

**«Изучение и освоение упражнений  
для расслабления глаз  
при работе с компьютером»  
для учащихся 10 класса  
(методика У.Г. Бейтса)**



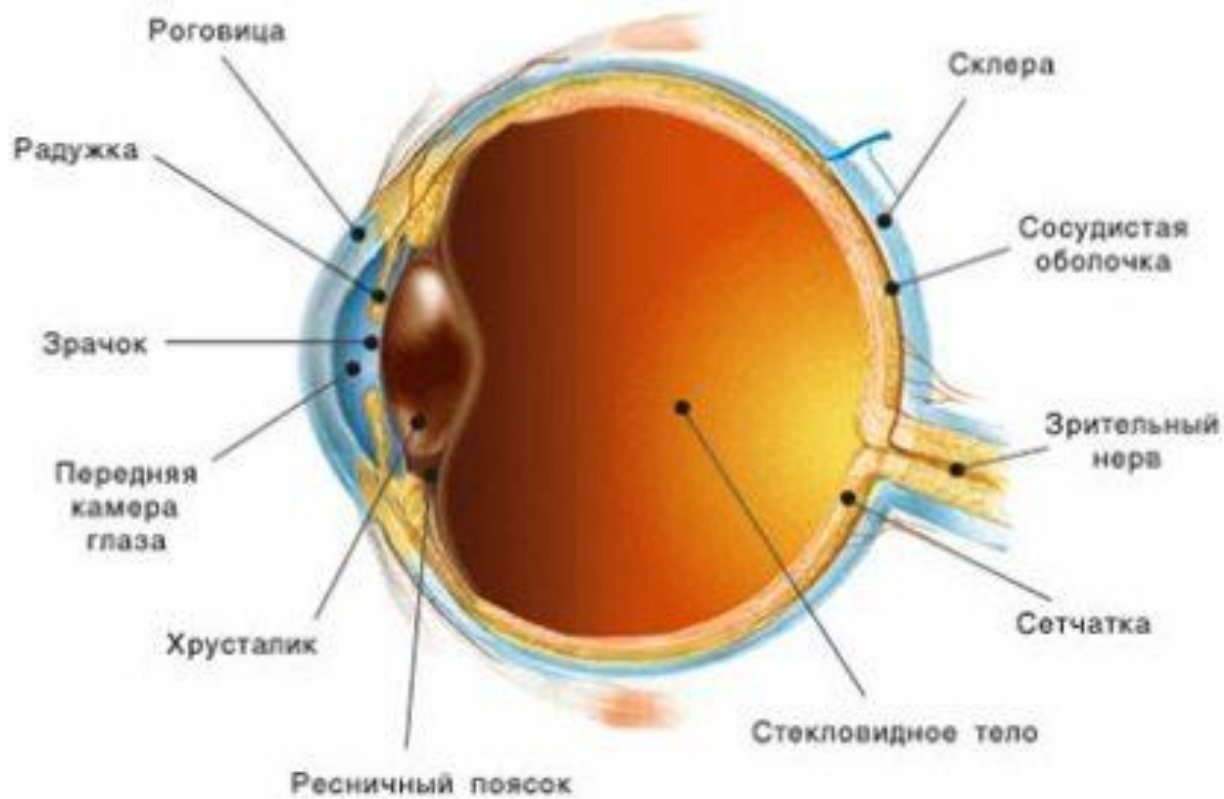
**Разработала: Делягина Г.А.**

# Краткая биография Уильяма Горацио Бейтса

- Родился 23 декабря 1860 году в Нью-Йорке.
- Медицинское образование получил в Корнелле в 1881 году, ученую степень доктора медицинских наук - в Американском колледже врачей и хирургов в 1885 году.
- С 1886 по 1896 годы работал в Нью-йоркской глазной больнице.
- В 1886-1891 годы он преподает офтальмологию в Нью-йоркской больнице - научно-исследовательском институте для аспирантов.
- С 1896 года Бэйтс занимался экспериментальными работами.
- С 1910 года по 1922 работает в Гарлемской больнице г. Нью-Йорка.
- У.Г.Бейтс умер 10 июля 1931г.



# Строение глаза



# Упражнения для расслабления глаз по методу Бейтса

Пальминг

Соляризация

Повороты

Мысленное  
представление

Современные методы  
снятия напряжения глаз

Релаксация





# Пальминг



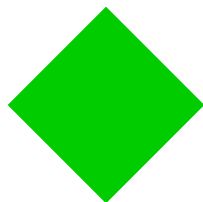
- ◆ Сядьте удобно, чтобы спина была прямая
- ◆ Ладони рук сложите крест-накрест(перевернутая V)
- ◆ Руки свободно без напряжения опустите на переносицу
- ◆ Следите за тем, чтобы руки не давили на глазные яблоки
- ◆ Откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями, они должны двигаться свободно, без помех
- ◆ Следите за тем, чтобы дыхание было свободным
- ◆ Закройте глаза, расслабьтесь
- ◆ Дышите ровно, спокойно



# Мысленное представление



- ◆ Сядьте свободно, закройте глаза
- ◆ Вспомните приятное событие из своей жизни
- ◆ Вспомните радостное событие из своей жизни
- ◆ Включите приятную музыку, которая вам по душе
- ◆ Если не получается расслабиться, займитесь рисованием картинок, например таких:



# Соляризация

**Солнце для глаз и пища и питье!**

**Соляризация осуществляется в три этапа:  
(каждый этап делается на счет 20)**



- I. ПЕРВЫЙ ЭТАП
- II. ВТОРОЙ ЭТАП
- III. ТРЕТИЙ ЭТАП





# Первый этап соляризации



- ◆ Если вы носите очки, снимите их
- ◆ Станьте на краю густой тени
- ◆ Поставьте одну ногу на теневой участок, а другую на освещенный ярким солнцем
- ◆ Закройте глаза, сделайте глубокий вдох
- ◆ Поворачивайте голову из стороны в сторону, из тени на солнце
- ◆ Голова высоко поднята, чтобы солнце било прямо в переносицу
- ◆ Во время поворотов думайте: «Солнце приходит, солнце уходит». Повторяйте 20 раз



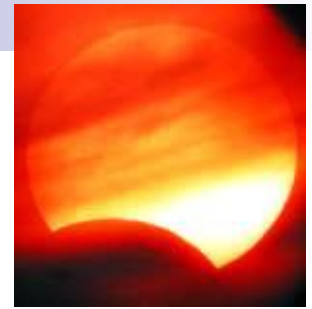
## Второй этап соляризации



- ◆ Станьте лицом к яркому солнечному свету
- ◆ Глаза закройте
- ◆ Свободно поворачивайте голову то вправо, то влево
- ◆ Свободно поворачивайтесь всем корпусом
- ◆ Думайте так: «Солнце проходит мимо меня влево, солнце проходит мимо меня вправо». Повторяйте 20 раз



# Третий этап соляризации



- ◆ **Стойте на солнце**
- ◆ **Прикройте один глаз ладонью так, чтобы он мог свободно двигаться**
- ◆ **Моргайте открытым глазом, постепенно переводя взгляд с земли на солнце**
- ◆ **Моргайте открытым глазом, смотря прямо на солнце на счет 20.**
- ◆ **Повторите это упражнение с другим глазом**
- ◆ **Делайте повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце**
- ◆ **Отойдите в тень и сделайте пальминг в два раза дольше чем соляризация**



# Повороты

Когда глаз перемещается,  
он видит!

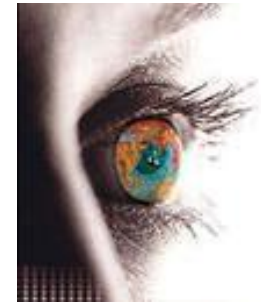
1. БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ  
(длинные покачивания)



2. ПАЛЬЦЕВЫЕ ПОВОРОТЫ



# ПАЛЬЦЕВЫЕ ПОВОРОТЫ



- Поставьте указательный палец перед носом
- Поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца
- Делайте те же повороты с закрытыми глазами
- Поднесите ладонь к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, смотря сквозь пальцы
- Чередуйте 3 поворота с закрытыми глазами и 3 поворота с открытыми глазами
- Делайте эти повороты по 20-30 раз, не забывая при этом о дыхании.



# Большие повороты



- Станьте прямо, лицом к окну
- Глаза открыты
- Выпрямите спину. Руки висят свободно и расслабленно
- Повернитесь вокруг своей вертикальной оси к левой стене, отрывая пятку правой ноги от пола
- Повернитесь к правой стене, отрывая пятку левой ноги от пола.
- Голова, плечи и глаза - единое целое и при повороте двигаются вместе
- Во время поворота проговаривайте: «Окно уходит вправо, окно уходит влево»
- Делайте повороты плавно, медленно и непрерывно от 50 до 100 раз в день.



# Современные методы снятия напряжения зрения

**Общие правила при выполнении упражнений:**

- **всегда снимайте очки**
- **сидите прямо, свободно, не напрягаясь**
- **расслабьте плечи и опустите их**
- **следите за дыханием, оно должно быть глубоким, равномерным**
- **сосредоточьте все внимание на глазах**
- **после выполнения упражнений хорошо потянитесь, от души зевните, часто поморгайте и сделайте пальминг.**

**1. Напряжение и расслабление мышц глаза.**

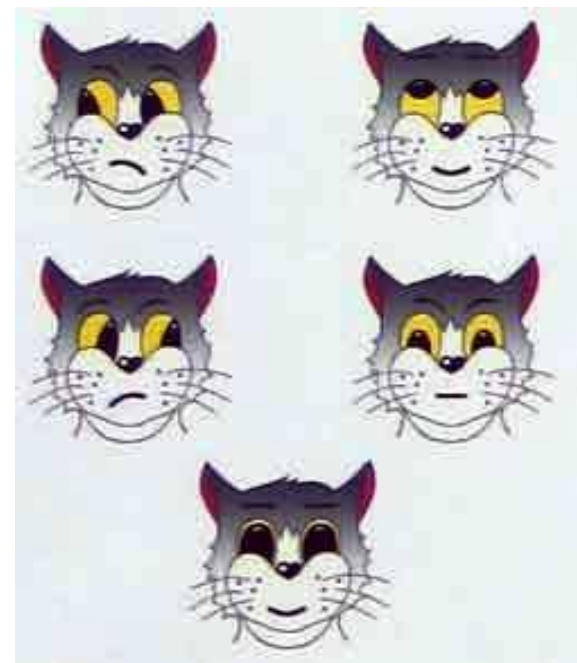
**2. Фокусировка глаз.**

**3. Ступенчатая фокусировка глаз.**

**4. Перемещение взгляда.**

**5. Вращение глазами.**

**6. Взгляд на кончик носа.**



# ТЕСТ «Проверь себя»

