

# **Естественное улучшение зрения детей посредством народной педагогики**

**Рафикова Рания Ахметгалиевна,**  
воспитатель по обучению  
татарскому и русскому языкам МБДОУ №70

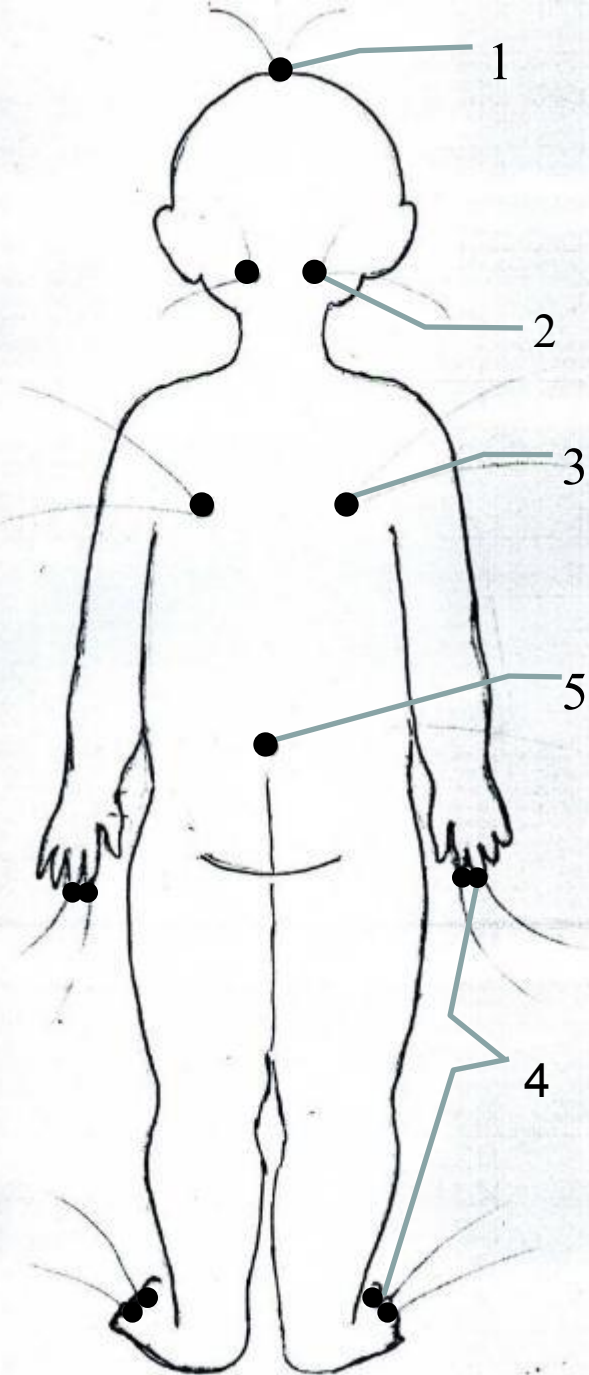
Естественное улучшение зрения – методика Дженет Гудрих по улучшению зрения при помощи различных средств, за исключением оптических приборов.

Сочетает в себе методику Бейтса, принципы работы головного мозга, психологию, общее состояние здоровья.

Учитывает физическое состояние зрительной системы .

### Рефлекторные точки, влияющие на зрение

1. Точка покоя расположена на самом верху головы
2. Точки, пробуждающие любовь, находятся на основании черепа
3. Точки на крыльях ангела расположены на концах лопаток
4. Точки на руках и ногах находятся на втором и третьем пальцах
5. Точка «гадкий утенок» -это пятый поясничный позвонок



Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных от других народов.

**К.Д.Ушинский**

**Актуальность темы:**

**Традиции человеческого общежития у всех народов имеют единую идейно-нравственную основу, суть которой – социальное сплочение людей ради выживания и прогресса. Однако традиции каждого народа неповторимо своеобразны. Они были специфической формой передачи знаний и опыта предшествующих поколений, т.е. особым педагогическим процессом, охватывающей нравственные нормы, накопленную веками мудрость, жизненный уклад окружающей микросреды.**



Чәп-чәп,  
чәбәкәй,  
Кулларыбыз  
бәләкәй.  
Ә хәзер  
тизрәк -  
тизрәк,  
Чәбәклик  
күңелләрәк.

Аяклар  
безнең  
тыпырдый,  
Тып-тып,  
тып-тып.  
Тып-та-тып.  
Ә хәзер  
тизрәк-тизрәк,  
Тыпырдыйк  
күңелләрәк.



## Формы работы:



Курчаклар йоклатабыз. «Әни» булырга әзерләнәбез.  
Колыбельные песни успокаивают ребенка, так как движение снимает различные стрессы не только у детей, но и у взрослых.



Бу бармак – бабай,  
Бу бармак – эби,  
Бу бармак – эти,  
Бу бармак – эни,  
Бу бармак – мин.  
Минем исемем Дамир.



Разные упражнения пальчиков развивают речь, улучшают мелкую моторику.

В игре «Эби ботка пещерэ.....»  
щекотание вызывает смех, избавляя от напряжения



Күзләрем күрсеннәр,  
аяклар йөрсеннәр.

Делайте массаж на  
точках (точки  
слепоты)  
расположенных на  
ногах (2и 3 палец)  
влияющих на зрение





Кояш

чык,

чык,

чык.

Болыт

кач,

кач,

кач.

Без

уйнарбыз

жылыткач!

Солнечное тепло расслабляет напряженные глазные мышцы, происходит стимуляция клеток сетчатки глаза.



Систематический самомассаж активных точек, расположенных на ушной раковине, способствует улучшению зрения.



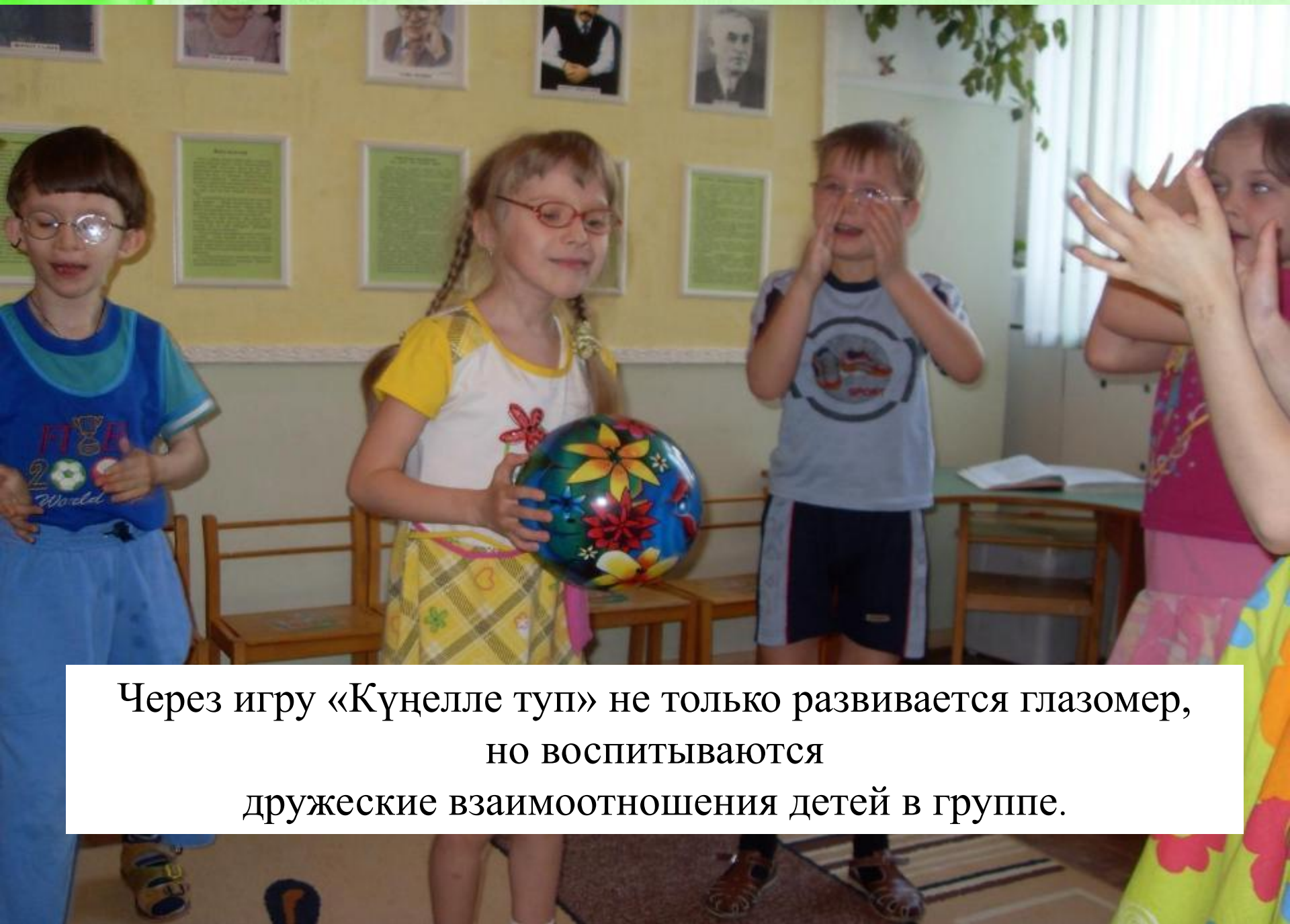
Для снятия напряжения и усталости применяется прием легкого щекотания.



При проведении малоподвижных игр с применением мяча способствует мышечному расслаблению глаз.



Использование подвижных игр с использованием мяча стимулирует саккадическое (быстрые колебательные движения глаз) движение глаз.



Через игру «Күңелле туп» не только развивается глазомер,  
но воспитываются  
дружеские взаимоотношения детей в группе.



Во время игры «Куш кулым» задействованы оба полушария головного мозга для развития полноценного зрения.



Во время игры «Утыр, утыр Мәликә  
развиваются тактильные анализаторы.





Проведение татарской подвижной игры «Чума үрдәк, чума каз» способствует развитию координации детей с нарушениями зрения.

# Игры для расслабления глазных мышц

- С малышами играем в прятки “ку-ку”, толкаем мяч и ползаем за ним, хлопаем и моргаем;
- Подрастая вместе поем колыбельные песни, укачивая куклу, играем с мячом, играем пальчиковые игры;
- С детьми постарше рисуем “**волшебным носом-карандашом или носом-кисточкой**”, подбирая цвета **зеваем как лев**, после просмотров мультфильмов, **моргаем** после интерактивных игр;
- С детьми более старшего возраста играем в перекрестного кроля, **качание близкое и далекое**, следим за волшебной лентой;
- В солнечные дни принимаем солнечные ванны для глаз, сидим с прикрытыми ладонями глазами, расслабляя мышцы глаз.



Слияние или “воротики”