

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПО СИСТЕМЕ В.Ф. БАЗАРНОГО

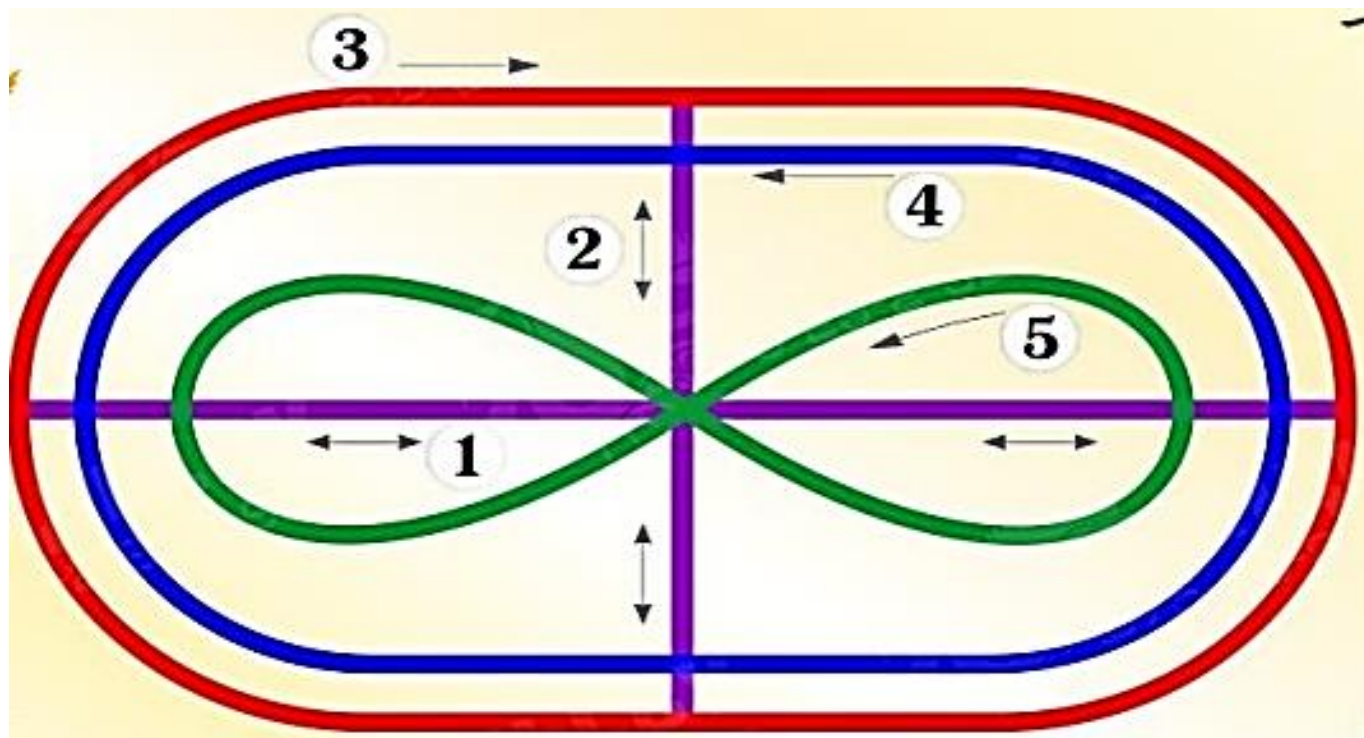
Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований В.Ф.Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии.

Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов.

Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме занятий. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.

Тренажёр в виде цветных контуров должен располагаться на потолке или высоко на стене, дети должны водить глазами по цветным контурам, горизонтали и вертикали. Выполнение упражнений на тренажёре прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.



Выполнять упражнения на тренажере Базарнова, можно используя художественное слово.

Сказка «Три цветных карандаша».

Жили-были три дружка, три цветных карандаша: Красный, Зеленый и Синий. Вот как-то раз они пошли гулять в лес и заблудились. Остановились они под большим деревом и стали думать, как найти дорогу домой. Синий карандаш сказал: «Я буду бегать вокруг дерева и кричать: «АУ!» *(показ движения синего карандаша по синей дорожке по часовой стрелке)* Зеленый карандаш сказал «Я тоже буду бегать вокруг дерева, но в другую сторону и кричать я буду: «Помогите!» *(показ движения зеленого карандаша по зеленой дорожке против часовой стрелки)*.

А красный карандаш ничего не сказал, он ходил возле дерева то в одну сторону, то в другую и думал *(показ движения красного карандаша по красной восьмерке)*.

И вдруг он воскликнул: «Придумал!» Нужно залезть на дерево и посмотреть, в какой стороне наш дом. Карандаши посмотрели на верхушку дерева, потом вниз, а потом снова на верхушку. *(движение указкой вверх-вниз по черным линиям)*. Увидели, что на дереве есть много веток, с помощью которых можно забраться на него, и справа, и слева. *(движение указкой вправо, влево по черным линиям)*. Залезли карандаши на самую верхушку и увидели: вот он, их родной дом, совсем рядом! Слезли дружка с дерева и побежали домой.

Со временем дети научатся следить глазами по линиям и без карандаша, а когда подрастут - подсказками будут стрелки и цифры.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Эффективно применять упражнение «Тренировка на оконное стекло»

Стоять у окна, смотреть напряженно на черный кружок диаметром 3 мм, наклеенный на оконное стекло на уровне глаз, в течение 10 сек. Затем расслабленно посмотреть вдаль (10 сек). И так по 2-4-7 минут ежедневно (1 раз в день), постепенно увеличивая нагрузку.

Данное упражнение для детей дошкольного возраста можно видоизменять, наклеивая на стекло предметные картинки. Например: «Посмотри, на стекло села бабочка! Рассмотрю ее», или «Какой красивый цветок расцвел! Давай им полюбуемся!». Придание эмоциональной окраски упражнению снимает напряжение, повышает интерес к выполнению действия.

