

ГЛАВА 8

Про палку и осанку

Нет никакого смысла осваивать многочисленные и разнообразные упражнения для глаз, если ребенок не приучен следить за своей осанкой и у него не сформирован нормальный внутренний костяк.

Поэтому прежде всего внимательно изучите способы сохранения правильной позы, необходимой не только при выполнении упражнений для глаз, но и при любой зрительной работе.

Игра «Глотатель шпаги»

Идеальной для тела и глаз считается поза, когда вы садитесь, перемещая вес тела на бедра и ягодицы. Для этого нижняя часть туловища слегка отодвигается назад, корпус чуть подаётся вперед, а между затылком, шеей и верхней частью спины образуется прямая линия. **На своих занятиях я всегда наглядно демонстрирую эту позу с палкой в руках, которую приставляю к голове и спине («принцип палки»).** В этой позе разгружаются копчик и крестец, создается естественный прогиб в пояснице, а корпус становится совершенно расслабленным.

Попробуйте, находясь в этом положении, покачать тело вперед и назад, вправо и влево, совершить плавные круговые движения. Если вы сели правильно, то ваше тело расслаблено и вам легко это удастся. При излишне прямой или согнутой спине сделать это невозможно. Помните, что куда бы ни

поворачивалось ваше тело, затылок, шею и верхнюю часть спины должна соединять прямая линия.

Предложите ребенку представить, что он великий факир и способен легко глотать шпагу, которая делает его натянутым как струна изнутри. Кстати, можно использовать и образ струны, проходящей через все тело и подвешенной через макушку к высокому дереву. Тело при этом остается расслабленным и легко болтается на этой струне, но голова не может сильно отклоняться вправо или влево, слишком наклоняться вперед и запрокидываться назад. Для наглядности можно приставить к спине палку длиной 1–1,5 метра и предложить ребенку подвигаться, не отрывая затылка и верхней части спины от этой палки (рис. 5).

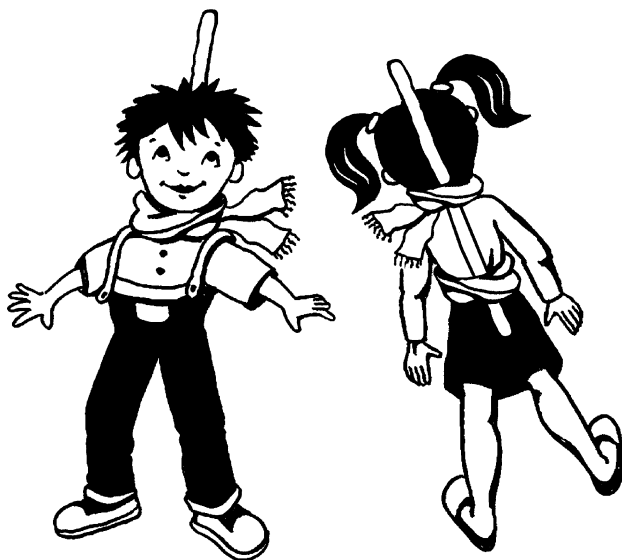


Рис. 5

Подчеркиваю: сохранение такой позы крайне важно именно при зрительной работе и выполнении упражнений для глаз. В остальное время ребенок должен сохранять естественную подвижность и как угодно крутить головой.

Игра «Меняй позу»

Еще одним важным правилом зрительной работы является **изменение расстояния между глазами и текстом** для предупреждения спазма аккомодации в результате длительного чтения или письма.

Помните, нам все время твердили: не пиши носом, держи книгу так, чтобы расстояние от нее до глаз равнялось длине руки от кисти до локтя, и баста. Спешу обрадовать вас и ваших детей. Можно писать и читать носом, только потом надо откинуться корпусом на спинку стула и читать или писать в этом положении, вытянув руки и помня про шпагу внутри. Затем надо вернуться в промежуточное положение и продолжить чтение или письмо, согнув руки в локтях.

Главное — сохранять прямую линию между затылком и верхней частью спины и не напрягать шею: не вытягивать ее, а также не наклонять и не откидывать назад голову. Поясничный отдел позвоночника желательно естественно прогнуть, вес тела должен приходиться не на копчик, а на бедра и ягодицы, как это предназначено природой. Подбородок слегка опущен вниз, макушка смотрит вверх, плечи максимально опущены, расслаблены и слегка отведены назад, как будто вы

хотите свести вместе лопатки. Проконтролируйте ребенка в течение нескольких дней, и он будет сам принимать эту позу, настолько она естественна и комфортна.

Игра «Школьная перемена»

Важнейшее правило: при любой работе, связанной с нагрузкой на глаза, через каждые 45 минут (для школьника) или 25–30 минут (для дошкольника) нужно давать глазам отдохнуть. Если зрение ослаблено, перерывы надо делать через каждые 15–20 минут зрительной нагрузки. Это правило можно считать законом сохранения хорошего зрения. Не важно, где находится при этом ребенок. Доказано, что если не давать глазам и мозгу отдыхать, уже через 40 минут резко ухудшается способность к усвоению учебного материала, возрастает нагрузка на зрительный аппарат и психику школьника.

Бесполезно усердно пялиться в текст в момент спада активности восприятия — можно пролистать много страниц и ничего не понять в соответствии с известным принципом «Смотрю в книгу — вижу фигу». Многочасовое корпение над учебниками приносит больше вреда, чем пользы, отрицательно сказываясь на здоровье детей и их успеваемости.

Договоритесь с ребенком, что он будет отдыхать (так, как хочет) в течение 10–15 минут после 45 минут работы. Такая перспектива наверняка поможет ему быстрее выполнить домашнее задание и легче справиться с уроками.

Конечно, полноценный отдых и значительно бóльшую пользу для зрения обеспечивают специальные приемы снятия зрительного и психического напряжения, разработанные У. Г. Бейтсом. О них рассказано во второй части книги.