

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Выполнил ученик 10 класса

Иванов Иван Иванович

Руководитель: преподаватель физической культуры
высшей квалификационной категории

Людмила Александровна

Мензелинск , 2017

Цели и задачи индивидуального проекта

Объект исследования: Процесс повышения остроты зрения

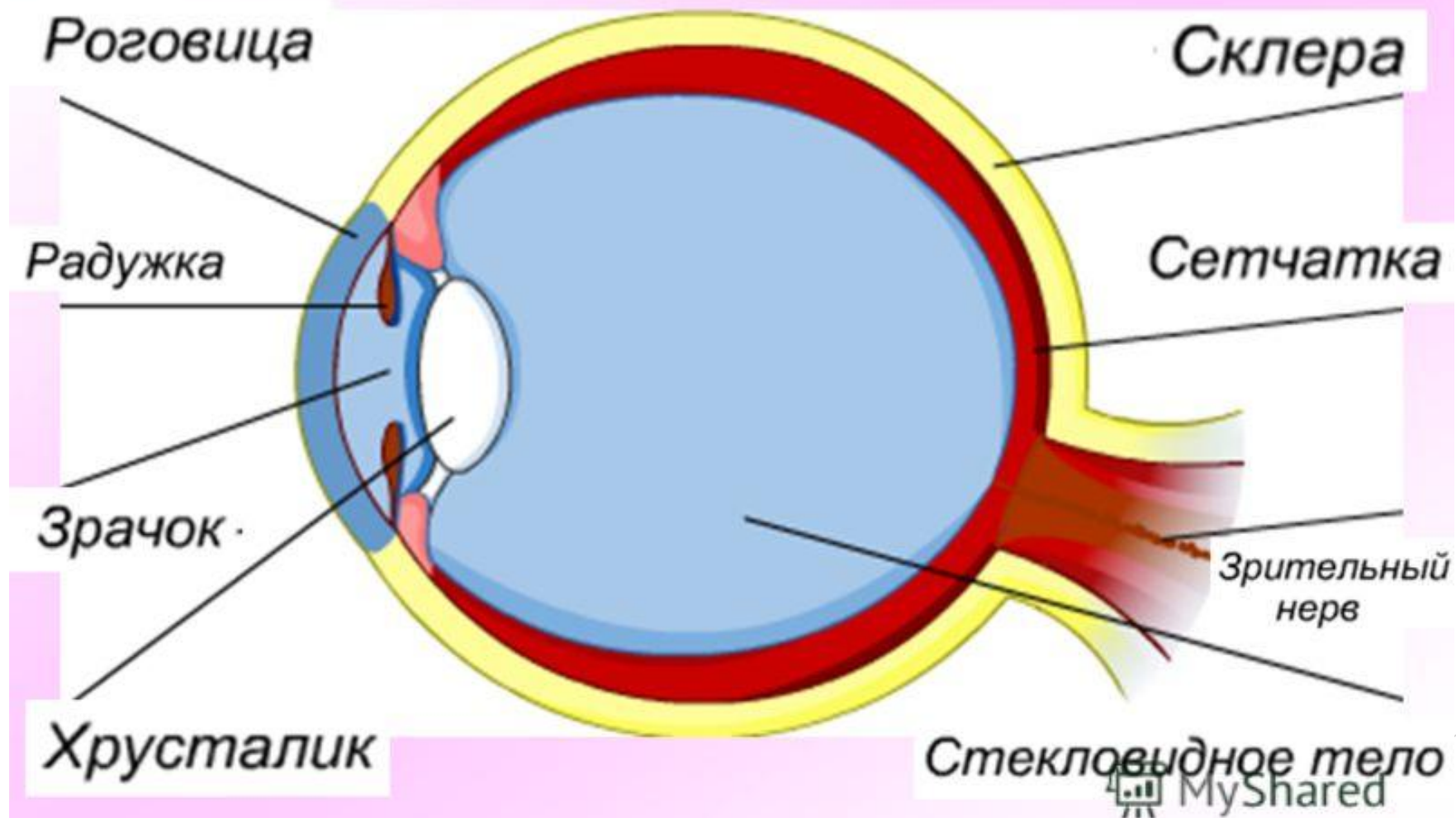
Предмет исследования: Упражнения, как эффективное средство повышения остроты зрения

Цель: выявить эффективность использования упражнений для повышения остроты зрения

Задачи:

- ▶ изучить и проанализировать медицинскую, психолого - педагогическую литературу по проблеме исследования;
- ▶ изучить комплекс упражнений, способствующих повышению зрительных функций;
- ▶ сформулировать вывод по исследованию.

Строение глаза



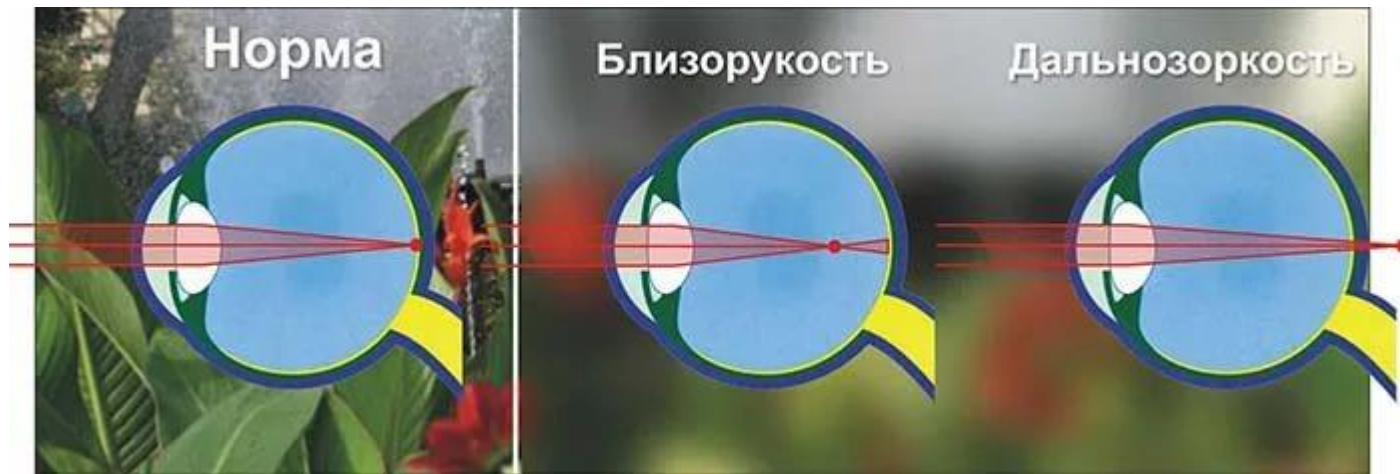
Функции глаза:

Функции органа зрения включают в себя:

- ▶ Светоощущение
- ▶ Цветоощущение
- ▶ Центральное или предметное зрение
- ▶ Периферическое зрение
- ▶ Стереоскопическое зрение.

Виды нарушения

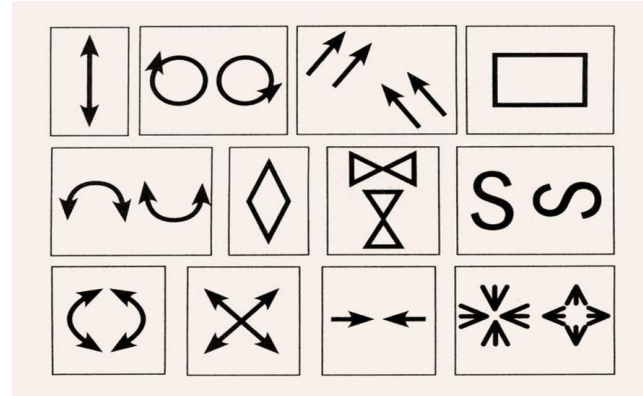
- ▶ Близорукость, дальнозоркость, астигматизм, дальтонизм – это частые нарушения зрения. Они могут иметь наследственный характер, но могут быть и приобретенными в течение жизни из-за неправильного режима труда, плохой освещенности рабочего стола, несоблюдения правил техники безопасности при работе на ПК, в мастерских и лабораториях, при долгом просмотре телевизора и т.д.



Метод Уильяма Бейтса

- ▶ В основе метода лежит принцип расслабления глазных мышц во время и после зрительной нагрузки. Бейтс советует, кроме регулярных отдыхов и смены зрительного объекта (раз в час на 10-15 минут), делать так называемый пальминг - закрывание глаз ладонями для обеспечения черноты светового поля, иначе говоря, его полного отсутствия. Пальминг рекомендуется делать каждые полчаса или сорок минут по пять-семь минут.
- ▶ Помимо пальминга, еще одним средством для возвращения зрения является расслабление. Бейтс учит уметь расслаблять глаза, представляя себе черное поле, как при пальминге, каждый раз при выполнении какой-либо зрительной работы.

Комплекс корригирующей гимнастики для глаз



- ▶ Частое моргание в течение 10 секунд.
- ▶ Усиленное сжатие и разжатие век, 6-12 раз.
- ▶ Частое моргание еще в течение 10 секунд для снятия напряжения.
- ▶ С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вправо-влево, 10-20 раз.
- ▶ С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вверх-вниз, 10-20 раз
- ▶ С закрытыми глазами, движения глазным яблоком «по квадрату»: вправо - вверх - вправо - вниз - влево - вниз - влево - вверх, 6-12 раз в каждую сторону.
- ▶ С закрытыми глазами, движения глазным яблоком по кругу, 6-12 раз в каждую сторону.
- ▶ С закрытыми глазами, диагональные движения глазным яблоком, из одного угла «квадрата» в противоположный, 6-12 раз.



Заключение

- ▶ Зрение - это способность получать характеристику окружающих нас предметов с помощью зрительного анализатора . Наши глаза обеспечивают восприятие величины, формы и цвета предметов, их взаимное расположение и расстояние между ними.
- ▶ Благодаря зрению, мы воспринимаем мир таким, каким он есть.
- ▶ Многолетняя практика показывает, что осуществляемые меры профилактики позволяют в два раза сократить частоту возникновения или уменьшить скорость ухудшения зрения. Отсутствие зоны комфорта для зрения ведёт к утомлению глаз, снижению остроты зрения.
- ▶ Необходимо чередовать зрительную работу с физическим отдыхом, физкультурными паузами для глаз. Неуклонное выполнение рекомендаций по профилактике возникновения и прогрессирования снижения остроты зрения во многих случаях способствует достижению благоприятных результатов.

Спасибо за внимание!