

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Гармония»  
Чановского района Новосибирской области

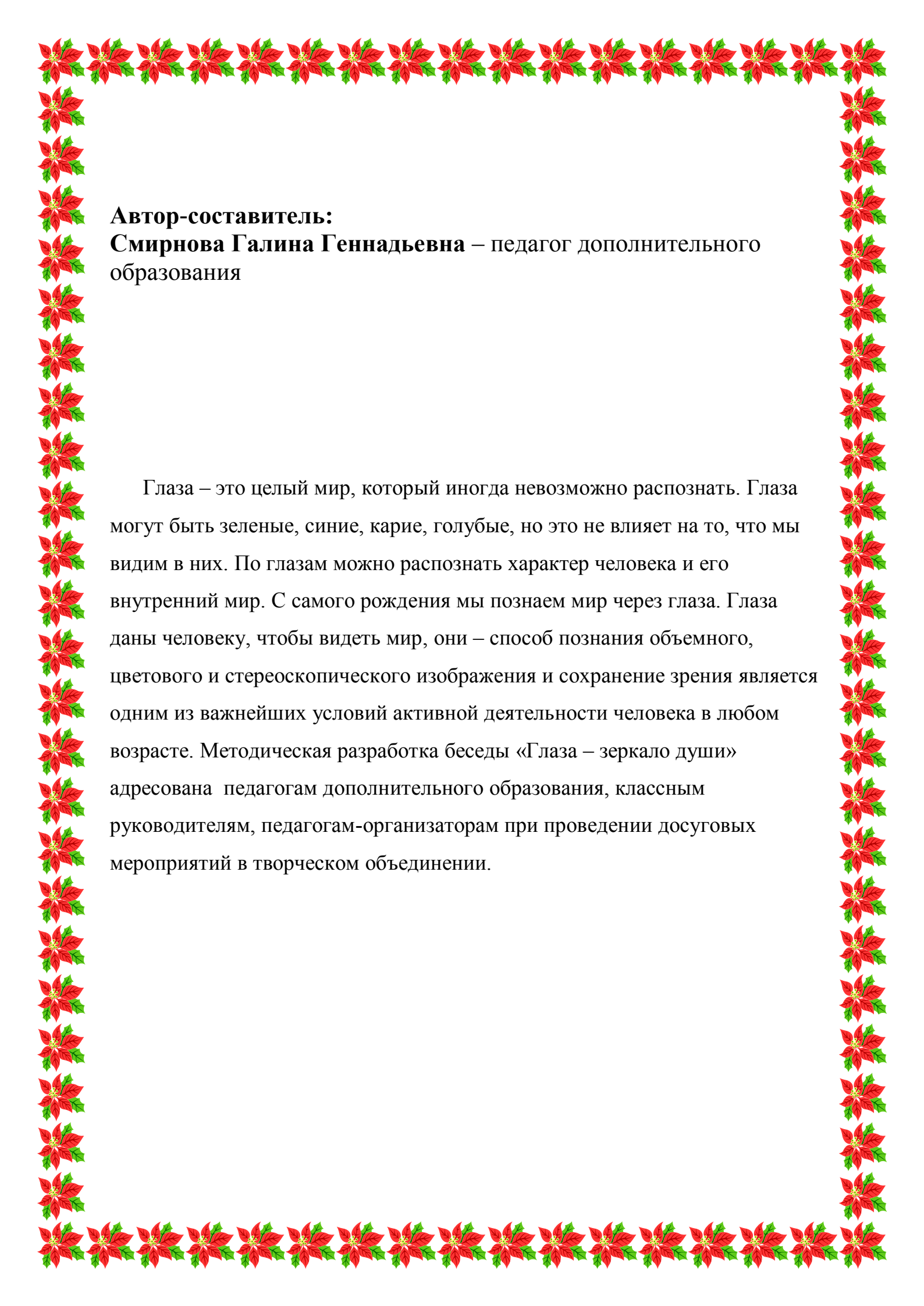


# Беседа «Глаза – зеркало души»



*Автор-составитель: Смирнова Галина Геннадьевна –  
педагог дополнительного образования*

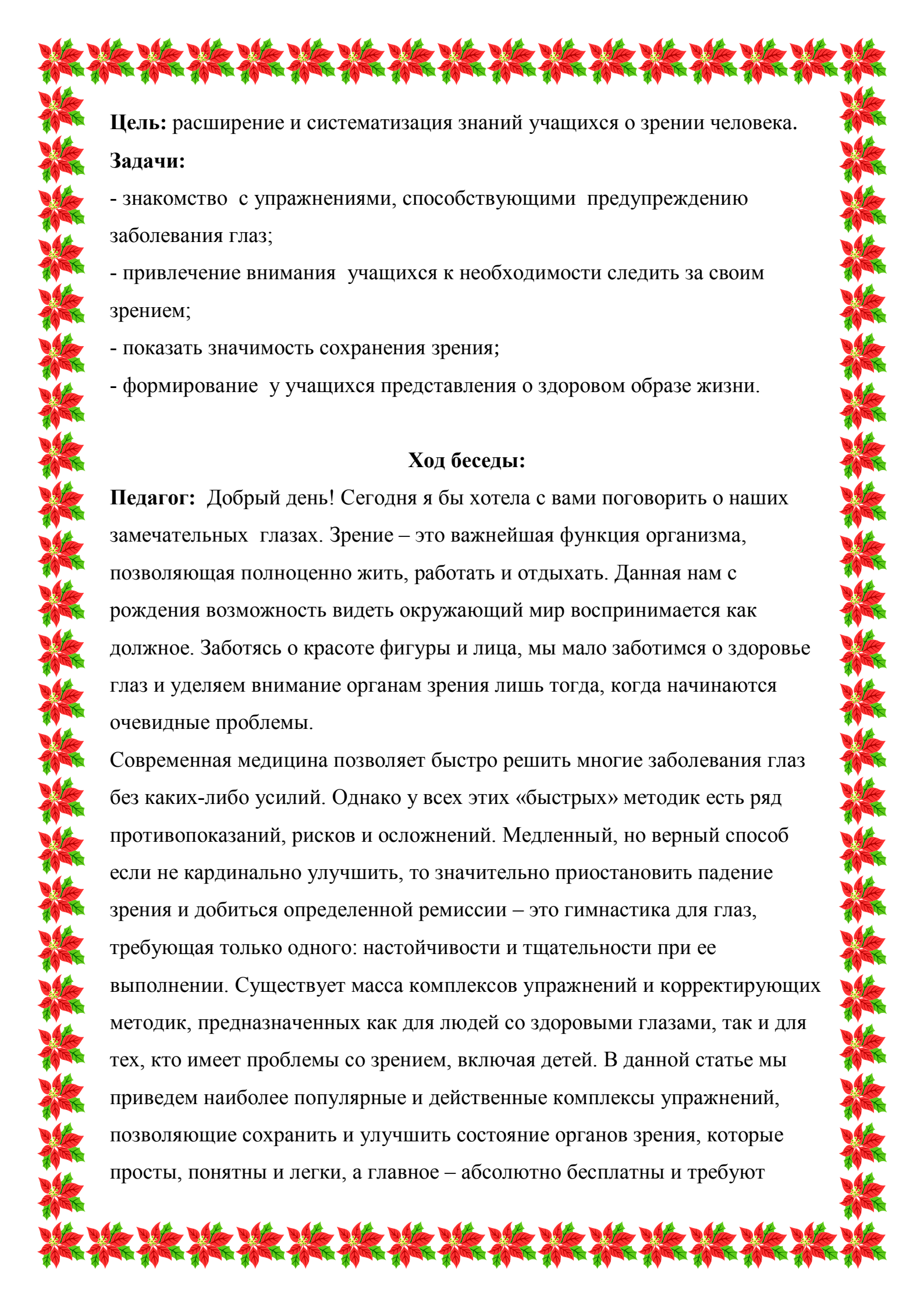
2018 год



**Автор-составитель:**

**Смирнова Галина Геннадьевна** – педагог дополнительного образования

Глаза – это целый мир, который иногда невозможно распознать. Глаза могут быть зеленые, синие, карие, голубые, но это не влияет на то, что мы видим в них. По глазам можно распознать характер человека и его внутренний мир. С самого рождения мы познаем мир через глаза. Глаза даны человеку, чтобы видеть мир, они – способ познания объемного, цветового и стереоскопического изображения и сохранение зрения является одним из важнейших условий активной деятельности человека в любом возрасте. Методическая разработка беседы «Глаза – зеркало души» адресована педагогам дополнительного образования, классным руководителям, педагогам-организаторам при проведении досуговых мероприятий в творческом объединении.



**Цель:** расширение и систематизация знаний учащихся о зрении человека.

**Задачи:**

- знакомство с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз;
- привлечение внимания учащихся к необходимости следить за своим зрением;
- показать значимость сохранения зрения;
- формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

**Ход беседы:**

**Педагог:** Добрый день! Сегодня я бы хотела с вами поговорить о наших замечательных глазах. Зрение – это важнейшая функция организма, позволяющая полноценно жить, работать и отдыхать. Данная нам с рождения возможность видеть окружающий мир воспринимается как должное. Заботясь о красоте фигуры и лица, мы мало заботимся о здоровье глаз и уделяем внимание органам зрения лишь тогда, когда начинаются очевидные проблемы.

Современная медицина позволяет быстро решить многие заболевания глаз без каких-либо усилий. Однако у всех этих «быстрых» методик есть ряд противопоказаний, рисков и осложнений. Медленный, но верный способ если не кардинально улучшить, то значительно приостановить падение зрения и добиться определенной ремиссии – это гимнастика для глаз, требующая только одного: настойчивости и тщательности при ее выполнении. Существует масса комплексов упражнений и корректирующих методик, предназначенных как для людей со здоровыми глазами, так и для тех, кто имеет проблемы со зрением, включая детей. В данной статье мы приведем наиболее популярные и действенные комплексы упражнений, позволяющие сохранить и улучшить состояние органов зрения, которые просты, понятны и легки, а главное – абсолютно бесплатны и требуют



только вашей собственной работы над собой. Универсальная гимнастика для глаз для сохранения и улучшения зрения. Повторять их следует каждый день, выделив конкретное время для гимнастики, чтобы вас ничего не отвлекало и не мешало. Можно использовать не все упражнения, а выбрать для себя наиболее подходящие.

Давайте с вами сейчас выполним несколько упражнений.

### **Упражнение 1 – «Зажмуривание»**

Сесть на стул и с усилием зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть веки тоже на 5 секунд. Повторить 7-8 раз. Эффект: расслабление мышечного аппарата глаза, укрепление мышц век, улучшение кровообращения.

### **Упражнение 2 – «Моргание»**

Сесть на стул с прямой головой и быстро моргать не менее 1 минуты. Эффект: улучшение кровообращения и кровоснабжения глаз.

### **Упражнение 3 – «Перемещение взгляда»**

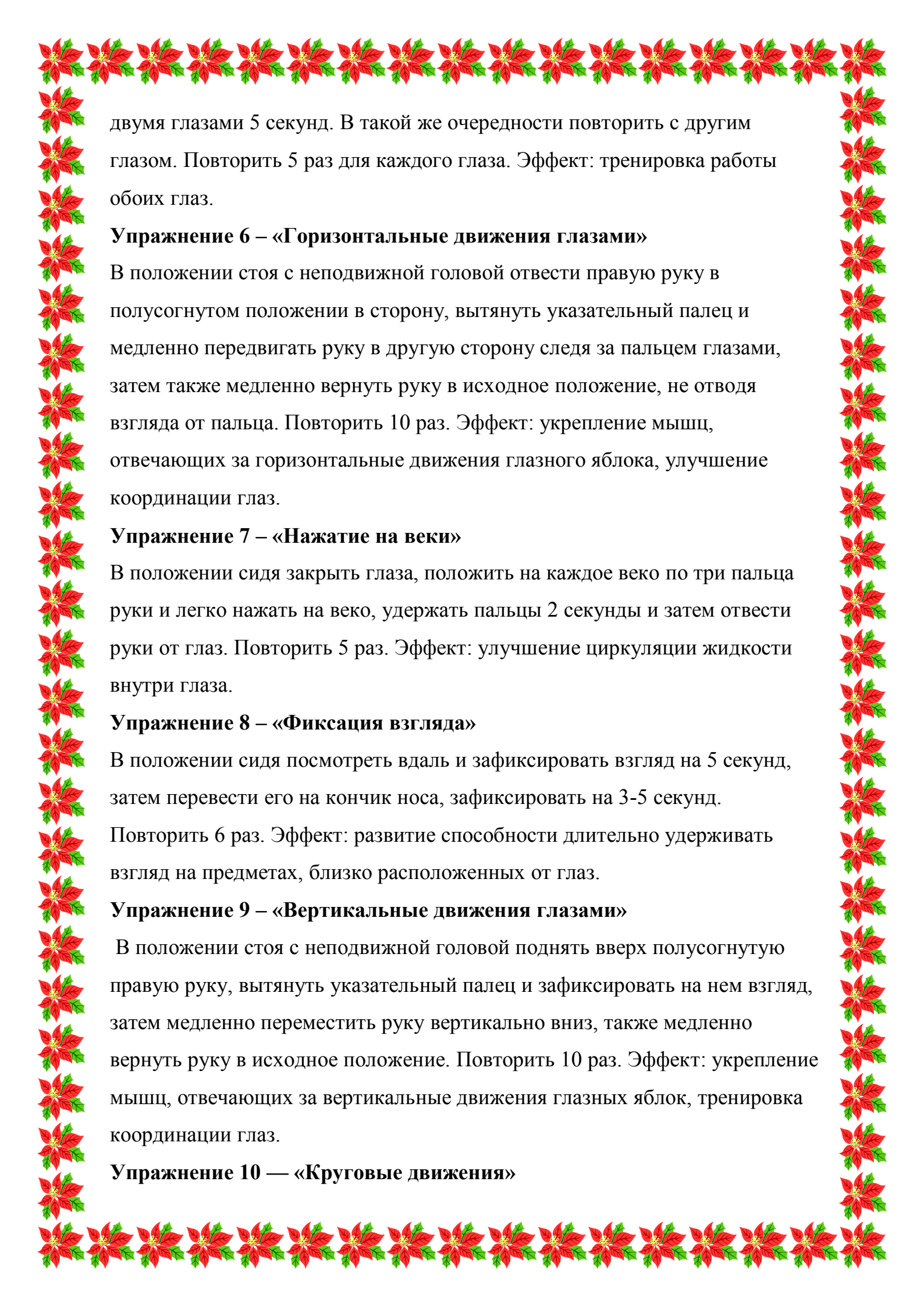
В положении стоя (голова прямая) посмотреть вдаль в течение 2-3 секунд. Поднести указательный палец руки к лицу и поставить его на расстоянии 30 см от глаз, по средней линии, перевести глаза на кончик пальца и удерживать взгляд 3-5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10 раз. Эффект: тренировка мышечного аппарата глаза.

### **Упражнение 4 – «Массаж век»**

В положении сидя закрыть веки и аккуратно массировать глаза подушечкой пальца: верхнее веко от внутреннего к наружному краю, нижнее веко – наоборот. Проводить массаж в течение 1 минуты. Эффект: расслабление мышц, удерживающих глаз, и стимуляция кровообращения.

### **Упражнение 5 – «Поочередная тренировка глаз» гимнастика глаз.**

В положении стоя указательный палец руки поставить по средней линии лица на удалении 30 см от глаз, всмотреться в кончик пальца 5 секунд. Ладонью второй руки прикрыть левый глаз на 5 секунд, не отрывая взгляда от пальца правым глазом. Затем убрать ладонь и снова смотреть на палец



двумя глазами 5 секунд. В такой же очередности повторить с другим глазом. Повторить 5 раз для каждого глаза. Эффект: тренировка работы обоих глаз.

#### **Упражнение 6 – «Горизонтальные движения глазами»**

В положении стоя с неподвижной головой отвести правую руку в полусогнутом положении в сторону, вытянуть указательный палец и медленно передвигать руку в другую сторону следя за пальцем глазами, затем также медленно вернуть руку в исходное положение, не отводя взгляда от пальца. Повторить 10 раз. Эффект: укрепление мышц, отвечающих за горизонтальные движения глазного яблока, улучшение координации глаз.

#### **Упражнение 7 – «Нажатие на веки»**

В положении сидя закрыть глаза, положить на каждое веко по три пальца руки и легко нажать на веко, удерживать пальцы 2 секунды и затем отвести руки от глаз. Повторить 5 раз. Эффект: улучшение циркуляции жидкости внутри глаза.

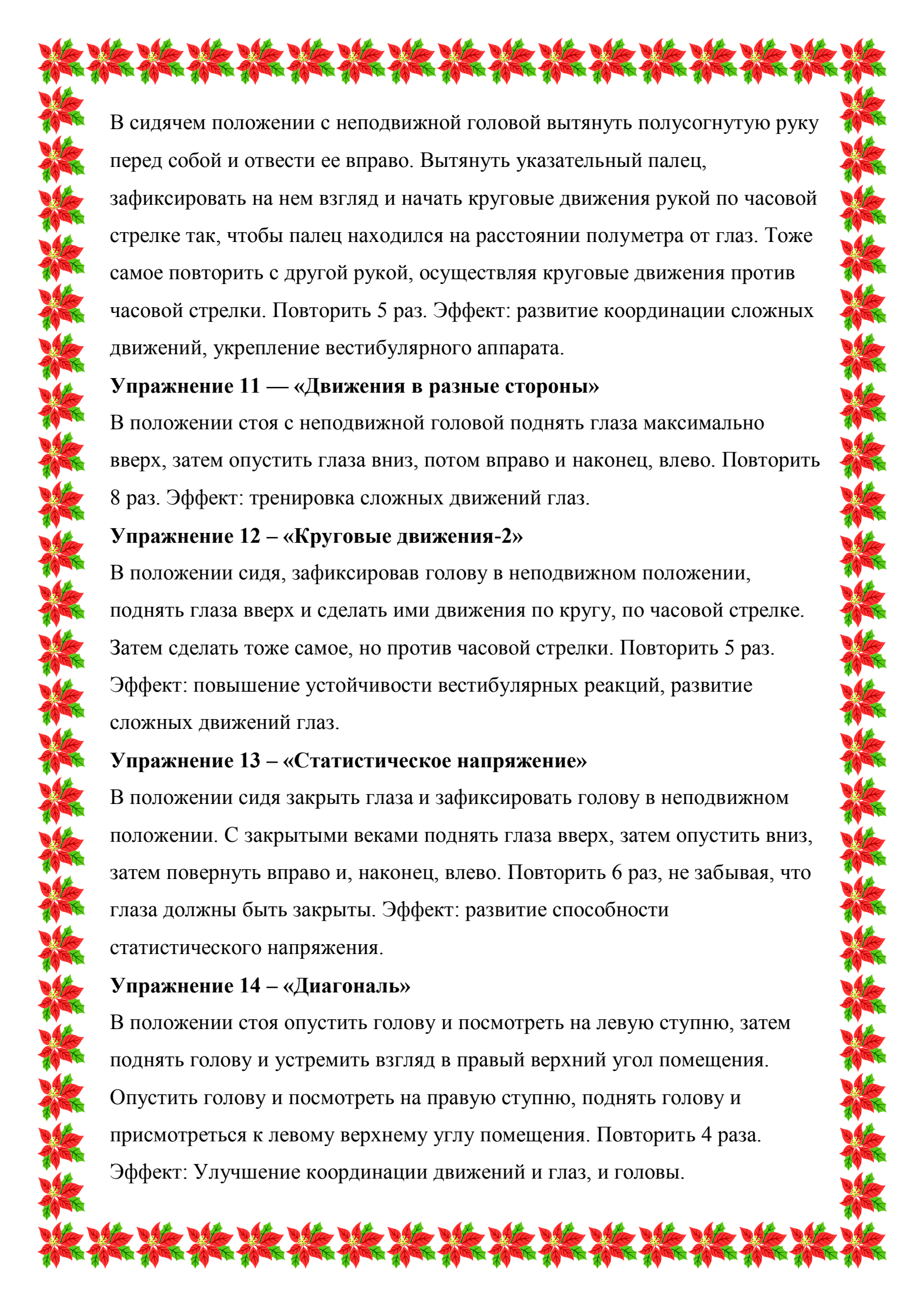
#### **Упражнение 8 – «Фиксация взгляда»**

В положении сидя посмотреть вдаль и зафиксировать взгляд на 5 секунд, затем перевести его на кончик носа, зафиксировать на 3-5 секунд. Повторить 6 раз. Эффект: развитие способности длительно удерживать взгляд на предметах, близко расположенных от глаз.

#### **Упражнение 9 – «Вертикальные движения глазами»**

В положении стоя с неподвижной головой поднять вверх полусогнутую правую руку, вытянуть указательный палец и зафиксировать на нем взгляд, затем медленно переместить руку вертикально вниз, также медленно вернуть руку в исходное положение. Повторить 10 раз. Эффект: укрепление мышц, отвечающих за вертикальные движения глазных яблок, тренировка координации глаз.

#### **Упражнение 10 — «Круговые движения»**



В сидячем положении с неподвижной головой вытянуть полусогнутую руку перед собой и отвести ее вправо. Вытянуть указательный палец, зафиксировать на нем взгляд и начать круговые движения рукой по часовой стрелке так, чтобы палец находился на расстоянии полуметра от глаз. То же самое повторить с другой рукой, осуществляя круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5 раз. Эффект: развитие координации сложных движений, укрепление вестибулярного аппарата.

#### **Упражнение 11 — «Движения в разные стороны»**

В положении стоя с неподвижной головой поднять глаза максимально вверх, затем опустить глаза вниз, потом вправо и наконец, влево. Повторить 8 раз. Эффект: тренировка сложных движений глаз.

#### **Упражнение 12 – «Круговые движения-2»**

В положении сидя, зафиксировав голову в неподвижном положении, поднять глаза вверх и сделать ими движения по кругу, по часовой стрелке. Затем сделать тоже самое, но против часовой стрелки. Повторить 5 раз. Эффект: повышение устойчивости вестибулярных реакций, развитие сложных движений глаз.

#### **Упражнение 13 – «Статистическое напряжение»**

В положении сидя закрыть глаза и зафиксировать голову в неподвижном положении. С закрытыми веками поднять глаза вверх, затем опустить вниз, затем повернуть вправо и, наконец, влево. Повторить 6 раз, не забывая, что глаза должны быть закрыты. Эффект: развитие способности статистического напряжения.

#### **Упражнение 14 – «Диагональ»**

В положении стоя опустить голову и посмотреть на левую ступню, затем поднять голову и устремить взгляд в правый верхний угол помещения. Опустить голову и посмотреть на правую ступню, поднять голову и присмотреться к левому верхнему углу помещения. Повторить 4 раза. Эффект: Улучшение координации движений и глаз, и головы.

## Упражнение 15 – «Тренировка мышц глаза»

В положении стоя посмотреть на противоположную стену (находясь от нее на расстоянии пару метров), мысленно разделить расстояние до стены на 2 равных части и перевести взгляд на воображаемую точку, разделяющую обе половины комнаты. Затем разделить половину, которая ближе к вам, еще наполовину и устремить взор на воображаемую точку посередине.

Оставшуюся часть расстояния, разделить еще напололам и опять зафиксировать взгляд на точке, проходящей посередине. Повторить 5 раз. Эффект: координация и тренировка внутренних и наружных мышц глаз, развитие способности к оценке расстояний.

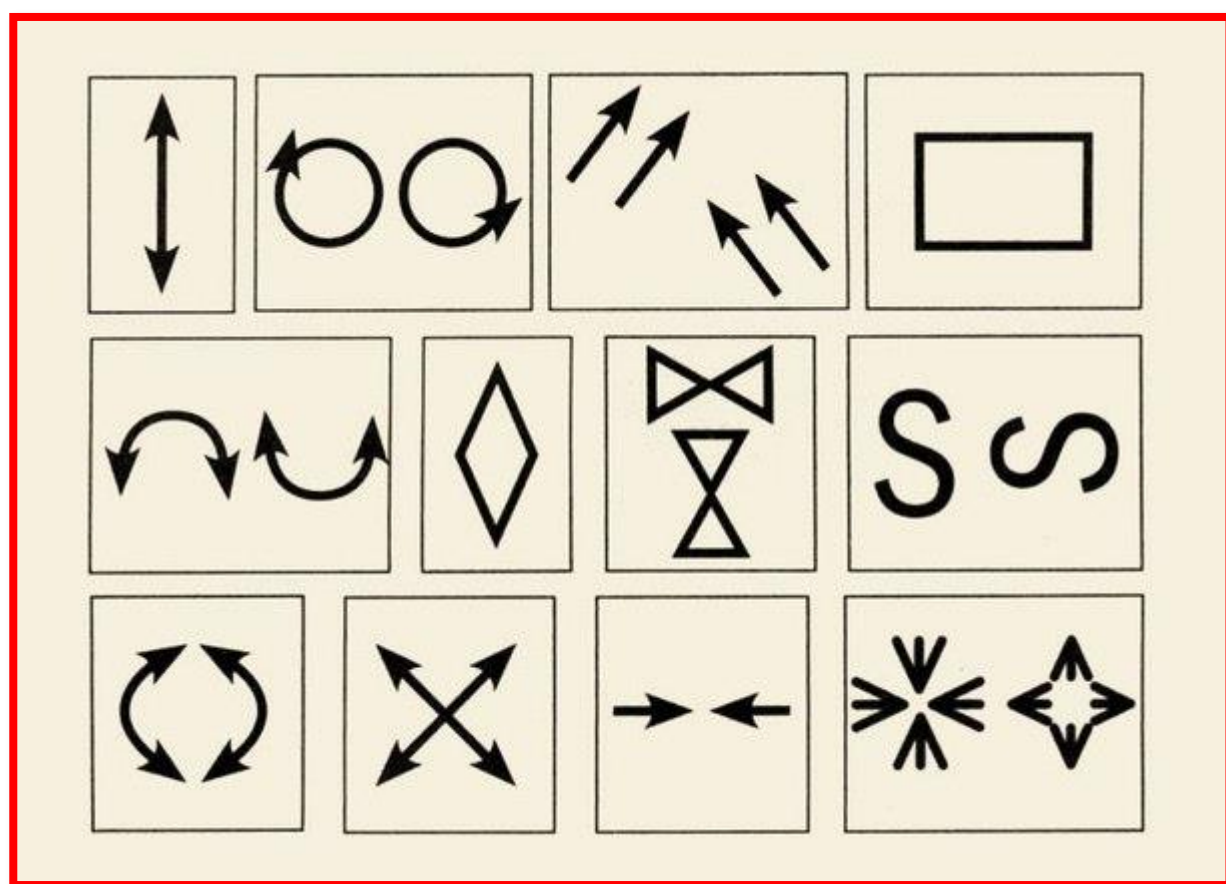
При должном усердии и работе над собой не менее полугода существует реальный шанс улучшить зрение! Первые 7 упражнений подходят для тех, у кого хорошее зрение, т.е. в качестве профилактики. Оставшиеся упражнения считаются гимнастикой повышенной сложности, и направлены на коррекцию зрения, но переходить к ним следует, освоив первую половину комплекса. Общее время выполнения комплекса после того, как все упражнения будут освоены и выучены — 7-10 минут. Т.е. необременительная, быстрая и полезная гимнастика поможет улучшить зрение без финансовых затрат и рисков для здоровья.

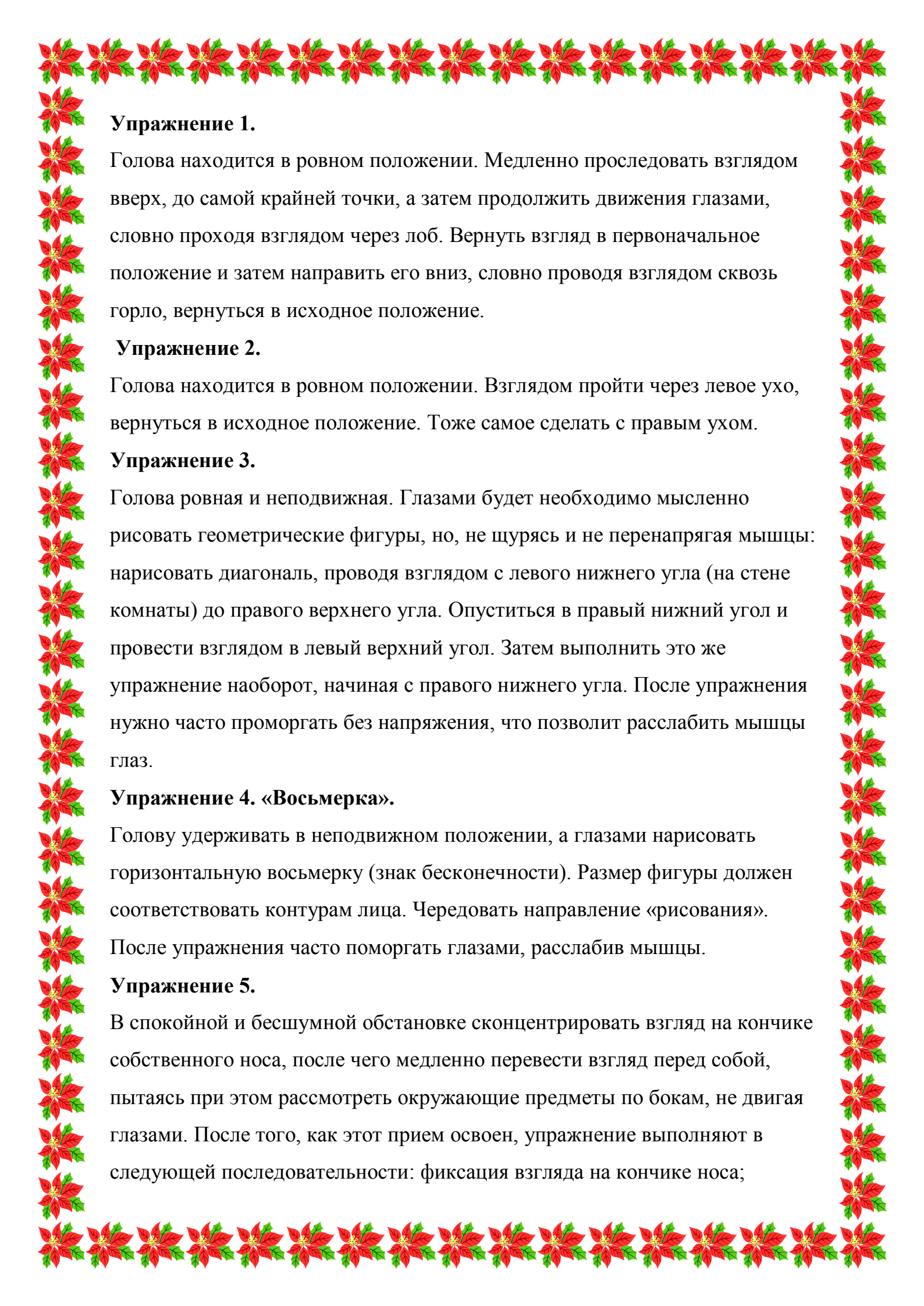
### *Гимнастика для глаз по Норбекову*

Автор методики по восстановлению зрения - Мирзакарим Норбеков, который не является врачом, но позиционирует себя как человек высокой воли и силы духа. Усовершенствовав свои познания в боевых искусствах, Норбеков много времени посвятил изучению аспектов



здорового образа жизни и укрепления здоровья. Его методика является спорной и неоднозначно оценивается в среде профессиональных офтальмологов. Восстановление зрения по методике Норбекова - это гимнастика для глаз (физический аспект) и аутотренинг или нормализация эмоционального фона (психологический аспект). По мнению автора, только при восприятии себя счастливым, здоровым, активным можно добиться исцеления. Таким образом, пациенты, приступающие к выполнению данного комплекса, не должны воспринимать себя как больные люди, а окружающий мир должен стать близкой и родственной средой. Семь упражнений, входящих в комплекс, бережно воздействуют на органы зрения. При выполнении комплекса не должно возникать перенапряжения или боли в глазах. Все упражнения должны выполняться с ровной спиной, что, как считает автор, является основополагающим фактором успеха.





### **Упражнение 1.**

Голова находится в ровном положении. Медленно проследовать взглядом вверх, до самой крайней точки, а затем продолжить движения глазами, словно проходя взглядом через лоб. Вернуть взгляд в первоначальное положение и затем направить его вниз, словно проводя взглядом сквозь горло, вернуться в исходное положение.

### **Упражнение 2.**

Голова находится в ровном положении. Взглядом пройти через левое ухо, вернуться в исходное положение. Тоже самое сделать с правым ухом.

### **Упражнение 3.**

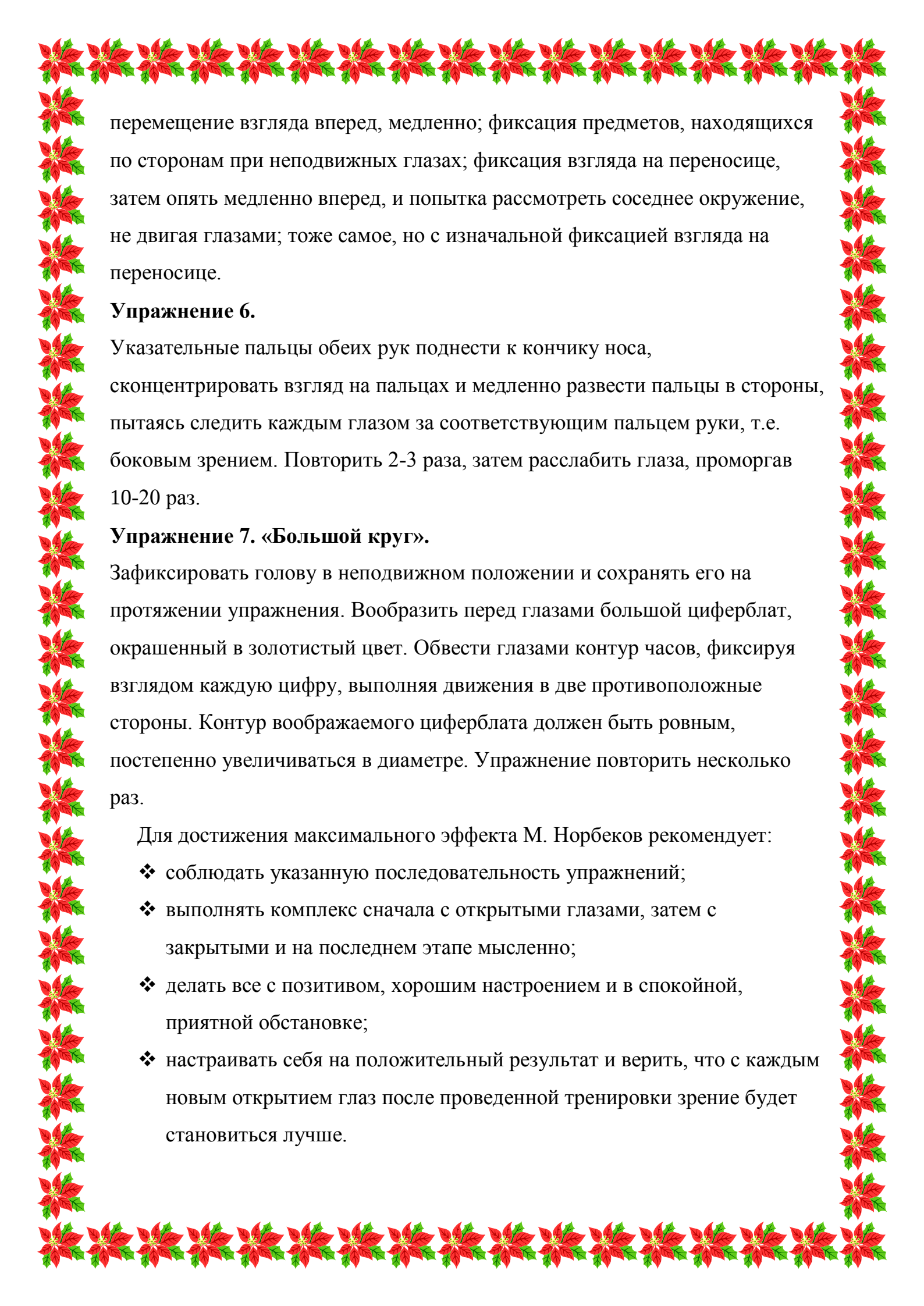
Голова ровная и неподвижная. Глазами будет необходимо мысленно рисовать геометрические фигуры, но, не щурясь и не перенапрягая мышцы: нарисовать диагональ, проводя взглядом с левого нижнего угла (на стене комнаты) до правого верхнего угла. Опуститься в правый нижний угол и провести взглядом в левый верхний угол. Затем выполнить это же упражнение наоборот, начиная с правого нижнего угла. После упражнения нужно часто проморгать без напряжения, что позволит расслабить мышцы глаз.

### **Упражнение 4. «Восьмерка».**

Голову удерживать в неподвижном положении, а глазами нарисовать горизонтальную восьмерку (знак бесконечности). Размер фигуры должен соответствовать контурам лица. Чередовать направление «рисования». После упражнения часто поморгать глазами, расслабив мышцы.

### **Упражнение 5.**

В спокойной и бесшумной обстановке сконцентрировать взгляд на кончике собственного носа, после чего медленно перевести взгляд перед собой, пытаясь при этом рассмотреть окружающие предметы по бокам, не двигая глазами. После того, как этот прием освоен, упражнение выполняют в следующей последовательности: фиксация взгляда на кончике носа;



перемещение взгляда вперед, медленно; фиксация предметов, находящихся по сторонам при неподвижных глазах; фиксация взгляда на переносице, затем опять медленно вперед, и попытка рассмотреть соседнее окружение, не двигая глазами; тоже самое, но с изначальной фиксацией взгляда на переносице.

### **Упражнение 6.**

Указательные пальцы обеих рук поднести к кончику носа, сконцентрировать взгляд на пальцах и медленно развести пальцы в стороны, пытаясь следить каждым глазом за соответствующим пальцем руки, т.е. боковым зрением. Повторить 2-3 раза, затем расслабить глаза, проморгав 10-20 раз.

### **Упражнение 7. «Большой круг».**

Зафиксировать голову в неподвижном положении и сохранять его на протяжении упражнения. Вообразить перед глазами большой циферблат, окрашенный в золотистый цвет. Обвести глазами контур часов, фиксируя взглядом каждую цифру, выполняя движения в две противоположные стороны. Контур воображаемого циферблата должен быть ровным, постепенно увеличиваться в диаметре. Упражнение повторить несколько раз.

Для достижения максимального эффекта М. Норбеков рекомендует:

- ❖ соблюдать указанную последовательность упражнений;
- ❖ выполнять комплекс сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми и на последнем этапе мысленно;
- ❖ делать все с позитивом, хорошим настроением и в спокойной, приятной обстановке;
- ❖ настраивать себя на положительный результат и верить, что с каждым новым открытием глаз после проведенной тренировки зрение будет становиться лучше.

## *Упражнения по Жданову*



Владимир Георгиевич Жданов – автор популярной методики, основанной на том, что расстройство зрения возникает из-за неправильной работы мышечного аппарата глаз, отвечающего за их подвижность.

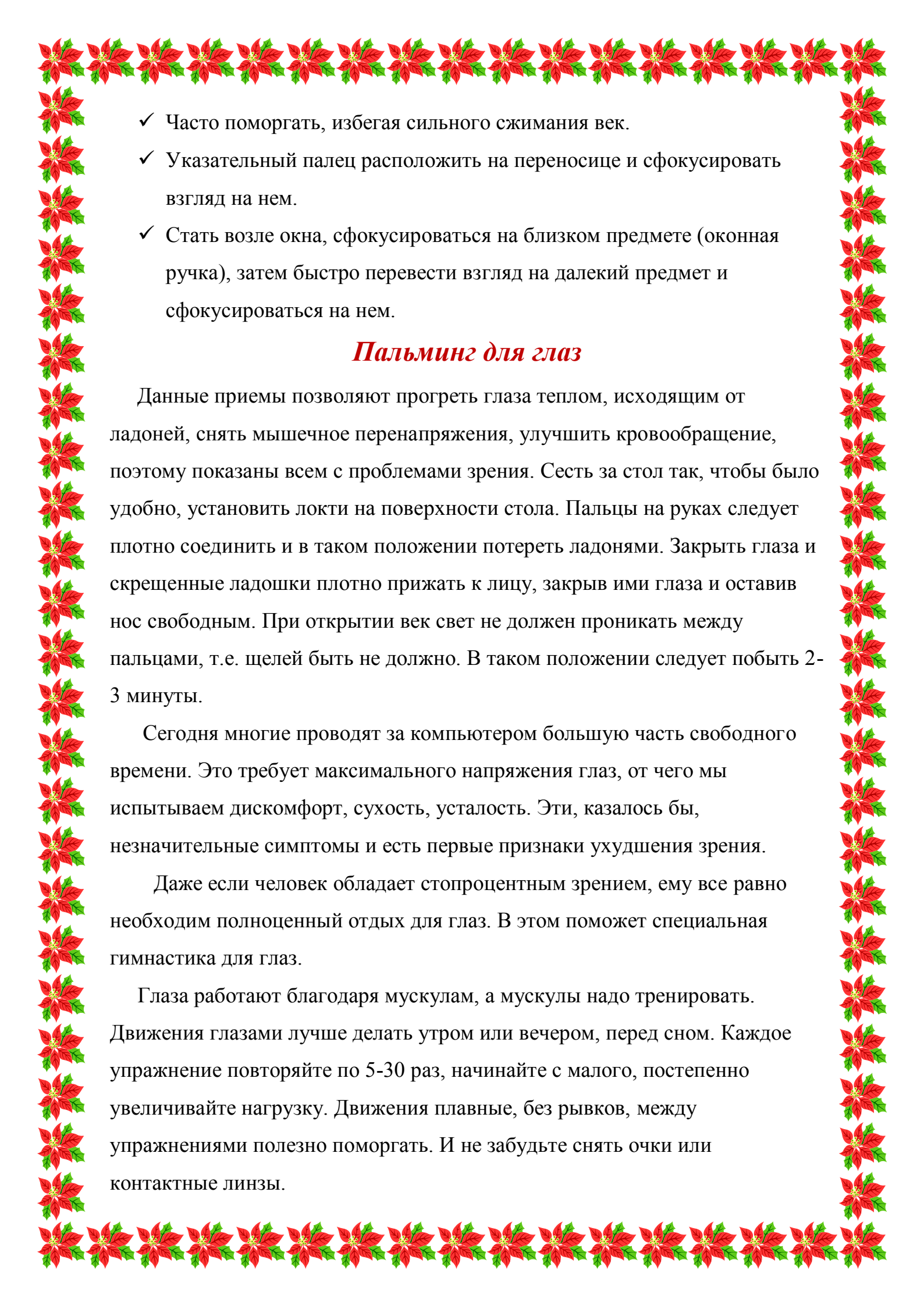
Предложенные им упражнения очень сходны с гимнастикой, предложенной еще в начале 20 века У. Бейтсом. Комплекс основан на

расслаблении чрезмерно напряженных мышц и тонизировании ослабленных мышечных волокон. Это позволяет создать оптимальный баланс подвижности мышц глаз, что и должно восстановить остроту зрения и фокусировку взгляда. Простые и доступные приемы помогают справиться с близорукостью, дальнозоркостью и астигматизмом, выявленным на ранних стадиях.

### *Упражнения при близорукости и дальнозоркости*

Перед тем, как приступить к их выполнению, нужно расслабиться, сесть на стул и быстро поморгав глазами. Упражнения выполняются исключительно глазами, лицо остается неподвижным. Каждое упражнение длится около 5 секунд и повторяется 6-10 раз.

- ✓ Посмотреть вверх, а потом перевести взгляд вниз, двигая глазами яблоками. Двигается только глазное яблоко. Повторять 5 секунд, но не менее 6 раз.
- ✓ Отвести взгляд максимально влево, затем максимально вправо.
- ✓ Двигать глазами по окружности, сначала по часовой стрелке, а затем наоборот.
- ✓ Быстро сжимать и разжимать веки.
- ✓ Рисовать глазами диагональные линии: с правого нижнего угла переводить взгляд к левому верхнему углу, и наоборот.

- 
- ✓ Часто поморгать, избегая сильного сжимания век.
  - ✓ Указательный палец расположить на переносице и сфокусировать взгляд на нем.
  - ✓ Стать возле окна, сфокусироваться на близком предмете (оконная ручка), затем быстро перевести взгляд на далекий предмет и сфокусироваться на нем.

### *Пальминг для глаз*

Данные приемы позволяют прогреть глаза теплом, исходящим от ладоней, снять мышечное перенапряжения, улучшить кровообращение, поэтому показаны всем с проблемами зрения. Сесть за стол так, чтобы было удобно, установить локти на поверхности стола. Пальцы на руках следует плотно соединить и в таком положении потереть ладонями. Закрывать глаза и скрещенные ладошки плотно прижать к лицу, закрыв ими глаза и оставив нос свободным. При открытии век свет не должен проникать между пальцами, т.е. щелей быть не должно. В таком положении следует побыть 2-3 минуты.

Сегодня многие проводят за компьютером большую часть свободного времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать. Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

## ***Массаж глаз***

Во время перерывов в течение дня (а отрываться от монитора следует каждые 30-45 минут) можно делать полезный самомассаж, который заключается в разглаживании верхних и нижних век при закрытых глазах. Еще один прием – вращение закрытыми глазами, при этом пальцы рук должны слегка нажимать на веки.

### ***При работе за компьютером нужно помнить следующее:***

- после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

## ***Комплекс упражнений для глаз***

Эффективные упражнения, которые придуманы очень давно, помогают улучшить зрение.

1. Расположить указательные пальцы рук на расстоянии 40 см от глаз в вертикальном положении. Сосредоточить взгляд на пальцах, после чего начать разводить руки в стороны до того момента, пока глаза способны видеть пальцы периферическим зрением, потом снова свести руки, не отпуская взглядом указательные пальцы. Это упражнение плавно переходит в следующее.
2. Указательные пальцы находятся перед глазами, на них нужно сосредоточить взгляд, затем посмотреть на любой предмет, который находится на удалении в несколько метров. Зафиксировать взгляд на

дальнем предмете на 5 секунд, потом опять посмотреть на пальцы.

Повторить 3-4 раза.

3. Закрывать глаза и аккуратными движениями несильно нажать на глазные веки подушечками пальцев 6 раз. Затем открыть глаза и постараться не моргать в течение 6 секунд. Повторить 3 раза.
4. С усилием зажмуривать и открывать глаза 6 раз, после чего широко открыть глаза и, стараясь не моргать, держать глаза открытыми 6 секунд. Повторить 3 раза.
5. Опустить глаза вниз, перевести их вправо, затем вверх, влево и вниз, повторив круг 3 раза. После поднять глаза и некоторое время смотреть строго вправо. Выполнить упражнение в другую сторону тоже 3 раза.
6. Часто моргать глазами, не жмурясь, в течение 2 минут.
7. Легкими движениями подушечек пальцев погладить веки. В конце комплекса следует посидеть с закрытыми глазами 3-5 минут.

## Гимнастика для глаз



Очень многих девочек расстраивает необходимость носить очки. Не желая «уродовать» свою внешность, они всеми правдами и неправдами стараются увильнуть от этого, постоянно «забывая» очки или ломая их; таким образом, как им кажется, они сохраняют привлекательный вид. Но ведь если врач прописал вам очки, то, значит, в них есть необходимость! Возможно, поносив их год или два, вы тем самым подкорректируете свое зрение и в будущем сможете от них отказаться совсем! А если, по глупости или неведению, не будете носить очки сейчас, то позже это отрицательно скажется на вашем зрении. Вы же не ставите под сомнение прописанные врачом микстуры и процедуры? Очки – это такая же важная часть лечения, как и таблетки, и уколы, и прочие вещи, направленные на оздоровление вашего организма.

А если вы беспокоитесь о том, что очки могут испортить ваше лицо, то напрасно! Во-первых, сейчас настолько большой выбор оправ, что вы можешь подобрать себе такую, которая не только не испортит, но даже, наоборот, украсит вас, придаст вам серьезный или, если хотите, гламурный вид, на ваш выбор. К тому же вы сможете надевать разные очки – под разные наряды.



Ну а если ты все-таки вы не можете смириться с очками, то есть и другой выход – линзы. Врачи подчеркивают, что юный возраст – не помеха, в некоторых случаях линзы надевают даже младенцам, если в этом есть необходимость. Тут, правда, есть одно важное условие: вы должны ответственно относиться к линзам, ухаживать за ними, грамотно вставлять и

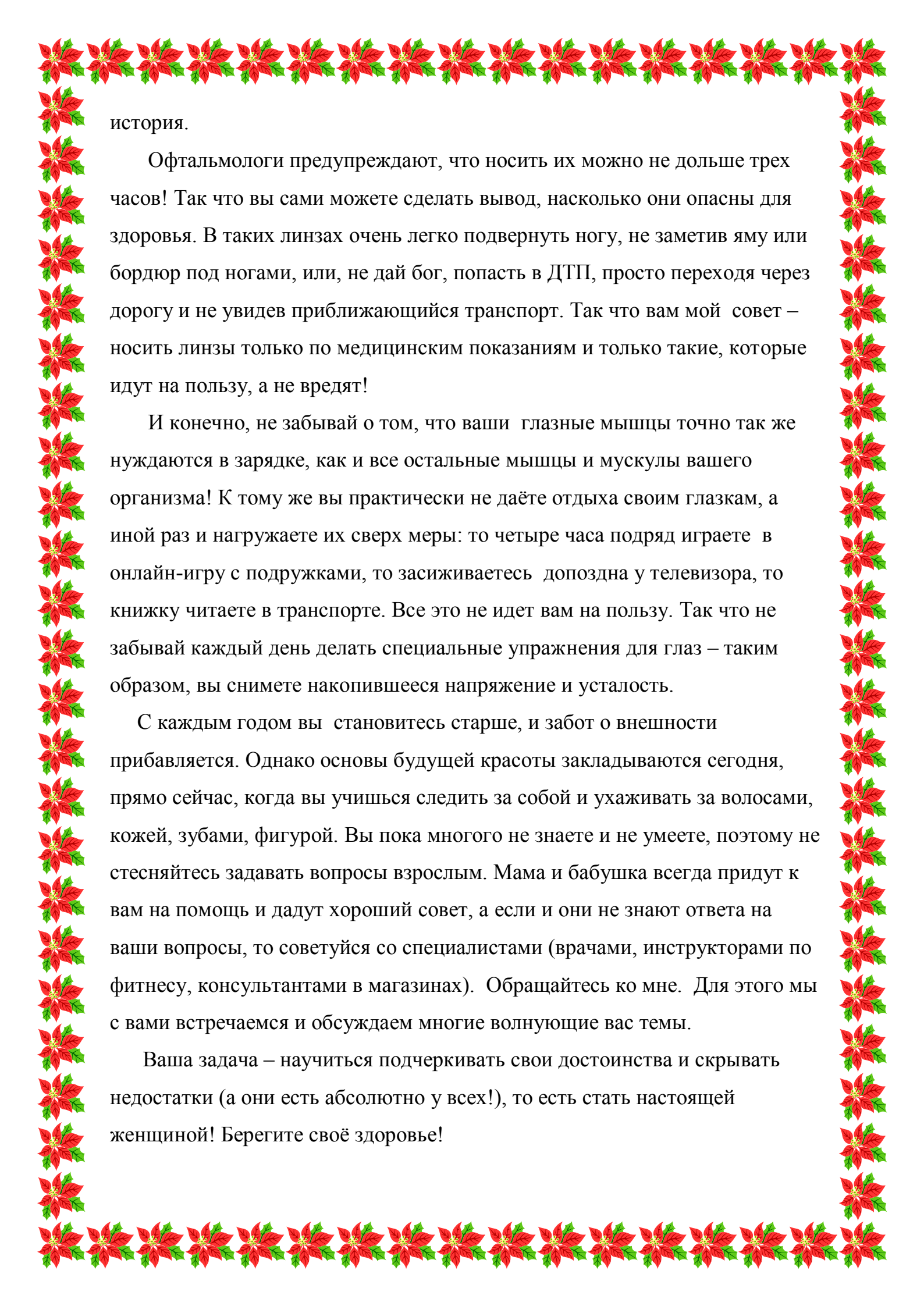
вынимать и соблюдать все правила эксплуатации. В вопросах здоровья нельзя быть легкомысленной. Это, кстати, касается и самого выбора линз:



слушать специалиста, а также не забывай о здравом смысле. Именно он должен подсказать вам, что линзы с нужными тебе диоптриями – это хорошо, а цветные линзы – не более чем развлечение,

баловство. И если первое – вопрос здоровья, то второе – уж никак не предмет первой необходимости. Да, конечно, может быть, вам очень хочется иметь синие или ярко-зеленые глаза, но стоит ли это того, чтобы рисковать своим зрением? А риск есть, и немалый: любые цветные линзы, особенно – с декоративным рисунком, значительно сужают поле обзора и, как следствие, лишают вас нормального зрения. Представь себе, что вы смотрите на мир сквозь глазок в двери... С декоративными линзами – та же





история.

Офтальмологи предупреждают, что носить их можно не дольше трех часов! Так что вы сами можете сделать вывод, насколько они опасны для здоровья. В таких линзах очень легко подвернуть ногу, не заметив яму или бордюр под ногами, или, не дай бог, попасть в ДТП, просто переходя через дорогу и не увидев приближающийся транспорт. Так что вам мой совет – носить линзы только по медицинским показаниям и только такие, которые идут на пользу, а не вредят!

И конечно, не забывай о том, что ваши глазные мышцы точно так же нуждаются в зарядке, как и все остальные мышцы и мускулы вашего организма! К тому же вы практически не даёте отдыха своим глазкам, а иной раз и нагружаете их сверх меры: то четыре часа подряд играете в онлайн-игру с подружками, то засиживаетесь допоздна у телевизора, то книжку читаете в транспорте. Все это не идет вам на пользу. Так что не забывай каждый день делать специальные упражнения для глаз – таким образом, вы снимете накопившееся напряжение и усталость.

С каждым годом вы становитесь старше, и забот о внешности прибавляется. Однако основы будущей красоты закладываются сегодня, прямо сейчас, когда вы учишься следить за собой и ухаживать за волосами, кожей, зубами, фигурой. Вы пока многого не знаете и не умеете, поэтому не стесняйтесь задавать вопросы взрослым. Мама и бабушка всегда придут к вам на помощь и дадут хороший совет, а если и они не знают ответа на ваши вопросы, то советуйся со специалистами (врачами, инструкторами по фитнесу, консультантами в магазинах). Обращайтесь ко мне. Для этого мы с вами встречаемся и обсуждаем многие волнующие вас темы.

Ваша задача – научиться подчеркивать свои достоинства и скрывать недостатки (а они есть абсолютно у всех!), то есть стать настоящей женщиной! Берегите своё здоровье!



## Список используемой литературы

1. Интернет-сайт «Здравответ» азбука здоровья для взрослых и детей - <http://zdravotvet.ru/gimnastika-dlya-glaz-po-norbekovu-po-zhdanovu-tibetskaya-dlya-detej-i-vzroslyx/>.
2. Интернет-сайт «Супертинейджеры» - [http://супертинейджеры.рф/publ/besedy\\_s\\_tinejdzherami/mezhdu\\_nami\\_devochkami/glaza\\_zerkalo\\_dushi/227-1-0-10740](http://супертинейджеры.рф/publ/besedy_s_tinejdzherami/mezhdu_nami_devochkami/glaza_zerkalo_dushi/227-1-0-10740) .
3. Мариам Стоппард Книга о лице и теле Практическое руководство по уходу. Пер. с англ. Московская палитра, 2013 – 256 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы: Методическая библиотека / Н.К. Смирнов. – М.:АРКТИ, 2003 г.





**Наши координаты:**

Новосибирская область,

р. п. Чаны,

ул. Победы, 55

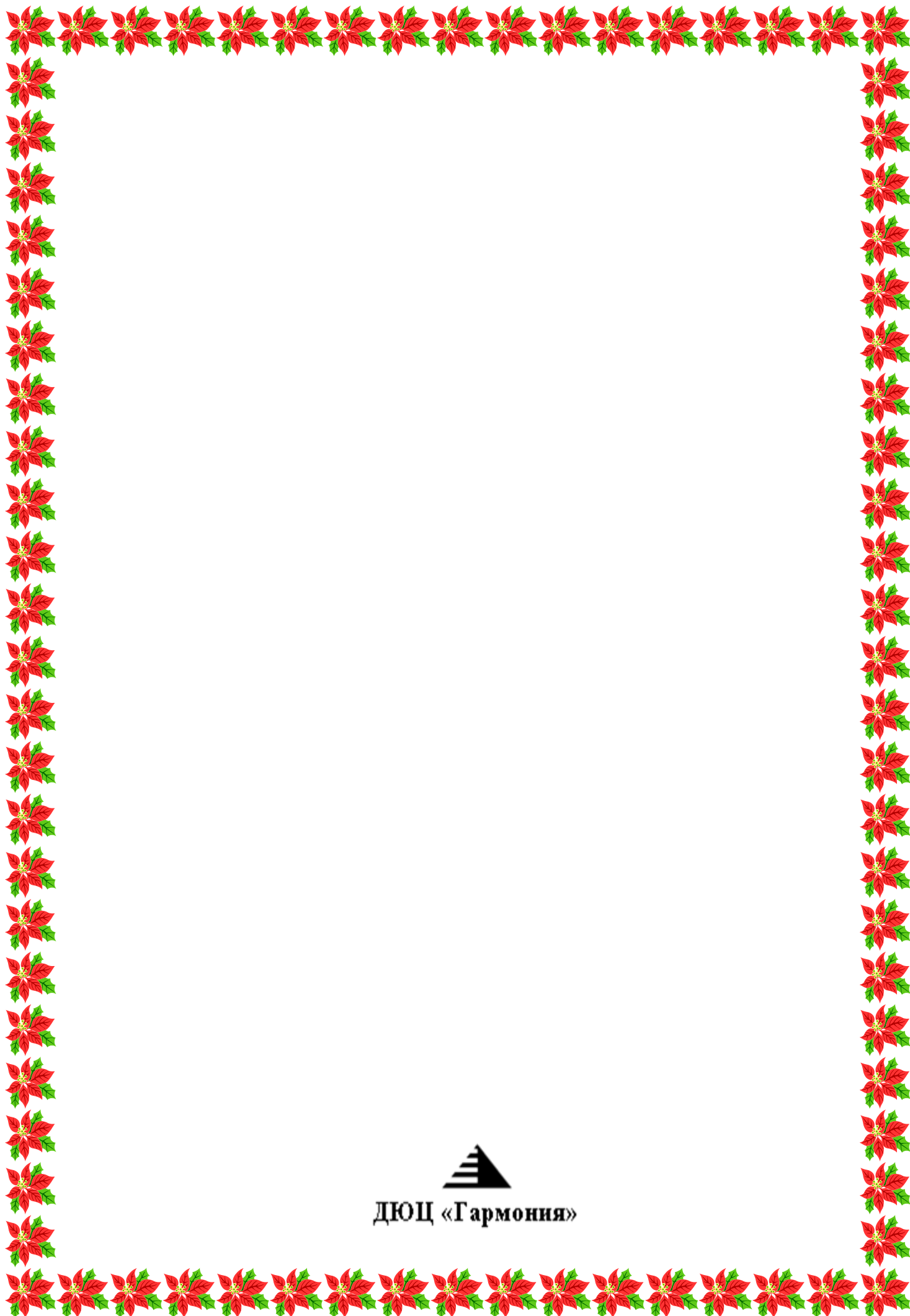
МБУДО ДЮЦ «Гармония»

Тел.: 8-(383)-67-21-413

**E-mail:** [garmoniy@mail.ru](mailto:garmoniy@mail.ru)

**Адрес сайта ДЮЦ «Гармония»**

[www.garmoniyacha.edusite.ru](http://www.garmoniyacha.edusite.ru)



**ДЮЦ «Гармония»**