



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

Нарушения зрения развиваются незаметно, их причиной являются:

*Недостаток витаминов А и Д
заболевание*

Недостаток УФ-лучей

Простудные



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Дальнозоркость



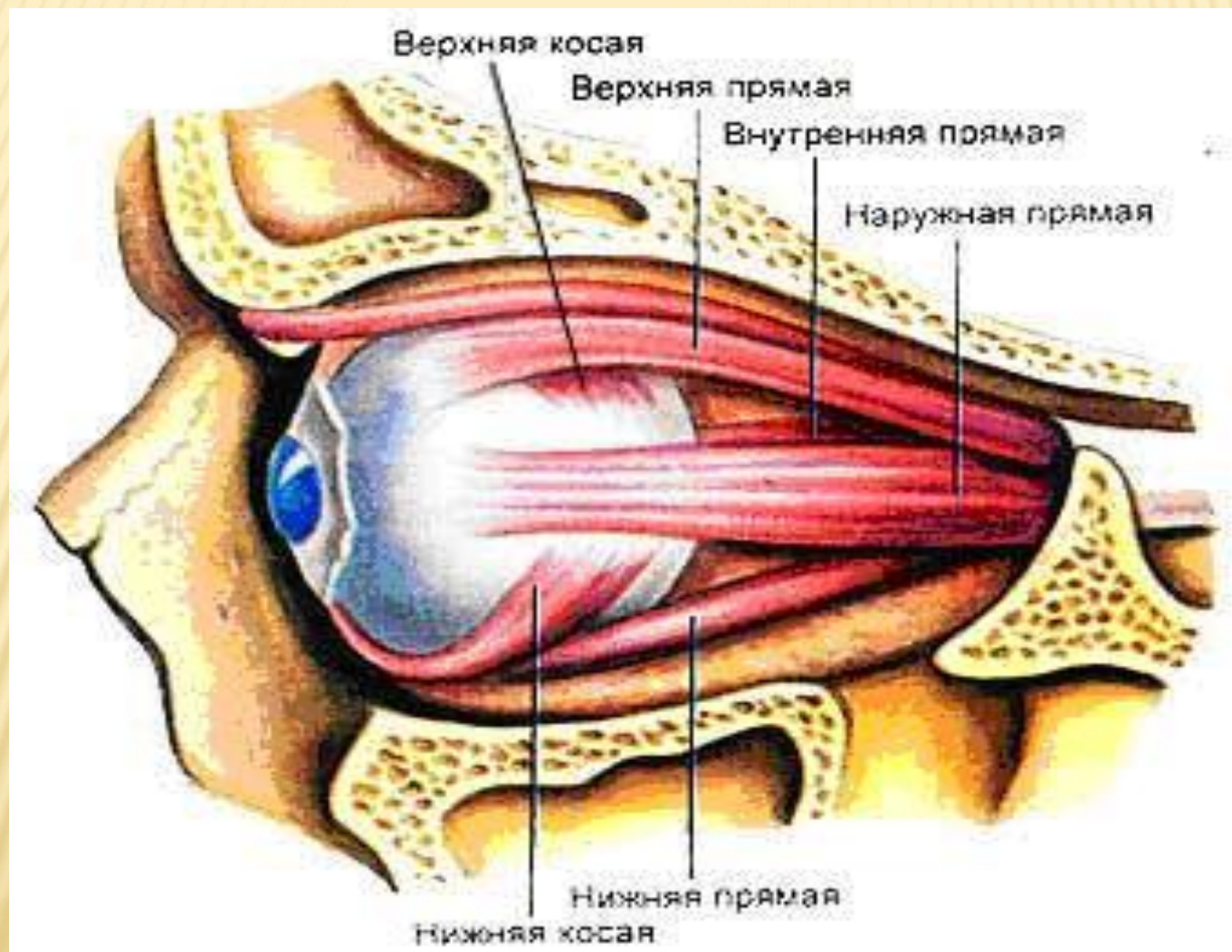
Близорукость



АСТИГМАТИЗМ



МЫШЦЫ ГЛАЗА



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ

Дальнозоркость	Близорукость	Астигматизм
Четкое изображение дальних предметов	Четкое изображение близких предметов	Искажение изображений предметов
Прямые мышцы напряжены	Косые мышцы напряжены	Косые мышцы напряжены
Косые мышцы растянуты	Прямые мышцы растянуты	Прямые мышцы растянуты неравномерно
Цилиарной мышце трудно менять кривизну хрусталика из-за потери его упругости В возрасте 40-50 лет – старческая дальнозоркость	Цилиарная мышца находится в напряжении постоянно из-за повышенного давления	

СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ – ОЧКИ?



ФАКТОРЫ И МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ



Правильное питание



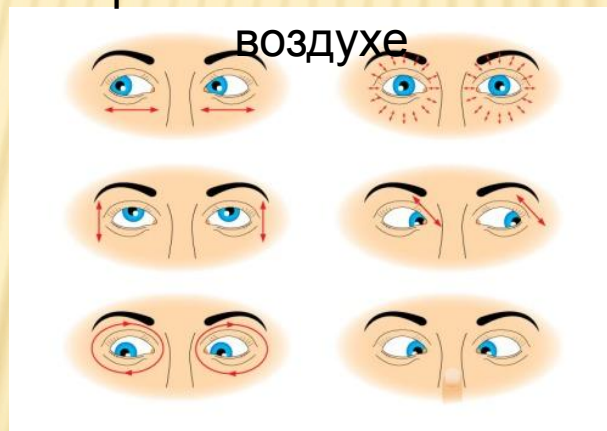
Пребывание на открытом воздухе



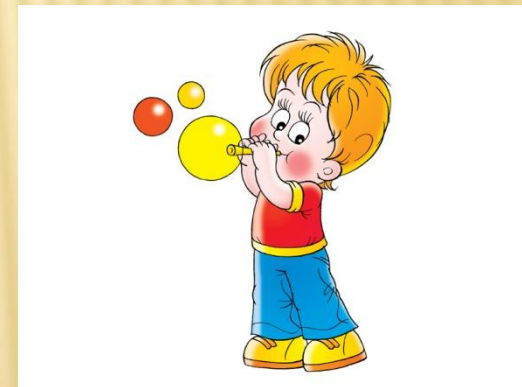
Самомассаж лица



Контрастное воздействие воды



Упражнения для расслабления, растягивания и укрепления мышц глаза



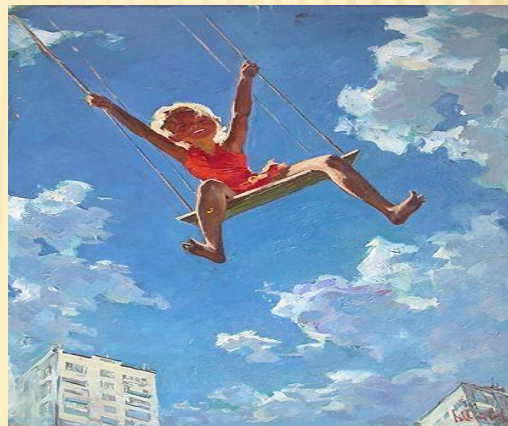
Дыхательные упражнения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Пальминг



Повороты и



Селадиссия



Морга



ние

ПАЛЬМИНГ

У. Бейтс обнаружил, что закрывание глаз дает мозгу отдых, который временно улучшает зрение и разработал «неупражнения»

Техника выполнения:

1. Разогреть ладони
2. Сложить ладони в форме «очков»
3. Закрыть глаза и одеть «очки»
4. Дождаться абсолютно черного поля

Пальминг полезно делать вечером перед сном

Время занятий в течении дня до 30 минут

МЕТОД БЕЙТСА



СОЛЯРИЗАЦИЯ

Соляризация – облучение глаз солнечным светом

Установлено, что под воздействием солнца:

- ❖ Снижается воспаление
- ❖ Усиливается кровообращение
- ❖ Стимулируются нервы сетчатки
- ❖ Техника выполнения:
 1. Закрывать глаза и повернуться к солнцу
 2. Медленно поворачивать голову из стороны в сторону в течении 4-5 минут
 3. Открыть глаза и смотреть рядом с солнцем часто моргая в течении 2 минут, постепенно время можно довести до получаса

ПОВОРОТЫ И РАСКАЧИВАНИЯ

Повороты	Короткое раскачивание	Длинное раскачивание
Встать лицом к окну, ноги на ширине плеч	Встать лицом к окну, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты голова неподвижно, смотрим в окно	Встать лицом к окну, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты голова неподвижно, смотрим в окно
Перенести вес тела на левую ногу, голову и плечи повернуть к левой стене, затем повторить вправо	Покачиваться всем телом с амплитудой примерно 30 см. На некоторое время закрывать глаза	Покачиваться размашисто всем телом с поворотом в соответствующую сторону .
Пятки не отрывать, сохранять ритм	Носки и пятки не отрывать, сохранять ритм	пятку свободной ноги отрывать, сохранять ритм
Окно «проходит» мимо нас	Предметы движутся вправо-влево	Взгляд пассивный, не обращать внимание на движущиеся предметы
60-100 поворотов	Дозировку повышать постепенно	

Утром и вечером

МОРГАНИЕ

- Сухость глаз ведет к воспалению и нечеткому зрению
- Моргание способствует:
 1. равномерному распределению слезной жидкости по поверхности глазного яблока,
 2. расслаблению напряженных мышц и улучшению фокусировки зрения
 3. улучшению кровообращения

Моргать нужно часто, но без усилий!

Упражнения

- 1 – сделать 6-8 легких морганий, закрыть глаза и расслабиться
- 2 – сильно зажмуриться на несколько секунд, 6-8 морганий и закрыть глаза
- 3- Во время моргания делать массаж висков надбровных дуг, мышц затылочной части шеи

УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК

Повороты с использованием пальцев



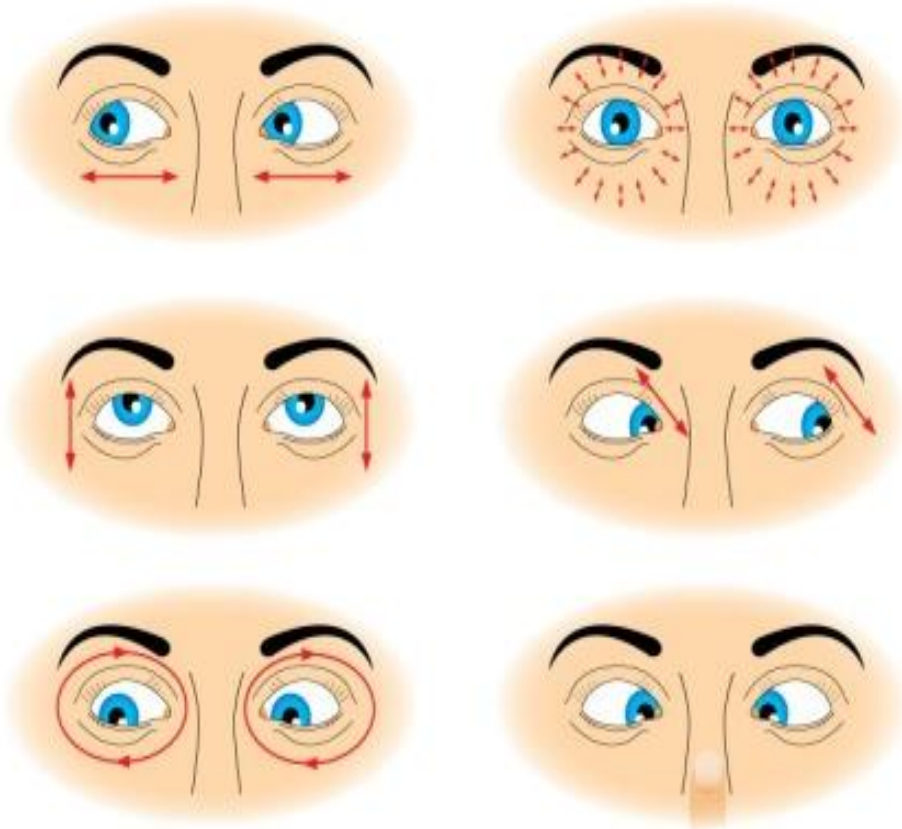
Рисование кончиком носа



Игры с мячом
(следить глазами за движением мяча)



РАСТЯГИВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ



Каждое упражнение
выполняем 8-12 раз в
каждом направлении

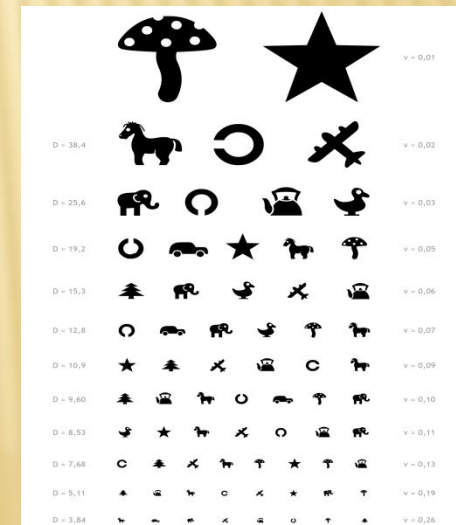
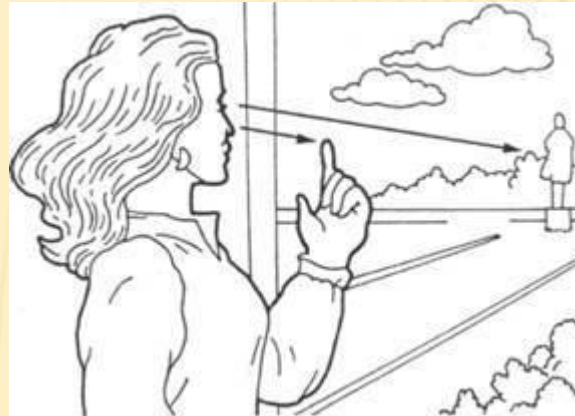
Первое движение – вдох
Второе – выдох

Для лучшей
ориентировки можно
смотреть на вытянутый
палец – глаза
сопровождают движения
пальца

Моргать после
упражнения в течении
10-20 секунд

ТРЕНИРОВКА АККОМОДАЦИИ (ЦИЛИАРНОЙ МЫШЦЫ)

- Приближение и удаление указательного пальца
- Перевод взгляда с близкого предмета на дальний
- Метка на стекле
- Проверочная таблица
- Спортивные игры



ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ

Центральная фиксация обеспечивает наилучшую остроту зрения, мышцы глаз полностью расслаблены, долго не наступает утомление

Признаки потери центральной фиксации

- Покраснение слизистой оболочки и краев век*
- Слезотечение и неприятные ощущения в глазах*

ТРЕНИРОВКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ

Метод Бейтса

Чтение мелкого

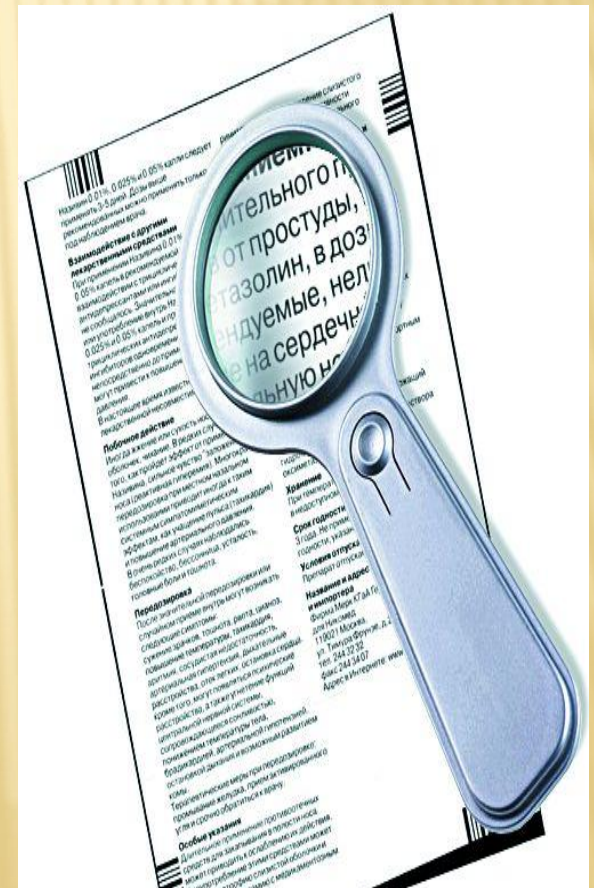
МЕТОД БЕЙТСА

Практическое введение в методику улучшения зрения

Вы носите очки? Но вполне возможно, что в этом нет никакой необходимости. Кроме того, ваше зрение может постепенно ухудшаться, и с годами вам будут необходимы более сильные линзы. С помощью метода Бейтса, представленного в этой книге, 75 процентов людей смогли добиться значительного улучшения зрения, а некоторые — даже отказаться от очков.

Для того чтобы применять данный метод, не нужны ни специальные знания, ни специальные принадлежности. Все, что нужно, вы найдете в этой книге, в том числе набор проверочных таблиц и описание упражнений, которые помогут вам совершенно безопасным и естественным путем «переучить» свои глаза. Выполняя предложенные упражнения всего полчаса в день, вы значительно повысите свои шансы на успех.

Метод Бейтса эффективен при таких распространенных нарушениях зрения, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм и «старческое зрение». Тысячи людей, использующих эти приемы, в том числе сам автор, ныне обходятся без очков.

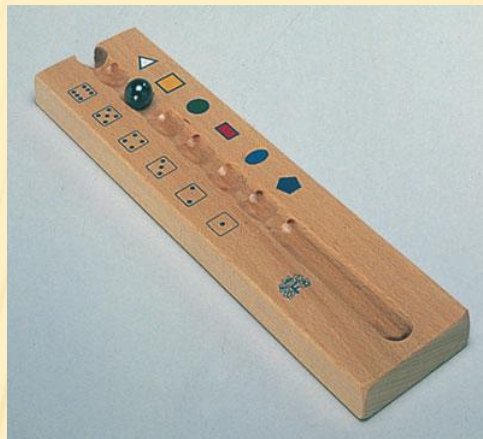


ИГРЫ НА ДЫХАНИЕ

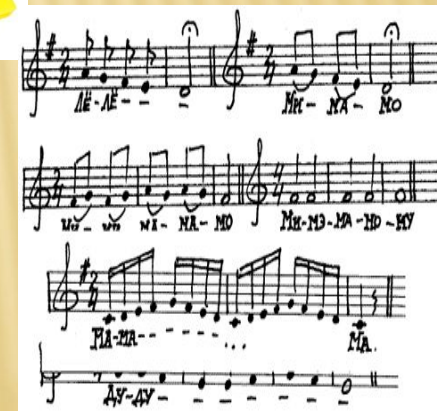
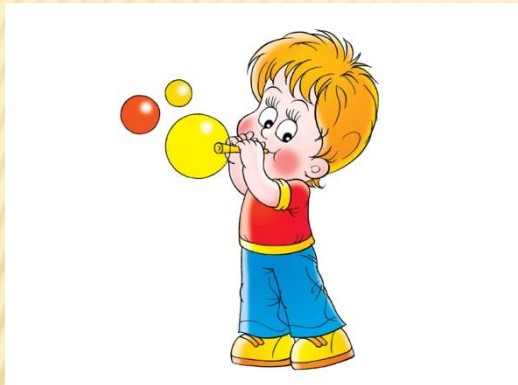
Необходимо смотреть на предмет следить за естественным ритмичным дыханием, Это позволит выработать привычку нормального дыхания при концентрации внимания



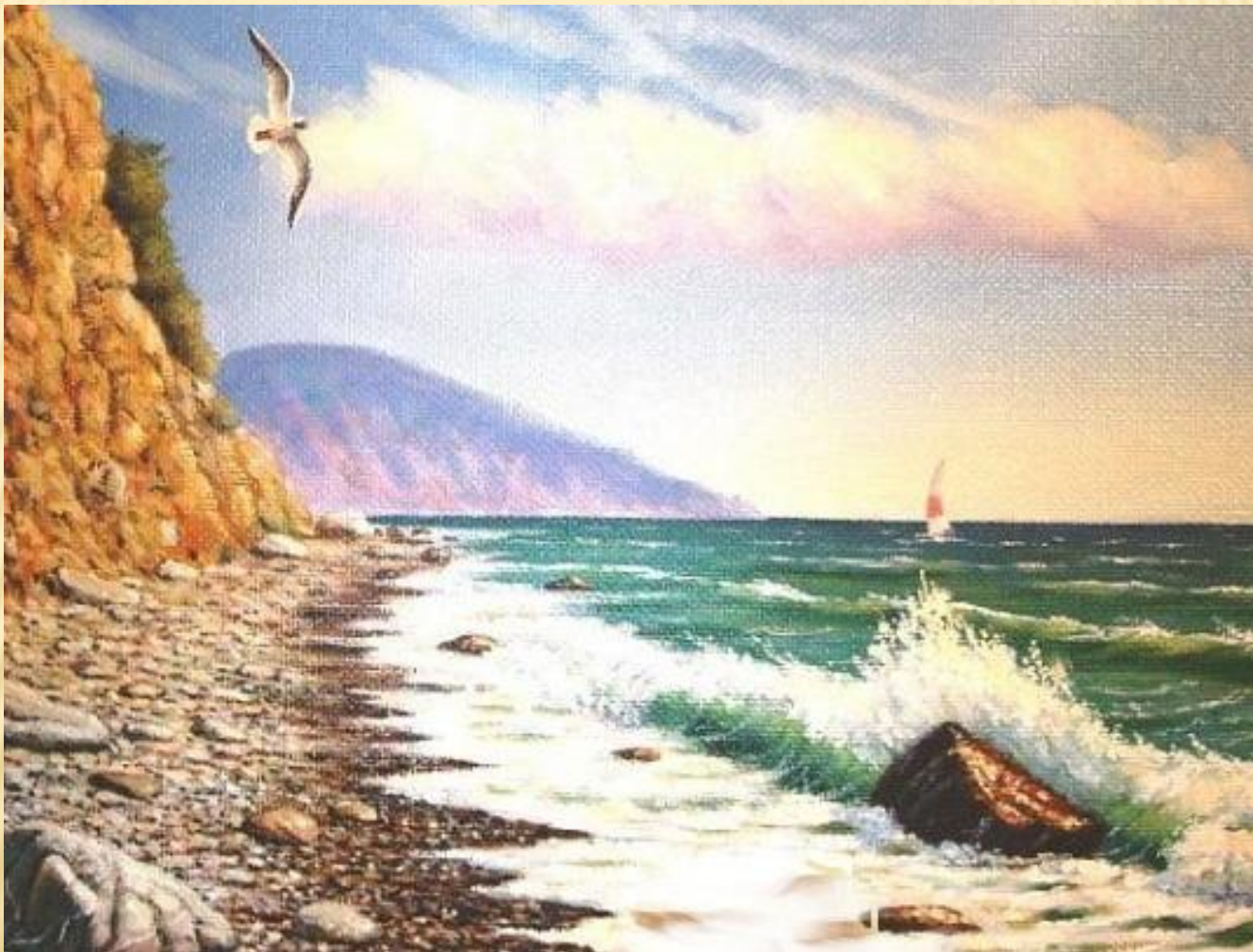
ИГРЫ НА ДЫХАНИЕ



ИГРЫ НА ДЫХАНИЕ



УПРАЖНЕНИЕ «НА МОРЕ»



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес - данс» лечебно-профилактический танец. СПб.:»Детство-пресс», 2007 с. 236-257