работа;
* работа в парах.

**3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом, региональным и учебным планом школы на коррекционный курс «Охрана, развитие остаточного зрения и зрительного восприятия» *в 5-8 классах отводится – 140 часов (1 час в неделю); по 35 часов в год.*

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Формирование общих учебных умений, обобщенных способов действий выступает основой реализации ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся, обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задачи возможность саморазвития слепых обучающихся.

Ценностными ориентирами основного образования выступают:

**• формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**

* чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
* восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
* уважения истории и культуры каждого народа;

**• формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**

* доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
* уважения к окружающим
* умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
* владения способами коммуникативной деятельности в условиях зрительной депривации;

**• развитие ценностносмысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**

* принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
* ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
* принятия позиции активности, самостоятельности и независимости в доступных для освоения и осуществления видов и способов деятельности;
* формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

**• развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**

* развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
* формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
* развитие чувственной основы познания, формирование компенсаторных способов учебной деятельности;

**• развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:**

* формирование самоуважения и эмоциональноположительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
* развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
* формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
* формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**5. *Требования к уровню подготовки учащихся***

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения учащимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

В соответствии со Стандартом основное содержание оценки **личностных результатов** освоения слабовидящими АООП ООО строится вокруг оценки:

* степени овладения навыками коммуникации;
* уровня формирования (с помощью рационального использования нарушенного зрения) адекватной осмысленной картины мира, ее временно-пространственной организации;
* уровня развития способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* степени принятия и освоения социальной роли ученика;
* уровня сформированности внутренней позиции обучающегося;
* уровня сформированности основ гражданской идентичности;
* уровня развития способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
* уровня сформированности мотивации учебной деятельности;
* уровня сформированности эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* уровня развития этических чувств;
* уровня развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* уровня сформированности адекватной самооценки;
* уровня сформированности установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* уровня развития мотивации к творческому труду;
* уровня развития социально-бытовых умений, обеспечивающих социально-бытовую независимость.

Текущая оценка личностных результатов может осуществляется:

1) в ходе *внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований* специалистами, работающими в школе и обладающими необходимой компетенцией в сфере психолого-педагогической диагностики развития личности;

2) в *рамках системы внутренней оценки* (ограниченная оценка сформированности отдельных личностных результатов):

* оценка личностного прогресса в форме *портфеля достижений* (или других форм накопительной оценки, используемых в образовательном учреждении);
* оценка знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений о поступках и действиях людей (по ответам на задания по русскому языку, литературному чтению, окружающему миру, основам духовно-нравственной культуры);
* психологическая диагностика (проводится по запросу родителей или педагогов и администрации при согласии родителей).

*2). Внутренняя оценка*

* Оценка личностного прогресса. Она проводится по контекстной информации – интерпретации результатов педагогических измерений на основе *портфеля достижений*. Педагог может отследить, как меняются, развиваются интересы ребёнка, его мотивация, уровень самостоятельности, и ряд других личностных действий. Главный критерий личностного развития – наличие положительной тенденции развития.
* Оценка знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений о поступках и действиях людей является также накопительной.

*Оценка метапредметных результатов* предполагает оценку универсальных учебных действий учащихся (регулятивных, коммуникативных, познавательных), т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею.

К ним относятся:

* умения учиться, межпредметными знаниями, способами решения проблем творческого и поискового характера;
* способность обучающегося решать учебные и жизненные задачи и готовности к продолжению образования на следующей ступени;
* умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* освоение начальных формам познавательной и личностной рефлексии, использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач, овладения логическими действиями;
* умение вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* умение определять общую цель и пути ее достижения;
* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности и выстраивать свое поведение в соответствии с существующими договоренностями;
* умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, коррекционного курса;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной среде ОО в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, коррекционного курса

Слепые/слабовидящие обучающиеся осознают значимость остаточного зрения в жизнедеятельности человека для своего дальнейшего развития и успешного обучения.

У обучающихся будет формироваться потребность и умение использовать остаточное зрение как дополнительный канал получения информации в разных видах учебной деятельности, в удовлетворении коммуникативной потребности.

Слепые/слабовидящие обучающиеся получат возможность познакомиться с ролью зрения в жизни человека, освоить знания и приёмы его охраны и поддержания.

Обучающиеся в соответствии со своими зрительными возможностями овладеют опытом сличения, идентификации, локализации в процессе зрительного отражения. У них повысятся остаточные зрительные функции.

Слепым/слабовидящем обучающимся будет доступно формирование зрительных образов о предметах и объектах ближайшего окружения жизнедеятельности, в том числе учебной деятельности. Обучающиеся научатся самостоятельно узнавать основные цвета, геометрические фигуры, ориентироваться в цвете, величине и структуре знакомых предметов в условиях их кратковременного зрительного отражения.

Слепые/слабовидящие обучающиеся овладеют опытом использования остаточного зрения как дополнительного канала получения информации в познавательной деятельности, пространственной ориентировке, коммуникативной деятельности, в регуляции и контроле практических действий.

**Слепой/слабовидящий обучающийся научится:**

***Охрана зрения и стабилизация зрительных функций:***

* оптимально использовать остаточное зрение в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности;
* знать и понимать разнообразие средств профилактики зрительного утомления, использовать актуальные для своего зрения, не имеющие противопоказания;
* выполнять упражнения для снятия зрительного утомления;
* соблюдать гигиену глаз и гигиенические требования к оптическим средствам коррекции;
* использовать тифлотехнические средства получения точной зрительной информации.

***Развитие регулирующей и контролирующей роли зрения:***

* выполнять простые содружественные движения глаз и рук;
* использовать предметы окружения, в том числе учебные при выполнении предметно-практических действий;
* выполнять простые графические действия: раскрашивать, штриховать, обводить по контуру и др.
* использовать остаточное зрение при овладении плоским письмом;
* ориентироваться на любом листе бумаги (находить вверх, низ, середину листа, нужную клетку и линейку);
* выполнять конструирование по замыслу и зарисовывать результат.

***Развитие ориентировочно-поисковой роли зрения:***

* оценивать взаиморасположение предметов в пространстве, узнавать положение предмета в пространстве;
* при выполнении заданий составлять простой, схемы, таблицы, диаграммы;
* уметь видеть зависимость изменения характеристики предмета от изменения пространственных отношений между частями;
* использовать зрение в преодолении препятствий в окружающей предметно-пространственной среде;
* понимать возможности своего зрения в получении информации в познавательной деятельности, пространственной ориентировке, коммуникативной деятельности.

***Развитие информационно-познавательной роли зрения:***

* узнавать и называть цвета спектра, описывать цвета предметов находящихся на расстоянии;
* узнавать с помощью зрения геометрические фигуры простой формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал, шар, куб, цилиндр), контуры, силуэты изображений окружающих предметов, простые пространственные отношения;
* конструировать предмет из знакомых геометрических фигур, составлять целое из частей предметного изображения;
* узнавать, соотносить, локализовывать ранее усвоенные формы в новом пространственном положении;
* определять величины предметов и соотношения величины, опираясь на единицы измерения;
* понимать характер картины, осуществляя ее анализ и делая правильные выводы, воспринимать и моделировать позы, движения тела, конечностей, головы, оценивать эмоциональное состояние людей, знать части суток, времена года, режим дня обучающегося;
* понимать объективность природы времени;
* узнавать и называть в процессе зрительного восприятия предметы и объекты, понимать предметно-пространственные отношения; причинно-следственные связи.

**Виды и формы контроля :**

-диагностика (сентябрь, май)

-индивидуальный контроль со стороны учителя, самоконтроль, взаимоконтроль.

**6. Содержание коррекционного курса**

**5 класс**

**Раздел 1. Охрана зрения и стабилизация зрительных функций.**

Оценка уровня развития зрительного восприятия. Зрительное утомление. Профилактика зрительного утомления. Упражнения для глаз. «Массаж». Упражнения для глаз. «Соляризация». Упражнения для глаз. «Динамический комплекс». Упражнения для глаз. «Активизация работы мышц глаза» .Упражнения для глаз. «Пальминг».Физкультура и зрение.

**Раздел 2. Развитие регулирующей и контролирующей роли зрения.**

Зрительный анализ и синтез формы, размера предмета и его изображения, состоящих из 2-3 деталей. Ознакомление с формой изображений предметов и геометрических фигур (листок, звезда, месяц, круг, квадрат, овал и т.д.).

Овладение количественными понятиями «больше-меньше», «одинаковое-разное», «равно», «длиннее-короче», «толще-тоньше», «уже-шире». Расположение предметов «по росту».

Определение натуральных объектов и их изображений. Изображения растительного и животного мира.

Определение натуральных объектов и их изображений. Изображения растительного и животного мира.

Сравнение объектов живой и неживой природы с их изображениями.

Развитие зрительной памяти и точности в определении предметов на рисунках.

«Чтение» предметных изображений.

**Раздел 3. Развитие ориентировочно-поисковой роли зрения.**

Ознакомление с пространственными понятиями «слева-справа», «вверху-внизу», «перед», «за», «около».

Опознание предметного изображения на плоскости как объекта восприятия. Определение «верхней-нижней», «правой-левой», центральной части.

Развитие координации движения рук и глаз. Обводка и штриховка по трафарету.

Формирование пространственных соотношений величин предметов.

Упражнения на понимание и выделение пространственных признаков на микроплоскости.

**Раздел 4. Развитие информационно-познавательной роли зрения**

Дифференциация, идентификация и соотношение форм сенсорных штампов (геометрических фигур) с формой реальных предметов и их изображений.

Различение формы и размера составных деталей предмета. Сходство и различие двух и более предметов и их изображений.

Способы простых измерений предметов.

Игры и упражнения на дифференциацию и сравнение предметов с их изображениями.

Освоение зрительных образов по основным разделам темы «Флора и фауна».

Опознавание натуральных объектов по их характеристикам и описанию.

**6 класс**

**Раздел 1. Охрана зрения и стабилизация зрительных функций.**

Оценка уровня развития зрительного восприятия. Зрительное утомление. Профилактика зрительного утомления. Упражнения для глаз. «Массаж». . Упражнения для глаз. «Соляризация» .Упражнения для глаз. «Динамический комплекс». Упражнения для глаз. «Активизация работы мышц глаза». Упражнения для глаз. «Пальминг».Физкультура и зрение.

**Раздел 2. Формирование сенсорных эталонов (цвет, форма, величина)**

Нахождение заданного цвета (основные цвета, оттенки). Контрастность. Выделение цвета в окружающей среде (основные цвета, оттенки). Идентификация предметов по цвету (основные цвета, оттенки). Формирование навыка осязательного обследования: нахождение заданной геометрической формы. Формирование навыка осязательного обследования: нахождение заданного геометрического тела. Восприятие параметров величины (длина, высота, ширина, толщина, глубина). Определение и сравнение предметов путём наложения и выстраивания ряда в порядке убывания и возрастания величины.

**Раздел 3. Восприятие целостного предмета.**

Восприятие целостного предмета. Выделение информационных признаков (цвет, форма, и т. п.). Особенности строения с целью узнавания и дифференциации объектов.

**Раздел 4. Восприятие пространства.**

Формирование зрительного восприятия пространственных отношений, расстояний между объектами: усвоение понятий «рядом», «напротив», «отдельно», «вместе»; усвоение понятий «слева», «справа», «спереди», «сзади»; направления движений в малом пространстве на плоскости.

**Раздел 5. Формирование представлений о человеке.**

Выделение информационных признаков. Особенности с целью узнавания. Ознакомление с различными движениями и позами человека.

**Раздел 6. Восприятие предметов изобразительного искусства**.

Формирование понятий «линия горизонта», «светотень». Формирование знаний о жанрах изобразительного искусства (натюрморт, пейзаж).

**7 класс**

**Раздел 1. Гигиена зрения.**

Оценка уровня развития зрительного восприятия. Зрительное утомление. Профилактика зрительного утомления. Упражнения для глаз. «Массаж». Упражнения для глаз. «Соляризация» .Упражнения для глаз. «Динамический комплекс». Упражнения для глаз. «Активизация работы мышц глаза» .Упражнения для глаз. «Пальминг».Физкультура и зрение.

**Раздел 2. Овощи и фрукты.**

Вкус, цвет и размер овощей (сопоставление, схожесть и различия) Сопоставление формы овощей с геометрическими фигурами (подбери схожую геометрическую фигуру к данному овощу). Что растет на грядке (классификация овощей по форме, запаху, цвету, вкусу, произрастанию). Вкус, цвет и размер фруктов (сопоставление, схожесть и различия). Экзотические фрукты. Проращивание бобовых (практическое занятие). Как выращивают фрукты/овощи. Где используют. Мой любимый фрукт/овощ (выделение ведущих признаков, вторичных)

**Раздел 3. Растения.**

Флора. Травы. Цветы. Кустарники. Деревья. Грибы. Овощи и фрукты. Ягоды . Овощи и фрукты родного края. Экзотические овощи и фрукты. Правила сбора грибов и ягод. Правила употребления свежих фруктов и овощей. Готовим из овощей и фруктов. Уход и забота о флоре родного края

**Раздел 4. Животные.**

Фауна. Домашние животные. Чей детеныш. Дикие животные. Чей детеныш?. Места обитания. Животные родного края. Загадки о животных. Правила ухода за домашними животными. Профессии, связанные с работой с животными

**Раздел 5. Тело человека.**

Тело человека. Действия. Движения. Поза. Мимика. Взаимодействие с предметом. Эмоции. Болезни и их визуальное проявление в позе . В здоровом теле — здоровый дух!

**Раздел 6. Транспорт.**

Виды транспорта (наземный, воздушный, водный). Дорожные знаки. Правила дорожного движения. Правила поведения в самолете, поезде, машине. Профессии, связанные с транспортом. Транспорт и экология. Правила первой помощи при ДТП. Как я люблю путешествовать (анализ маршрута, сравнение и выбор оптимального транспортного средства для каждой из предложенных ситуаций).

**8 класс**

**Раздел 1. Гигиена зрения.**

Зрение и его роль в жизни человека. Зрительная работоспособность. Зрительное утомление. Профилактика зрительного утомления и её приёмы. Упражнения для глаз. Физкультура и зрение. Гигиенические требования к оптическим средствам. Тифлотехнические средства поддержания и улучшения остаточного зрения.

**Раздел 2. Обобщение знаний о цвете.**

Холодные цвета. Теплые цвета. Контрастные цвета. Создание коллажа «Краски осени». Тренировка зрительной памяти. Ознакомление с приемами зрительного запоминания. Понятие «палитра цвета». Анализ возможности передачи настроения через цвет (на примере картины). Понятие «базовый» цвет и многообразие оттенков. Описание картин (пейзажей) известных художников по плану алгоритму.

**Раздел 3. Обобщение знаний о геометрических формах.**

Базовые геометрические фигуры. Объемные геометрические фигуры. Изготовление моделей различных геометрических тел (с использованием развертки). Оценка взаиморасположения предметов в пространстве. Оценка взаиморасположения предметов на рисунке, при частичном или полном наложении предметов и геометрических фигур друг на друга. Развитие творческого воображения и элементов конструирования (на примере заданий «Собери картину из фигур»). Создание групповой работы-проекта «Город будущего» с использованием самостоятельно изготовленных моделей геометрических тел. Развитие зрительного восприятия контурного объекта с внутренней прорисовкой.

**Раздел 4. Развитие пространственных представлений; оценка расстояния в пространстве.**

Тренировка произвольного внимания. Игра «Что лишнее?». Понятие «ближе - дальше». Умение ориентироваться с объектами на плоском изображении (понятия: верхний правый угол, выше/ниже середины листа и т.д.). Восприятие силуэтного и контурного изображения. Творческая работа с использованием природных материалов. Восприятие искаженного изображения. Восстановление истинного изображения. Восприятие неполного изображения. Развитие мышления (операции обобщения).

**Раздел 5. Работа на координатной плоскости.**

Поиск точки с заданной координатой на координатной плоскости. Построение изображений, состоящих из точек с заданными координатами. Развитие восприятия символов.

**Раздел 6. Развитие восприятия схематичного изображения.**

Составление схем.

**Раздел 7. Развитие стереоскопического восприятия.**

Развитие восприятия глубины пространства. Конструирование пространственных ситуаций, моделирование их изображений на плоскости. Развитие глазомера. Разметка и построение таблиц. Составление сложных изображений из частей. Игры «Колумбово яйцо», «Танграм». Восстановление изображения из зашумленного перцептивного поля.

**7. Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

**Личностные результаты:**

* совершенствование сохранных функций;
* совершенствование развития зрительного восприятия его механизмов и свойств, повышение умения и навыков чувственного познания предметов, объектов, процессов окружающего мира;
* развитие умения рационально использовать нарушенное зрение в учебно-познавательной деятельности и повседневной жизни, использовать полисенсорные способы чувственного познания;
* совершенствование функциональных возможностей нарушенного зрения, зрительной работоспособности;
* формирование умений и навыков охраны нарушенного зрения;
* формирование положительной мотивации к обучению;
* восполнение пробелов, предшествующих развития и обучения;
* коррекция отклонений в развитии познавательной и эмоционально-личностной сферы;
* формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления заданной деятельности;
* воспитание умения общаться;
* развитие коммуникативных навыков;
* повышение уровня общего развития;
* развитие жизненной компетенции:
* умение пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях (очки, лупа,
* грифель, прибор для письма по Брайлю);
* умение взаимодействовать с учителем при затруднениях, формулировать запрос о специальной помощи («мне не видно», «я не разбираю шрифта», «я не понял»);
* умение ориентироваться в пространстве, на плоскости; на микроплоскости;
* развитие любознательности, наблюдательности, способности замечать новое;
* накопление первоначальных впечатлений от разных видов художественной деятельности и получение доступного опыта художественного творчества;
* формирование простейших эстетических ориентиров в практической жизни;
* развитие опыта самовыражения в рисовании, лепке, конструировании из бумаги.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* применять для решения задач (под руководством учителя) логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов.
* вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной, познавательной, коммуникативной, социально-бытовой и трудовой деятельности, развивать мотивы и интересы самостоятельной деятельности;

● умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

● умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

● умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Восприятие целостного предмета:

* уметь находить предметы по определённой геометрической форме, основным цветам спектра и их оттенков, величине в окружающих предметах;
* находить предметы (по алгоритму) определённой формы, цвета и величины в окружающих предметах;
* группировать однородные предметы по трём из сенсорных признаков (по алгоритму)
* формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-
* видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* узнавание и называние, т.е. установление устойчивой связи между эталоном и словом;
* зрительный поиск заданного элемента в системе эталонов;
* выделение заданного элемента в предметах окружающего мира;
* использование перцептивного опыта в практической деятельности.

**Предметные результаты:**

***5 класс***

* Знатьцвета спектра;
* форму плоскостных геометрических фигур и объёмных тел по образцу и словесному описанию;
* форму геометрических фигур в разных пространственных положениях;
* включать в речь понятия «круглая форма», «угольная форма»;
* зрительно анализировать величину предмета, сравнивая с натуральным объектом;
* устанавливать взаимосвязи между предметами по величине;
* ориентироваться в малом пространстве на плоскости;
* группировать и классифицировать предметы по определённым признакам;
* строение лица человека;
* базовые эмоции человека (радость, печаль, злость, гнев, страх, интерес, удивление, стыд, вина).
* определять оттенки цветов по светлоте и насыщенности;
* словесно обозначать пространственное положение предмета от различных точек отсчёта;
* определять проективные признаки удалённости;
* сравнивать величины предметов, путём наложения, приложения;
* понимать, различать позы, движения и действия человека;
* воспроизводить базовые эмоции человека;
* понимать, что такое «линия горизонта», «светотень» и находить эти понятия на картинах;
* определять жанр картины (натюрморт, пейзаж) и знать разновидности этих жанров.

***6 класс***

Знатьосновные цвета спектра;

* что такое контрастность;
* формы геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал, ромб) в разных пространственных положениях;
* форму объёмных тел (шар, эллипсоид, конус, куб, призма).

***Обучающиеся должны уметь:***

* определять оттенки цветов по насыщенности и светлоте;
* словесно обозначать пространственное положение предмета от различных точек отсчёта;
* отличать геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник, прямоугольник) и объёмные тела (шар, эллипсоид, конус, куб, призма);
* соотносить, находить геометрические формы и объёмные фигуры в реальных предметах;
* включать в речь понятия «круглая форма», «угольная форма»;
* использовать лекала, трафареты для изображения и дорисовывания предметов;
* находить, узнавать и словесно обозначать ширину, длину, высоту предметов;
* зрительно анализировать величины предметов;
* устанавливать взаимосвязи между предметами по величине;
* измерять два предмета путём наложения, приложения;
* находить предметы по определённой геометрической форме, основным цветам спектра и их оттенков, величине в окружающих предметах;
* ориентироваться в малом пространстве на плоскости;
* воспринимать и выделять индивидуальные отличия строения тела человека;
* воспринимать и выделять гендерные признаки и возрастные особенности человека;
* находить на картине такое понятие как «перекрытие контура»;
* определять жанр картины (портрет) и знать разновидности жанра (автопортрет, парадный портрет и т. д.).

***7 класс***

Формирование сенсорных эталонов:

* Узнавание, называние, соотнесение и дифференциация основных цветов, цветов спектра;
* Локализация нужного цвета из ряда близких;
* Восприятие и соотнесение оттенков. Их локализация из ряда других и в сложной цветовой гамме; Фиксация цветовых рядов по насыщенности;
* Восприятие цвета в низком цветовом контрасте, дистантное восприятие;
* Смешение цветов;
* Цветовая палитра (контрастные цвета. Сочетания цветов, холодные и теплые тона) и признаки основных цветов в ахроматическом переложении;
* узнавание и называние основных плоских фигур и объемных тел;
* полисенсорное восприятие геометрических форм;
* Дифференцировка схожих фигур;
* Восприятие сенсорных эталонов формы различной конфигурации и в различном пространственном расположении;
* Праксис с геометрическими формами (конструирование объемных геометрических тел, различных предметов по образцу, по чертежу, по контуру без внутренней прорисовки, по воображению;
* Соотнесение по величине различными способами;
* Дистантное различение величин;
* Сериация по величине с постепенным уменьшением различий по величине;
* Соотнесение по величине сложных форм в различном пространственном расположении;
* Константность величин;
* Упражнения на соразмерность.

Развитие зрительно-пространственного восприятия и памяти:

* Оценка расстояния в большом пространстве;
* Оценка взаимоположения предметов в пространстве;
* Определение пространственных отношений.

Развитие зрительно-моторной координации:

* Развитие точных соотносящих внешних практических действий;
* Развитие прослеживающей функции глаз;
* Развитие мелкой моторики рук.

Формирование способов обследования предметов и предметности зрительного восприятия:

* Восприятие объемной модели;
* Восприятие контурного объекта с внутренней прорисовкой;
* Восприятие силуэтного изображения;
* Восприятие неполного изображения;
* Восприятие искаженного изображения.
* Восприятие схематичного изображения.

Восприятие сюжетного изображения:

Этапы работы над формированием сюжетного изображения:

* Восприятие предметной картины
* Восприятие субъектной картины
* Восприятие сюжетной картины
* Восприятие серии сюжетных картин
* Восприятие пары картин с поиском различий

Восприятие глубины пространства:

* Анализ небинокулярных признаков глубины пространства;
* Упражнения в определении удаленности, взаимного расположения объектов в свободном и замкнутом пространстве;
* Конструирование пространственной ситуации, моделирование их изображений на плоскости, зарисовка этих ситуаций с постепенным усложнением изобразительных средств;
* -Развитие стереоскопического восприятия глубины пространства, понятие воздушной и линейной перспективы;
* Практикум по определению взаимоудаленности объектов с постепенным увеличением расстояния восприятия.

Развитие художественного восприятия.

* Краткое знакомство с основами искусства;
* Представление об основных видах искусства;
* Анализ художественных произведений.

***8 класс***

Формирование сенсорных эталонов:

* Узнавание, называние, соотнесение и дифференциация основных цветов, цветов спектра;
* Локализация нужного цвета из ряда близких;
* Восприятие и соотнесение оттенков. Их локализация из ряда других и в сложной цветовой гамме; Фиксация цветовых рядов по насыщенности;
* Восприятие цвета в низком цветовом контрасте, дистантное восприятие;
* Смешение цветов;
* Цветовая палитра (контрастные цвета. Сочетания цветов, холодные и теплые тона) и признаки основных цветов в ахроматическом переложении;
* узнавание и называние основных плоских фигур и объемных тел;
* полисенсорное восприятие геометрических форм;
* Дифференцировка схожих фигур;
* Восприятие сенсорных эталонов формы различной конфигурации и в различном пространственном расположении;
* Праксис с геометрическими формами (конструирование объемных геометрических тел, различных предметов по образцу, по чертежу, по контуру без внутренней прорисовки, по воображению;
* Соотнесение по величине различными способами;
* Дистантное различение величин;
* Сериация по величине с постепенным уменьшением различий по величине;
* Соотнесение по величине сложных форм в различном пространственном расположении;
* Константность величин;
* Упражнения на соразмерность.

Развитие зрительно-пространственного восприятия и памяти:

* Оценка расстояния в большом пространстве;
* Оценка взаимоположения предметов в пространстве;
* Определение пространственных отношений.

Развитие зрительно-моторной координации:

* Развитие точных соотносящих внешних практических действий;
* Развитие прослеживающей функции глаз;
* Развитие мелкой моторики рук.

Формирование способов обследования предметов и предметности зрительного восприятия:

* Восприятие объемной модели;
* Восприятие контурного объекта с внутренней прорисовкой;
* Восприятие силуэтного изображения;
* Восприятие неполного изображения;
* Восприятие искаженного изображения.
* Восприятие схематичного изображения.

Восприятие сюжетного изображения:

Этапы работы над формированием сюжетного изображения:

* Восприятие предметной картины
* Восприятие субъектной картины
* Восприятие сюжетной картины
* Восприятие серии сюжетных картин
* Восприятие пары картин с поиском различий

Восприятие глубины пространства:

* Анализ небинокулярных признаков глубины пространства;
* Упражнения в определении удаленности, взаимного расположения объектов в свободном и замкнутом пространстве;
* Конструирование пространственной ситуации, моделирование их изображений на плоскости, зарисовка этих ситуаций с постепенным усложнением изобразительных средств;
* -Развитие стереоскопического восприятия глубины пространства, понятие воздушной и линейной перспективы;
* Практикум по определению взаимоудаленности объектов с постепенным увеличением расстояния восприятия.

Развитие художественного восприятия.

* Краткое знакомство с основами искусства;
* Представление об основных видах искусства;
* Анализ художественных произведений.

**Специальные результаты:**

Владение зрительно-осязательным способом обследования и восприятия цветных или черно-белых (контрастных) рельефных изображений (иллюстраций, схем, макетов, чертежных рисунков и т.п.)

**8.Оценка по итогам реализации программы**

1. Состояние органа зрения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1-й квартал / год | 2-й квартал / год | 3-й квартал / год | 4-й квартал / год |
| острота зрения без коррекции | OD |  |  |  |  |
| OS |  |  |  |  |
| острота зрения с коррекцией | OD |  |  |  |  |
| OS |  |  |  |  |

1. Восприятие цвета

А). узнавание, название цветов, соотношение объектов по цвету

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| красный | Жёлтый | Синий | Зеленый | Оранжевый | Голубой | Фиолетовый | вишнёвый |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| розовый | малиновый | Лимонный | Салатовый | Сиреневый | Белый | Серый | черный |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначение :

Н – называет цвет

П – показывает цвет

С – соотносит по цвету

Н/С – не соотносит

**Б). фиксация по насыщенности**

Самостоятельно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По образцу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не фиксирует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В). Выделение цвета в окружающей среде

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| красный | Жёлтый | Синий | Зеленый | Оранжевый | Голубой | Фиолетовый | вишнёвый |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| розовый | малиновый | Лимонный | Салатовый | Сиреневый | Белый | Серый | черный |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. Восприятие формы**

**А). узнавание и называние формы**

Условные обозначения :

Н – называет форму

П – показывает форму

С – соотносит по форме

Н/С – не соотносит

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Круг | Квадрат | Прямоугольник | Треугольник | Шар | Кубик | Цилиндр | Овал | пирамида |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Б). соотношение форм и фигур**

Самостоятельно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По словесной инструкции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не соотносит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**В).выделение формы в фигуры и предметного изображения**

Самостоятельно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методом проб и ошибок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не соотносит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Д) дифференцирования сходных форм**

Самостоятельно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По словесной инструкции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По образцу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не дифференцирует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Восприятие величины

А) соотношение предметов по величине, словесное обозначение величины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| По размеру | По длине | По высоте | По толщине | По ширине | По полноте | По глубине | По тяжести | По скорости |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения : С – соотносит

Н/С – не соотносит

Характер соотнесения : с/ тонкое

с/ грубое

Б) раскладывание предметов в порядке возрастания или убывания

Самостоятельно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методом проб и ошибок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выполняет с ошибками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не выполняет задания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Пространственное восприятие

А) оценка расстояния в большом пространстве

Оценка от себя близко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

далеко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка от предмета близко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

далеко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Характер дифференцирования : тонкая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

грубая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б) оценка взаиморасположения предметов в пространстве с помощью предлогов и наречий

Условные обозначения : +, -

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| в | на | за | перед | у | под | слева | справа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

10 . Ориентировка в пространстве

А). ориентировка на самом себе

Наверху \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Внизу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б). ориентировка относительно себя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| впереди | сзади | слева | справа | впереди справа | сзади справа | впереди слева | сзади слева |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

В). Ориентировка относительно предмета

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| впереди | сзади | слева | справа | впереди справа | сзади справа | впереди слева | сзади слева |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Восприятие и воспроизведение сложной формы

А) конструирование по образцу

Самостоятельно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методом проб и ошибок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наложением \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б). составление целого из частей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во частей | самостоятельно | Методом проб и ошибок | Наложением | Не составляет |
| 2-3 части |  |  |  |  |
| 3-4 части |  |  |  |  |
| 4-6 частей |  |  |  |  |
| 6 частей |  |  |  |  |

1. Зрительное внимание

А). изменение одного из объектов

3 объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 объекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 объектов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б). убирание одного из объекта

3 игрушки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 игрушки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 игрушек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 игрушек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В). Дифференцировка объектов

Отличие по цвету : 1-3 отличия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отличие двух признаков

Цвет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Форма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отличие по цвету и пространственному расположению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Восприятие сложных изображений

А). объём восприятия

Перечисление предметов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выделение основных персонажей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выделение второстепенных персонажей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выделение персонажей :

На 1-м плане \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На 2-м плане \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На 3-м плане \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б). уровень понимания сюжета и его оречевление

Перечисление \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Описание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Толкование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Предметное восприятие

1). Узнавание и называние предметов

Реальные предметы (набор) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Модели (игрушки) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Графическое изображение предметов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контурное изображение предметов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Силуэтное изображение предметов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перечеркнутые изображения предметов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наложенные изображения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Определение зрительных возможностей

Воспринимаются линии шириной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Восприятие разноразмерных точек черного, красного, желтогот цветов

Дифференциация цвета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дифференциация изобразительных элементов с разными цветотональным контрастом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Восприятие линий на разном цветовом фоне с разной цветонасыщенностью

Поле обзора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Прослеживание глазами линий разной толщины :

Вертикальных \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Горизонтальных \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наклонных \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка длины линий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Величины углов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сложной композиции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Журнал посещения, материалы тестирования.

**Документация педагога.**

Журнал, в котором помещается список обучающихся, где отмечается посещаемость занятий и расписываются темы.

**9. Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов |
| 1 | Охрана зрения и стабилизация зрительных функций | 8 |
| 2 | Развитие регулирующей и контролирующей роли зрения | 9 |
| 3 | Развитие ориентировочно-поисковой роли зрения | 7 |
| 4 | Развитие информационно-познавательной роли зрения | 10 |
| Итого | | 34 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов |
| 1 | Охрана зрения и стабилизация зрительных функций | 5 |
| 2 | Формирование сенсорных эталонов (цвет, форма, величина) | 9 |
| 3 | Восприятие целостного предмета | 7 |
| 4 | Восприятие пространства | 5 |
| 5 | Формирование представлений о человеке | 5 |
| 6 | Восприятие предметов изобразительного искусства | 3 |
| Итого | | 34 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов |
| 1 | Гигиена зрения. | 4 |
| 2 | Овощи и фрукты. | 6 |
| 3 | Растения. | 6 |
| 4 | Животные. | 6 |
| 5 | Тело человека. | 6 |
| 6 | Транспорт. | 6 |
| Итого | | 34 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов |
| 1 | Гигиена зрения | 4 |
| 2 | Обобщение знаний о цвете. | 5 |
| 3 | Обобщение знаний о геометрических формах. | 5 |
| 4 | Развитие пространственных представлений; оценка расстояния в пространстве. | 5 |
| 5 | Работа на координатной плоскости. | 5 |
| 6 | Развитие восприятия схематичного изображения. | 5 |
| 7 | Развитие стереоскопического восприятия. | 5 |
| Итого | | 34 |

**10.Средства обучения**.

Для организации теоретической и практической работы используются:

* различные по форме и цвету элементов мозаики и конструктора (белого, черного, насыщенного красного, желтого, зеленого, синих цветов;
* наборы черно-белых и цветных изображений предметов, сюжетных ситуаций по темам, указанным в содержании курса;
* цветные фломастеры, карандаши;
* таблицы;
* специализированные тифлосредства (лупы, цветовые фоны, рельефно-графические пособия, специальные сигнализаторы);
* персональный компьютер, различные презентации по темам и с заданиями;
* видео и музыка для релаксации и другое.

**11. Список использованной литературы:**

1. Н.К.Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» М.: Аркти, 2003.
2. Н.К.Смирнов «Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования» Москва 2008.
3. В.Ф.Базарный «Здоровье и развитие ребенка: экспресс контроль в школе и дома» Москва 2005.
4. Г. Есакова «Ваши глаза: Как сохранить и улучшить зрение» Серия: Будьте здоровы. 2000
5. А.И.Федоров «Возраст и зрение: возрастные заболевания глаз» 2002
6. П.Брэгга, У. Бейтса, Н.Семенова «Как улучшить зрение» 2003
7. Г.В.Никулина «Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста. Учебно – методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения. 2002
8. Григорьева Л.П., Кондратьева С.И. Системный подход к решению проблем развития зрительного восприятия у детей с глубоким нарушением зрения – Дефектология №6, 1988г.
9. Григорьева Л.П., Кондратьева С.И. Восприятие цветных изображений школьниками с нарушением зрения – Дефектология №5, 1988г.
10. Григорьева Л.П., Сташевский С.В. Типовая программа коррекционного курса зрительного восприятия детей с глубоким слабовидением и остаточным зрением в начальных классах школы слепых.
11. Каплан А.И. Задачи и методы повышения зрительной эффективности и развития восприятия у детей с остаточным зрением – Дефектология №4, 1981г.
12. Кулагин Ю.А. Особенности зрительного восприятия слабовидящими детьми. В сб. / Слабовидящие дети. — М., 1962г.
13. Плаксина Л.И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. — М., 1985г.
14. Особенности проведения занятий со слепыми детьми в часы коррекции. /под ред. Солнцевой Л.И. — М., 1990г.
15. Трофимов Н.М. Особенности зрительного восприятия детей с нарушением зрения и его коррекции средствами графики.

*Приложение 1*

**Комплекс физических упражнений для близоруких (домашний)**

А.И.Федоров. – Методы улучшения зрения. Санкт-Петербург 2002.

При выполнении упражнений голову не поворачивайте, глазами двигайте медленно.

**Первые семь упражнений делайте лежа на спине.**

1. Разведите руки в стороны. В правую руку возьмите теннисный мяч. Поднимая руки вверх, положите мяч в левую руку. Возвращаясь в исходное положение, смотрите на мяч. Упражнение выполняется 8—10 раз.

2. Лежа на спине, опустите руки вдоль туловища, в правую руку возьмите мяч. Поднимите руку с мячом вверх и, опуская ее, переложите мяч в другую руку. Смотрите на мяч. Упражнение выполняется 4—5 раз каждой рукой. Поднимая руки, делайте вдох, опуская — выдох.

3. Лежа на спине, разведите руки в стороны. Делайте движения прямыми руками, скрещивая их в верхней позиции. Следите за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное. Выполняйте упражнение 20—25 секунд.

4. Лежа на спине, делайте махи ногой к разноименной руке. Смотрите на носок. Мах выполняйте быстро. Во время маха делайте выдох. Каждой ногой нужно сделать 6—8 махов.

5. Поднимите руки вверх. Выполняйте ими скрещивающие движения, опуская и вновь поднимая. Следите за кистью одной руки.

6. Возьмите в руки волейбольный мяч и вытяните их вперед. Делайте махи ногой с касанием носком мяча. Смотрите на носок. Повторите 6—8 раз каждой ногой.

В правую руку, вытянутую вперед, возьмите теннисный мяч. Выполняйте рукой круговые движения в одном и другом направлении в течение 20—25 секунд. Направление движения меняйте через 5 секунд. Смотрите на мяч.

**Выполнив эти упражнения, следует расслабиться, затем сесть на пол и продолжить тренировку.**

1. Упритесь руками сзади, ноги немного приподнимите. Выполняйте ими скрещивающие движения. Смотрите на носок одной ноги. Голову не поворачивайте, дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение 20—25 секунд.

2. Одну ногу немного поднимите, другую опустите, затем наоборот. Смотрите на носок одной ноги. Выполняйте упражнение 15—20 секунд.

3. Упритесь сзади руками, выполняйте махи правой ногой вверх — влево, левой — вверх — вправо. Смотрите на носок. Повторите 8—10 раз каждой ногой.

4. Правую ногу отведите вправо. Смотрите на носок. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте другой ногой влево. Повторите 8— 10 раз каждой ногой.

5.Ногу немного поднимите. Выполняйте ею круговые движения в одном и другом направлении.

Смотрите на носок. То же самое сделайте другой ногой. Каждой ногой нужно делать круговые движения 15—20 секунд.

6. Поднимите обе ноги. Смотрите на носки. Выполняйте круговые движения в одном и другом направлении в течение 20—25 секунд.

**Следующие упражнения выполняются стоя.**

1. Возьмите гимнастическую палку, поднимите ее вверх, прогнитесь — вдохните, опустите палку — выдохните. Смотрите на палку. Повторите упражнение 8—10 раз.

2. Возьмите гантели по 1—2 кг. Руки с гантелями держите впереди. Начинайте круговые движения руками в одном и затем в другом направлении. Смотрите то на одну, то на другую гантель. Упражнение выполняется 20—25 секунд.

3. Одну руку с гантелью немного поднимите, другую опустите, затем наоборот. Смотрите то на одну, то на другую гантель. Выполняйте упражнение 20—25 секунд.

4. Поднимите гантели вверх, затем опустите. Смотрите сначала на правую гантель и поднимайте вслед за ней глаза, затем переведите взгляд на левую и, опуская руку, следите за ней. Выполняйте движения глазами в одном и другом направлении в течение 20—25 секунд. Меняйте направление движения глаз через 5 секунд.

5. Рука впереди держит обруч. Вращайте обруч в разных направлениях 30—40 секунд. Смотрите на кисть, выполняйте одной и другой рукой.

6. Смотрите вперед. Поверните голову направо, затем налево. Повторите 10—12 раз в каждую сторону. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся на расстоянии 3м и более.

7. Не изменяя направления взгляда, поднимите голову, а затем опустите. Повторите 10—12 раз.

*Приложение 2*

**Меню для профилактики близорукости**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **завтрак** | **Второй завтрак** | **обед** | **полдник** | **ужин** |
| Понедельник | Овсяная каша. Яйцо вареное. Зерновой хлеб с листом салата и помидором | Томатный сок. Бутерброд из ржаного хлеба ветчины и свежего огурца | Салат из свежей капусты. Борщ украинский. Печеночная оладья с отварным картофелем и зеленым горошком. Черничный кисель. | «Розовый десерт». | Стакан йогурта и сухарь. |
| Вторник | Хлопья «8 злаков», разведенные молоком. Какао. Булка с отрубями. Яблоко. | Яблочный сок. Булка с сыром и помидором. | «Зеленый салат».Суп-лапша куриный с зеленым луком. Бигус из свежей капусты. Клюквенный морс. | «Радужное мороженное». |  |
| Среда | Рисовая каша. Компот из сухофруктов. Груша. | Бутерброд с сыром и петрушкой. Ежевичный кисель. | Салат из «золотых яблок». Рассольник. Бифштекс из говядины с гречневой кашей и соленым огурцом. Компот из кураги. | «Лиловый десерт». | Ряженка и крекер. |

В меню присутствуют продукты, богатые антоцианами, лютеином, каратиноидами, кальцием, витаминами группы В. Эти продукты способствуют укреплению сетчатки глаз и сосудов глаз, а так же и общеукрепляющим эффектом. «Цветные блюда разработаны на основе пособия И.Ю. Смирновой «Путешествие в страну хорошего зрения».

*Приложение 3*

**Рецепты «цветных блюд»**

***«Зеленый салат».***

Взять овощи зеленого цвета: огурцы, лук, петрушку, салат. Отварить яйцо. Взять сметану. Часть овощей измельчить для получения сока. Остальные овощи порезать и смешать. Сделать зеленую сметану, смешав сок из овощей. Заправить салат.

Салат из ***«золотых яблок»*** состоит из овощей оранжевого цвета: болгарского перца, моркови, томатов. Томаты испанцы называли « пом дель оро» - «яблоко из золота».

***«Розовый десерт», «Лиловый десерт»*** - это творог, смешанный к брусникой или клюквой в первом случае и с черникой, голубикой или черной смородиной — во втором.

***«Радужное мороженное».*** Сок черники, клубники, кусочки киви, абрикоса смешиваются с творогом, раскладываются в формочки и замораживаются в морозильной камере холодильника. Перед употреблением необходимо смешать в произвольном порядке и дать подтаять.

Выдумывание новых ***«цветных блюд»*** очень понравилось ученикам. В процесс творчества вовлекаются даже самые неактивные.

*Приложение 4*

1. ***Разминка для глаз***
2. *Удивление –* И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Сморщить лоб, поднять брови. Расслабить лоб. Постараться сохранить кожу абсолютно гладкой хотя бы в течении 1-2 минут.
3. *Сердитесь –* И. п. сидя, откинувшись на спинку стула. Нахмуриться – расслабить брови.
4. *Страх –* И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Расширить глаза – расслабить веки.
5. И. п. –сидя, откинувшись на спинку стула. Расширить ноздри – вдох – выдох – расслабление.
6. И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Зажмуриться – расслабить веки.
7. И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Сузить глаза – расслабиться.
8. И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.
9. И. п. – сидя. Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.
10. И. п. – сидя. Откинуть нижнюю губу – расслабление.

*Приложение 5*

**Правила пользования очками**

1. Не роняй и не оставляй их где попало: даже самые прочные могут сломаться от плохого обращения.
2. Если носить очки в кармане брюк, оправа может прогнуться или сломаться или же можешь случайно сесть или упасть на очки и раздавить стекла. Когда снимаешь очки, клади их в нагрудный карман рубашки или куртки.
3. Самое надежное- хранить очки в жестком очечнике: тогда они наверняка не разогнуться и не погнуться. Очки с погнутой оправой никуда не годятся: стекла в этом случае не фокусируют изображение на сетчатке, и оно не получается достаточно четким.
4. Снимай очки, когда играешь в подвижные игры ( например, в футбол), а также когда собираешься бороться или драться.
5. Когда снимаешь очки, клади их на стол стеклами вверх, чтобы они не поцарапались.
6. Регулярно мой очки водой с мылом. Грязь на очках мешает хорошо видеть и приходится постоянно напрягать глаза.
7. Если ты плохо видишь через очки, немедленно скажи об этом родителям Может быть тебе нужно еще раз проверить зрение у окулиста.
8. На внутренней части очечника напиши свою фамилию и адрес. Тогда, если ты потеряешь очки, какой-нибудь добрый человек вернет их тебе.

*Приложение 6*

**Правила чтения для сохранения хорошего зрения.**

Нельзя читать лежа. Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Во время занятий рабочее место ребенка должно быть достаточно хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева. Книжки для дошкольников и младших школьников должны быть с крупным шрифтом. Во время чтения следует делать перерывы от трех до пяти минут. Чтобы разгрузить глазную мышцу рекомендуется выполнять несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, повращайте глазными яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, Употребление пищи, полезной для глаз. Это - творог, кефир,§посмотрите вдаль. отварная рыба, говядина и говяжий язык, индюшка, крольчатина, морковка и капуста, черника, брусника, клюква. И обязательно зелень - петрушку, укроп. Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция - кальций с По-возможности необходимо уменьшать излишнюю нагрузку§витамином D, с фосфором. на глаза, т.к. она может спровоцировать близорукость. Близорукость особенно быстро развивается от 7 до 9 лет и от 12 до 14 лет - в переходном возрасте. Школьник может смотреть телевизор только в выходные дни, когда у него нет уроков. За компьютером школьник может проводить не больше 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые Закаливание ребенка, занятия спортом (бег,§15 минут делать для глаз перерыв. плавание, теннис и др.). Все виды спорта, где нет травм головы, для глаз хороши. А травмы головы могут ухудшить уже существующую близорукость.

*Приложение 6*

**Способы снятия утомления глаз.**

* *Успокаивающий и освежающий компресс для глаз.* Срежьте с сырой картофелины несколько тонких ломтиков и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через 5 минут снимите компресс.
* *Быстрый способ снять утомление глаз.* Полезно делать ежедневно компресс из крепкого чая заварки. Глаза не только отдохнут, но и заблестят, а морщинки разгладятся.
* *Витаминная подпитка также может улучшить состояние вашего зрения.*

В первую очередь глазам необходим витамин А, недостаток которого провоцирует их быструю утомляемость, снижает остроту зрения в сумерках. Припухлость век по утрам часто сигнал того, что в организме дефицит витамина А, который содержится в молочных продуктах, яйцах, печени, жирной рыбе.

Если у вас возникает ощущение сухости и раздражения глаз – значит в организме не хватает витаминов группы В, присутствующих в грибах, зерновых культурах, бобовых, бананах, и бета-каротина – в моркови, чернике.

Благодаря витамину С – цитрусовые, черная смородина, шиповник, картофель, петрушка – сохраняется подвижность глазных мышц, приостанавливается процесс старения.

Многочисленные исследования показали, что риск возникновения катаракты и старческой деградации мышц глаз можно снизить, если в достаточном количестве употреблять антиоксиданты типа бета-каротина или витаминов С и Е – проросшие зерна пшеницы, семечки подсолнуха; селен – тунец, семечки подсолнуха; магний – бобовые, мука грубого помола; цинк – продукты моря.

Враги зрения – курение, прямые солнечные лучи, недостаток сна, обезвоживание организма.

*Приложение 7*

**Валеологический самоанализ**

**1. Какое у тебя зрение?**

Оцени остроту своего зрения, используя данные медицинского осмотра:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подумай, почему у тебя именно такое зрение?

**2. Как ты заботишься о своих глазах?**

Все ли ты делаешь, чтобы сохранить (улучшить) свое зрение? Подумай, на что надо обратить особое внимание? Отметь эти пункты.

- Оберегать глаза от попадания в них вирусов и другой инфекции.

- Оберегать глаза от попадания в них инородных тел.

- Чаще бывать на свежем воздухе.

- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зеленый лук, петрушку, помидоры, и т.д)

- Делать гимнастику для глаз.

- Укреплять глаза, на восходящее (заходящее) солнце.

- Оберегать глаза от ударов.

- Не смотреть долго телевизор.

- Не читать в транспорте.

- Не читать лежа.

- Не играть долго в компьютерные игры.