

**«Здоровьесберегающая технология  
В.Ф. Базарного  
в работе с детьми дошкольного  
возраста -  
гимнастика для глаз».**

# Зрительная гимнастика

используется для:

- улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- укрепления мышц глаз;
- улучшения аккомодации (способности глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

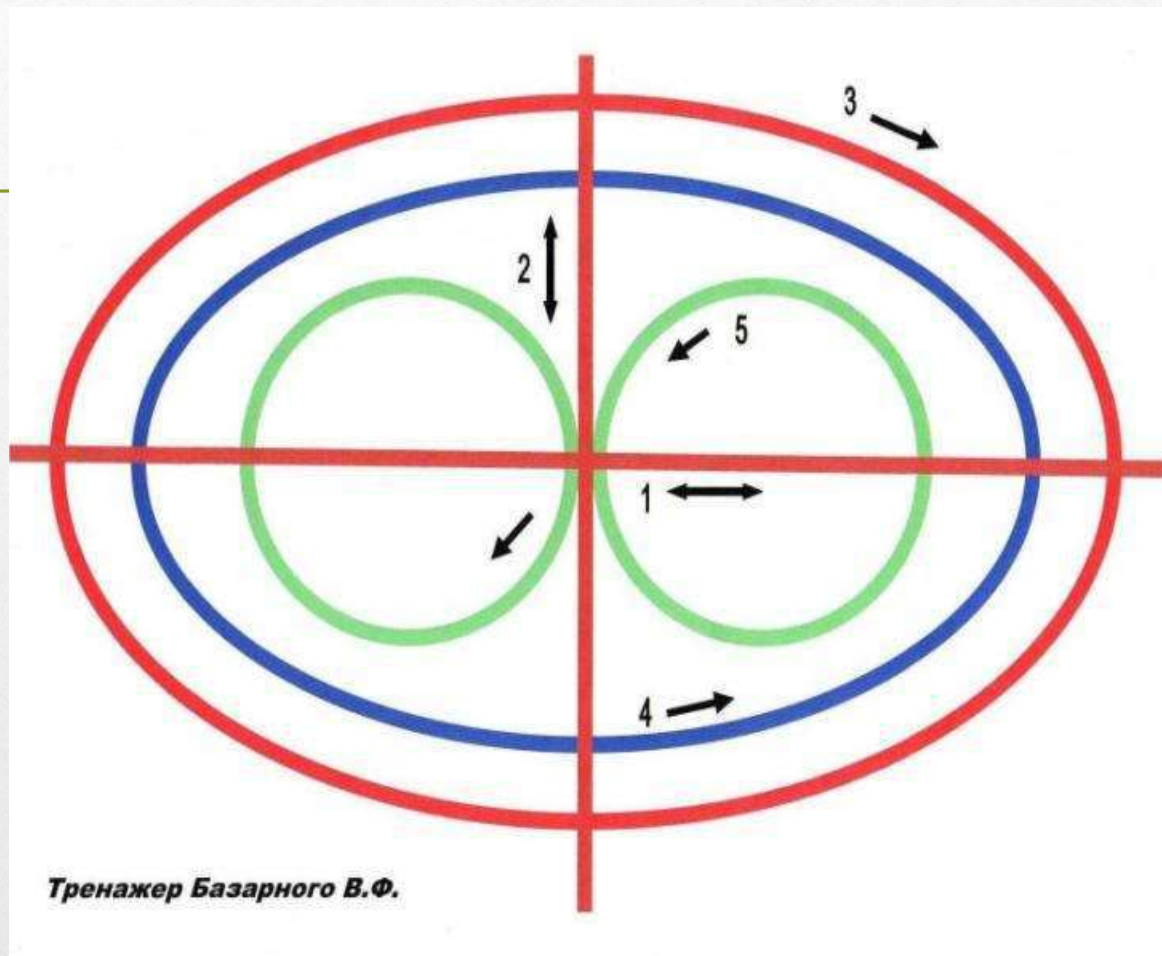


## **«Здоровье сберегающая технология В.Ф.Базарного в работе с детьми дошкольного возраста - гимнастика для глаз».**

**Базарный В.Ф.** – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здоровоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровье развивающих педагогических технологий.

# Использование тренажёра В.Ф. Базарного



## Каждый цвет выполняет определенную функцию

**Красный** - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

**Зеленый** - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

**Желтый (коричневый)** - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

**Синий** - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

# Методика работы с офтальмотренажёром

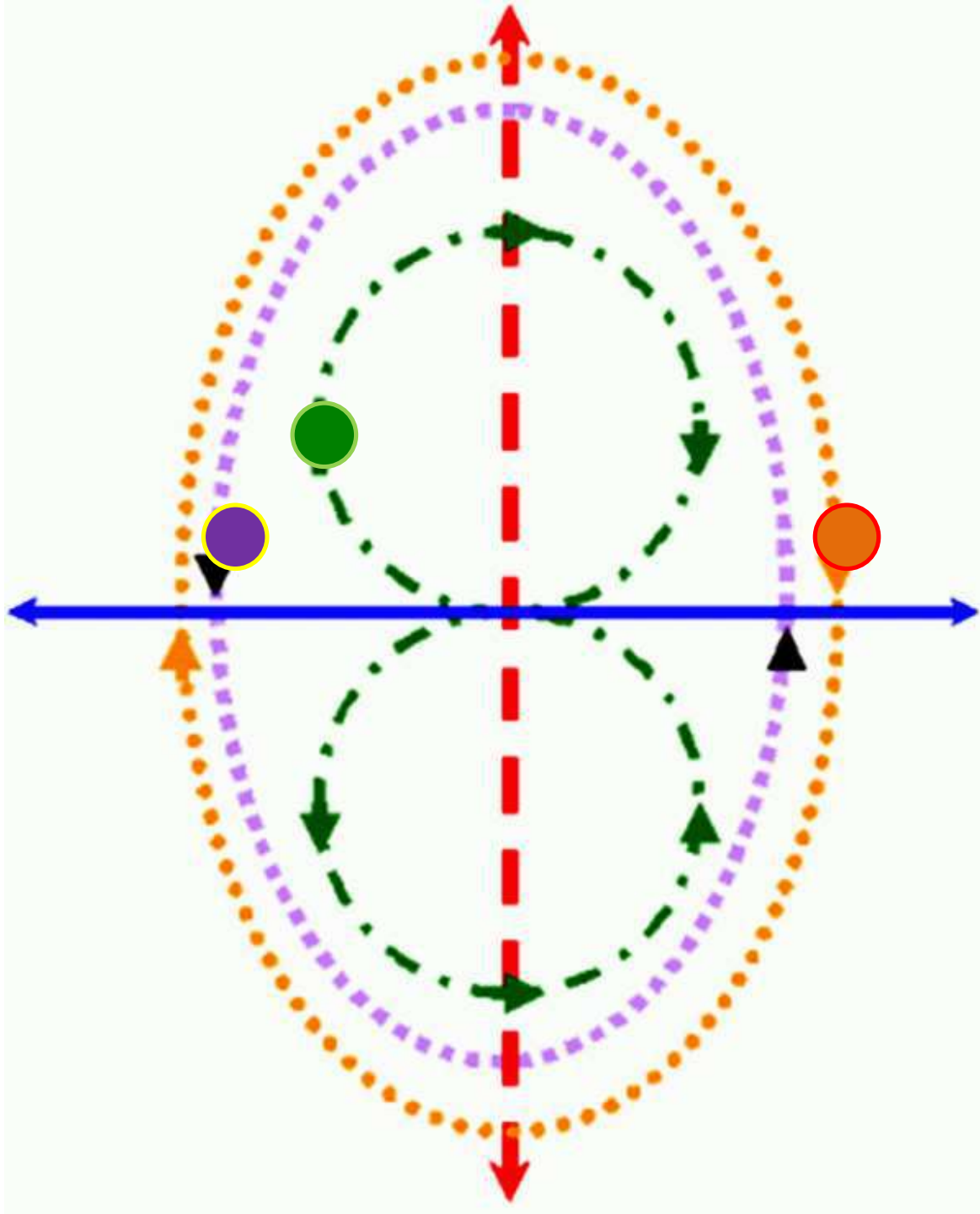
- Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.
- На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.
- **Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.**
- Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий
- «Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:
  - глазами при неподвижной голове и туловище;
  - с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

**Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории**

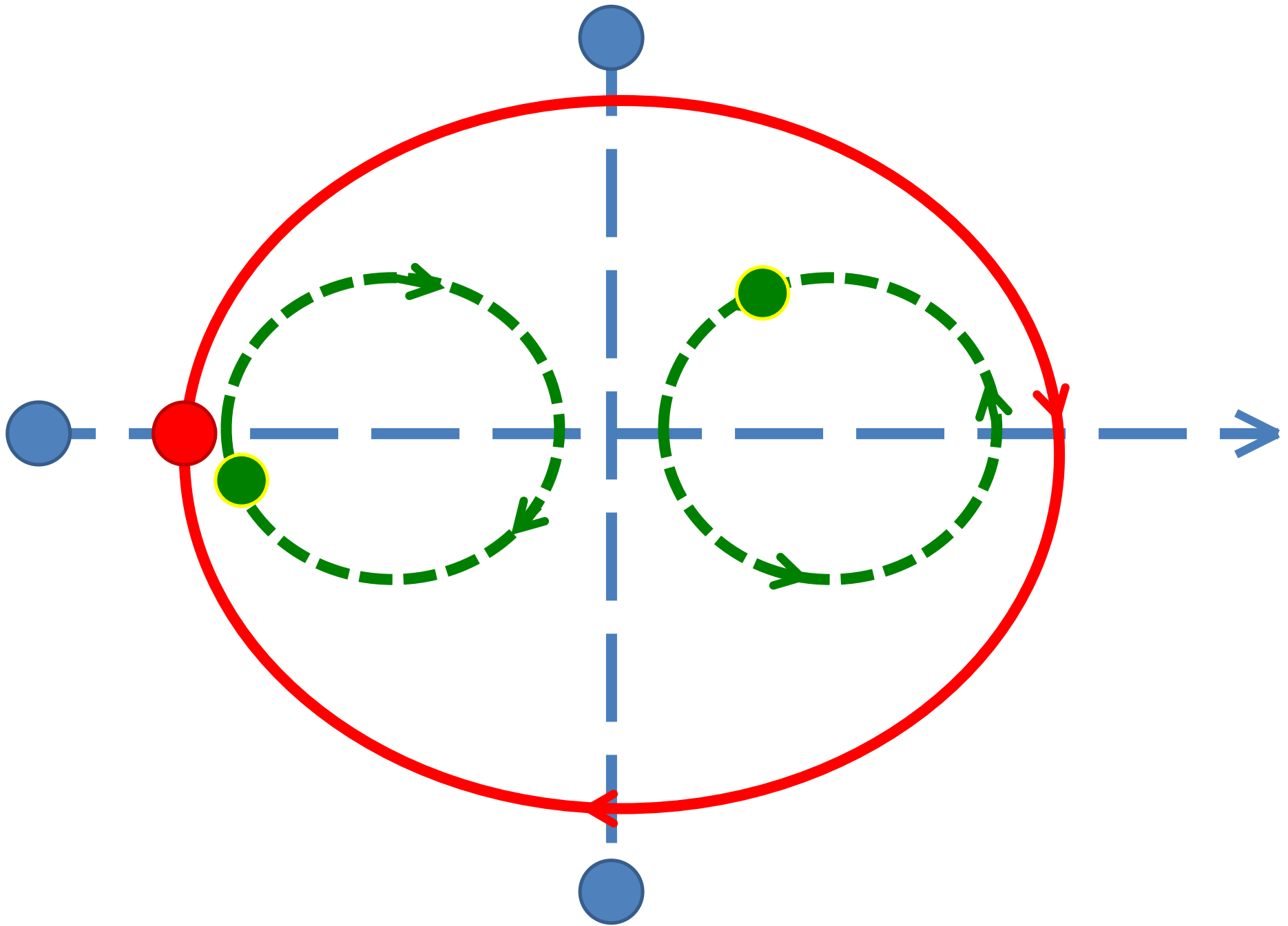
**Частота таких глазных тренингов зависит от интенсивности зрительной работы и психо-эмоционального состояния человека.**

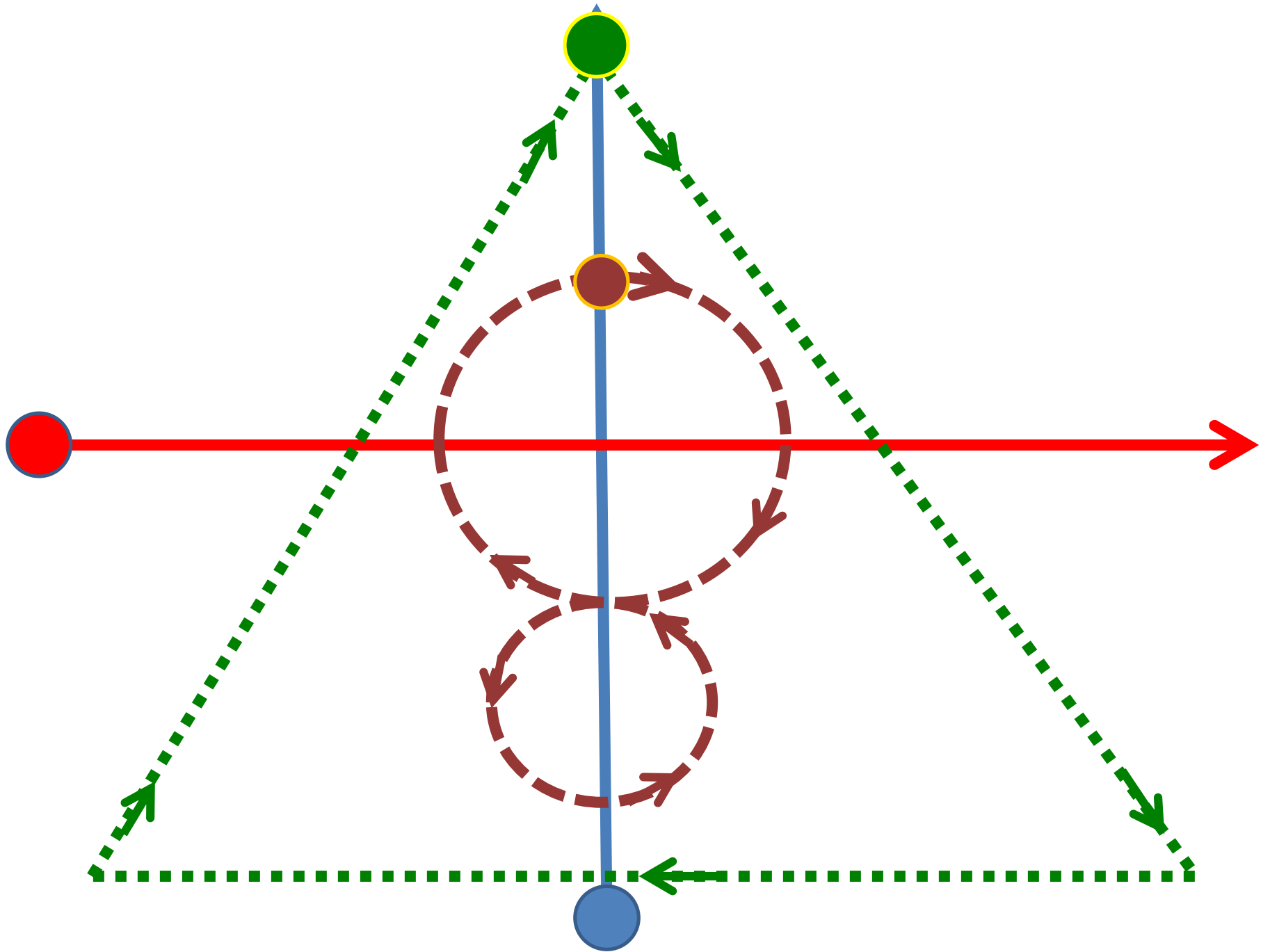
- **Например, в случае необходимости длительное время концентрировать взгляд в близкой точке (рисование, чтение и пр.)**
- **При ощущении высокого психического напряжения следует выполнять упражнения каждые 15-20 минут.**

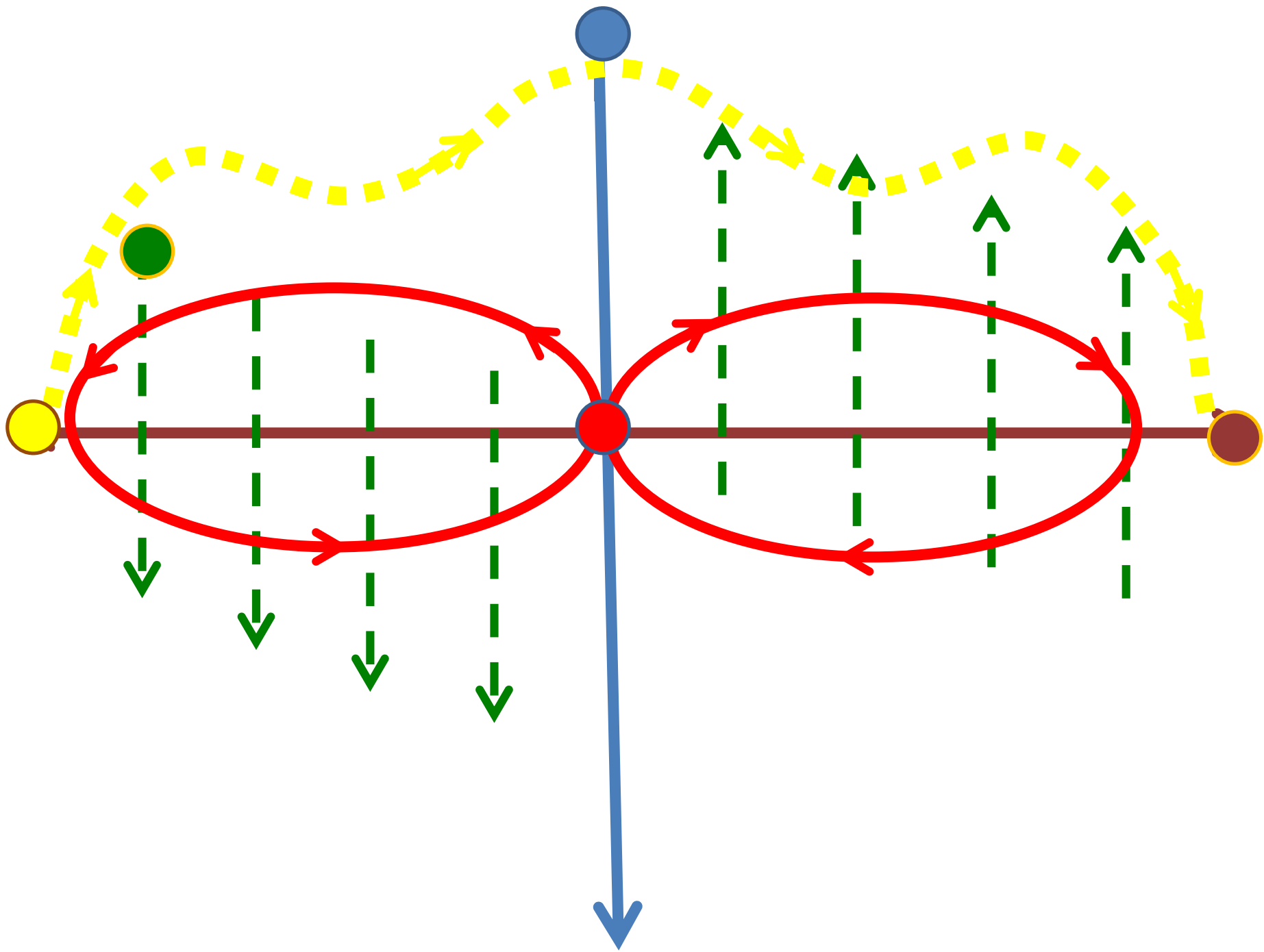
**Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.**

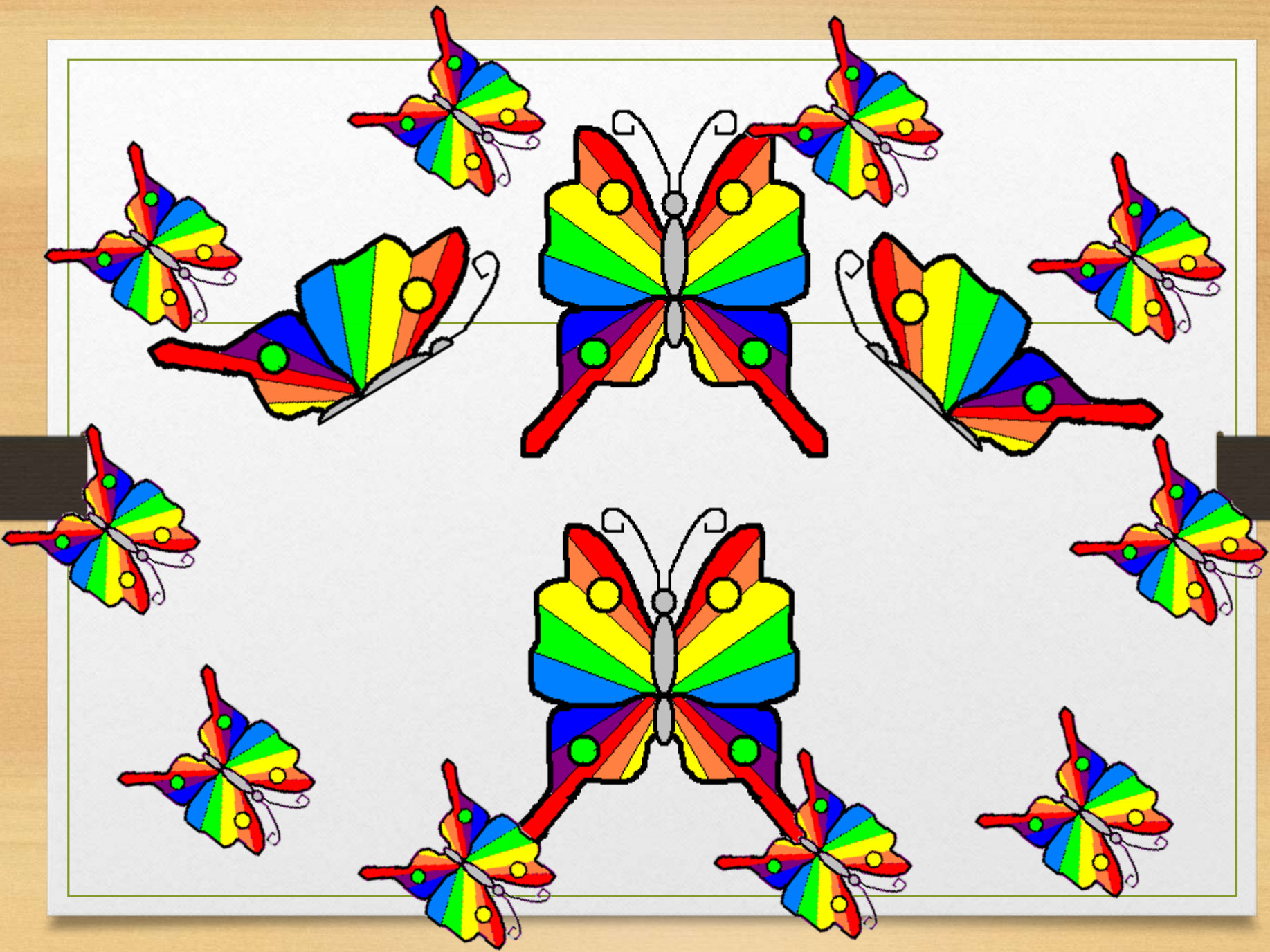


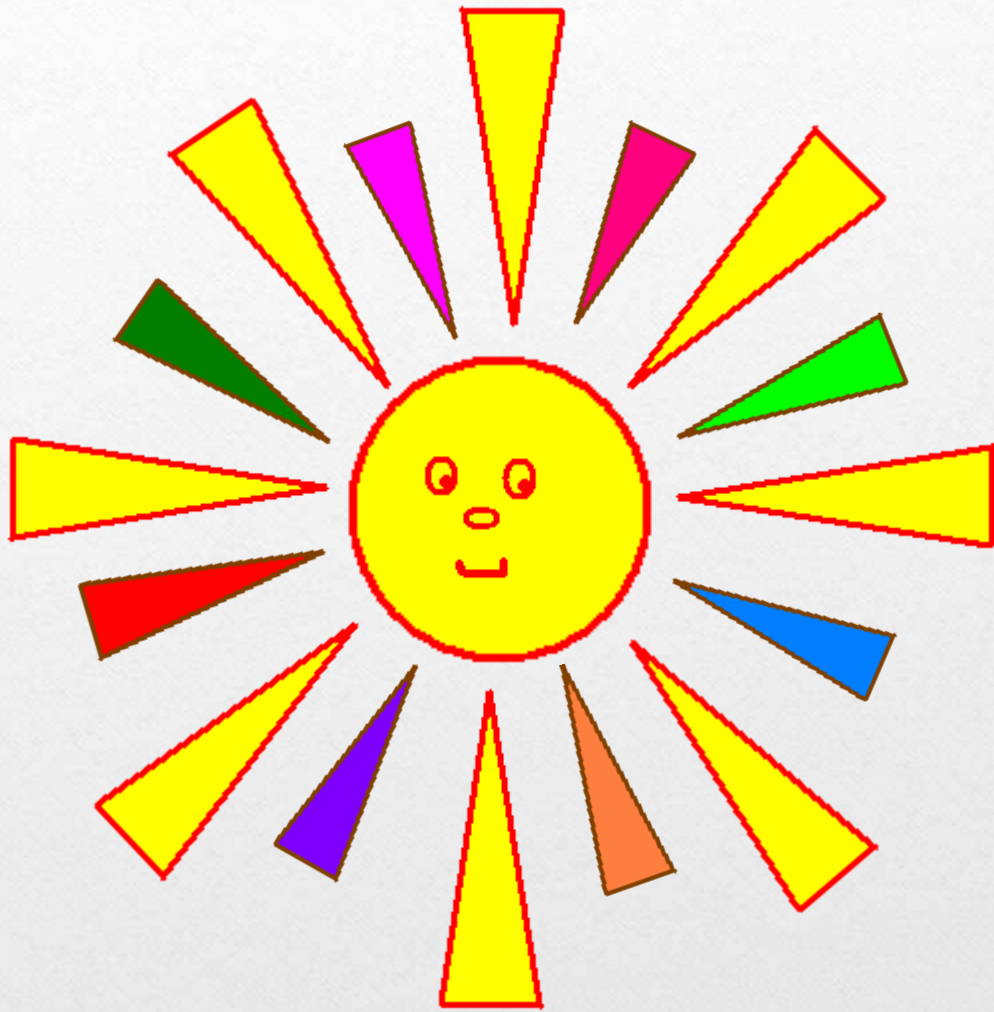














## Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



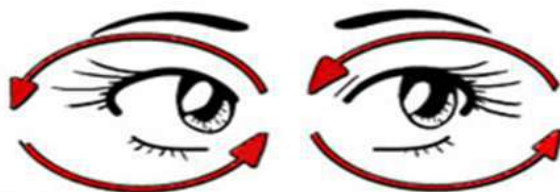
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

## Тренажер со зрительными метками.

В различных участках группы (комнаты в домашних условиях) фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.



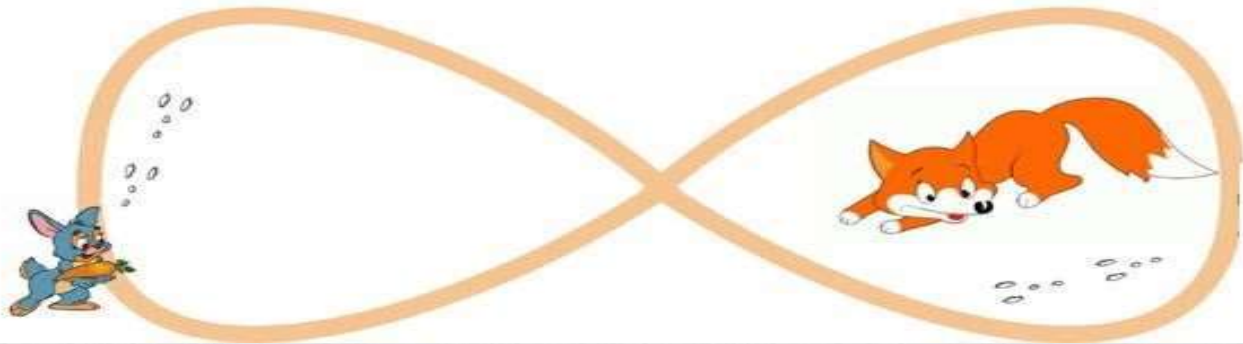
## «Письмо носом»

Им можно заниматься в любом положении, но, конечно, удобнее и правильнее всего – в сидячем. Так что сядьте и расслабьтесь. Прикройте глаза и вообразите, что кончик вашего носа – это карандаш или ручка, с помощью которой вы можете что-нибудь написать либо нарисовать. Теперь приступайте непосредственно к письму или же рисованию. По своему усмотрению выберите, что хотите изобразить, и медленно выполняйте. Со стороны будет похоже, будто вы просто задумались и расслабились, чуть прикрыв глаза, так что не переживайте, что будете выглядеть глупо – вовсе нет. Удобство «письма носом» заключается еще и в том, что его можно делать где угодно. Поверьте, никто даже не догадается, что у вас проходит зарядка для глаз, а вы тем временем дадите глазкам долгожданный отдых.

## "Диаграмма" для разгрузки зрения

Это задание прекрасно снимает напряжение с глаз, расслабляет, снимает психологическую утомляемость. Эту диаграмму можно использовать для закрепления пространственных представлений: вверх - вниз, вправо - влево. Уделяем особое внимание профилактики близорукости у детей.











**По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью и он может отказаться от очков.**

### **ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ**

- Пиши и читай только при хорошем освещении.
- При письме свет должен падать слева; (если ты левша – то справа).
- При чтении держи книгу на расстоянии 30-50 см от глаз.
- Не читай в транспорте.
- Не читай лёжа.
- Смотри телевизор на расстоянии 2-3 м от экрана, не более 30-40 минут.
- За компьютером работай не более 20-30 минут.
- Не три глаза руками, так как можно занести инфекцию.
- Давай глазам отдых.
- Не стесняйся носить очки.
- Делай специальную гимнастику для глаз.
- Будь осторожен с колющими и режущими предметами.



## Литература:

- В.Ф. Базарный «Теория сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»
- В.Ф. Базарный «Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома»

## Интернет ресурсы:

- [viki.rdf.ru](http://viki.rdf.ru)