

УДК 796.385

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Берестнева А. Г.

Бутова Л. А.

Косыгина Е. А., канд. пед. наук, доц.

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Российская Федерация*

Аннотация. Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Однако, зрение, занимает среди них особое место. Это фундаментальный инструмент нашего восприятия, основа, на которой строится наше понимание окружающего мира. Без хорошего зрения мы были бы лишены возможности наслаждаться красотой заката, читать любимые книги, в полной мере радоваться жизни во всех её проявлениях. Поэтому поддержание здоровья глаз является главной задачей. Существует простой и эффективный способ поддержания хорошего зрения – это выполнение зрительной гимнастики. Она представляет собой комплекс специально разработанных упражнений, направленных на укрепление и тренировку глазных мышц, повышение их эластичности и улучшение кровоснабжения. Благодаря этим упражнениям мы можем значительно улучшить способность фокусировки взгляда, устранить напряжение и утомляемость глаз, а также предупредить возникновение многих офтальмологических проблем.

Ключевые слова: зрительная гимнастика, сохранение зрения, упражнения для глаз, улучшение зрения, гимнастика, здоровье глаз.

Глаза по праву считаются бесценным даром природы, ведь около 90% информации об окружающем мире человек получает именно благодаря зрению. Хорошее зрение необходимо для любой деятельности, будь то учеба, работа, отдых или повседневные заботы. Забота о зрении и его сохранение – важная задача каждого человека [2].

Зрительная гимнастика представляет собой эффективный метод улучшения и поддержания здоровья глаз. Она включает в себя комплекс упражнений, направленных на снятие зрительного напряжения, укрепление глазных мышц, улучшение кровоснабжения и обменных процессов в тканях глаза. Регулярные занятия зрительной гимнастикой оказывают благотворное влияние на остроту зрения и служат профилактикой многих глазных заболеваний.

Цель зрительной гимнастики – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье и о важности зрения как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья. Она необходима для снятия зрительного напряжения, предупреждения утомления глаз, тренировки глазных мышц и укрепления глазного аппарата.

Несмотря на все преимущества, зрительная гимнастика имеет и противопоказания, например, такие как внутриглазное давление, катаракта, отслоение сетчатки глаза, состояния после различных операций, высокая степень близорукости [4].

При выполнении зрительной гимнастики важно следовать таким общим рекомендациям:

- Обязательно снимайте очки или контактные линзы.
- Занимайтесь стоя или сидя, держа спину ровно и расслабляя плечи.
- - Страйтесь дышать глубоко и равномерно.
- Сконцентрируйтесь на ощущениях в области глаз.
- По завершении комплекса упражнений необходимо потянуться и поморгать.

Существует несколько видов зрительной гимнастики:

- Игровые комплексы с применением разных предметов.
- Занятия с использованием специальных зрительных тренажёров.
- Гимнастика, выполняемая по устным инструкциям.
- Упражнения, основанные на схемах и визуальных ориентирах.
- Электронные программы для тренировки зрения.

История зрительной гимнастики берет свое начало в 1917 году, когда доктор Уильям Бейтс разработал первые упражнения для улучшения зрения, основываясь на своих исследованиях природы близорукости и дальнозоркости. Методики Бейтса получили широкое распространение, и в 1940-х годах появились различные адаптации зрительной гимнастики для разных нужд и возрастных групп. В настоящее время зрительная гимнастика является неотъемлемой частью комплексной терапии для профилактики и лечения глазных заболеваний, а также для поддержания здоровья глаз в условиях высоких зрительных нагрузок [3].

Рассмотрим зрительную гимнастику по методу Бейтса. Данный метод не является универсальным решением, но многим людям, поверившим в него, он помог. Среди таких, известный российский ученый и хирург Федор Григорьевич Углов, который в возрасте 95 лет начал заниматься восстановлением зрения по методу Бейтса и смог отказаться от очков, которые носил 50 лет.

Пальминг — популярная техника из метода Бейтса, предназначенная для расслабления глазных мышц, отдыха и профилактики ухудшения зрения. Название происходит от английского слова "palm", что означает "ладонь". Это одно из наиболее известных упражнений данного метода. Суть техники заключается в закрытии глаз ладонями, чтобы защитить их от света. Перед выполнением рекомендуется потереть ладони друг о друга, чтобы их согреть. Во время выполнения пальминга полезно представлять темные круги или геометрические фигуры, что помогает успокоить сознание и повысить эффективность упражнения [3]. Как выполнять пальминг:

1. Разогреть ладони, растерев их друг о друга.
2. Приложить ладони к закрытым глазам так, чтобы центр ладони находился над глазом.
3. Держать ладони на глазах в течение 3–5 минут, слушая спокойную музыку или медитацию, и ровно дышать.
4. Плавно отвести руки от глаз, не открывая их.
5. После адаптации постепенно открыть глаза и поморгать.

Комплекс упражнений, которые помогут улучшить кровообращение в глазах и укрепить глазные мышцы:

1. Взгляд «Вверх-вниз». Медленно поднимайте взгляд вверх, затем опускайте вниз. Повторите 5–7 раз [1].
2. «Вправо-влево». Перемещайте взгляд вправо и влево, удерживая голову неподвижной. Выполните 5–7 повторений.
3. Диагональные движения глаз. Переводите взгляд по диагоналям в различных направлениях. Выполните 5–7 перемещений.
4. Создание прямоугольника взглядом. Ведите глазами так, чтобы «нарисовать» прямоугольник. Повторите упражнение 5–7 раз.
5. Часовые отметки. Представьте, что ваше лицо — это часы, а нос — центр циферблата. Перемещайте взгляд по мнимым часовым меткам: 12 часов, 3 часа, 6 часов и 9 часов. Повторите этот цикл 5–7 раз.
6. Упражнение «Змейка». Двигайте глазами волнообразно, словно повторяя движение змеи. Повторите 5–7 раз.
7. Спиральные движения глаз. Начинайте с центра и плавно перемещайте взгляд к краям окружности. Выполните упражнение 5–7 раз.

Эти упражнения помогут поддерживать здоровье ваших глаз и улучшат их работоспособность [1].

Зрительная гимнастика — это действенный и простой метод улучшения здоровья и работы органов зрения. Постоянные тренировки способствуют

укреплению мышц глаз, стимулированию кровообращения и повышению гибкости хрусталика, благодаря чему повышается четкость зрения, снижается усталость глаз и предотвращаются различные офтальмологические заболевания. Включение упражнений зрительной гимнастики в повседневную жизнь способствует поддержанию здоровья глаз и улучшению качества жизни.

Список использованной литературы

1. Диченкова А.М. Близорукость в начальной школе. Как снять усталость и напряжение с глаз. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 48 с
2. Елисеева Т. Я вижу = Я живу. Энциклопедия здорового зрения. – М.: Эксмо, 2011. – 272 с.
3. Елисеева Т. Я снова вижу! Настройка зрения в домашних условиях.– М.:Эксмо, 2015 – 272
4. Коваленко В.В. Хорошее зрение. Как избавиться от близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты (+ набор карточек). – М.: Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков, 2014. – 336 с.