АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОГО РАЙОНА»

Методическое объединение учителей физической культуры

Физическая культура

Учебно-методическая разработка для специальных медицинских групп на тему:

**«Техника улучшения зрения у школьников»**

Выполнила:

Комова И.В.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Проверил:

Головко В.И.

руководитель ШМО

учителей физической культуры

ст. Динская

2014г.

С каждым годом всё больше растёт процент ухудшения зрения у детей. Это на прямую связано с работой за компьютером. Не смотря на постоянное улучшение качества мониторов, нагрузка на глаза возрастает.

Проблемы со зрением решаются специалистами по-разному. Одни предлагают сохранить хорошее зрение при помощи фитнеса для глаз, поддерживая глаза в хорошей форме и снизить риск заболеваний. Другие предлагают множество упражнений и техник на расслабление-напряжение глазных мускул. Существует большое количество DVD, стерео-дисков, очков с перфорацией, приборов, БАДов для улучшения зрения.

На Международных курсах в Университете Единства в Индии начиная с 2003 года я изучаю практики избавления от многих заболеваний человека. В частности овладела техникой улучшения зрения, которые описаны в древних священных писаниях, передаваемые из поколений в поколения учениками тибетских монахов много лет назад. Это один из видов йоги Крия Удана Вая. В особенности хороши и действенны техники йоги тем, что в них используются разные виды дыхания.

Наше тело состоит из праны – это жизненная сила. Есть прана – вы живёте. Если прана активизируется – энергия в человеке поднимается и происходит лечение того или иного органа, смотря где активизируешь прану. В данной технике необходимо активизировать прану горла и головы.

Время на выполнение техники рассчитано на 18 мин. Выполняется как самостоятельное занятие, так и включается в урок. Выполняется с 10 лет. Ребенок может сам выполнять эти упражнения, но после нескольких занятий со взрослыми.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Время** | **Методические указания** | **Примечания** |
| **I.**  **II.**  **III.**  **IV.**  **V.** | Подготовка:  Упражнение выполняется в любой удобной по выбору позе:  1.Сесть в позу комфортную для занимающегося.  2.Поза «лотоса» (если хорошая гибкость суставов).  3.Поза «полу-лотоса» (если не достаточная гибкость суставов).  4. Сидя на пятках .  Техника выполнения:  1.  - закрываем уши кончиками больших пальцев,  - глаза – кончиками указательных пальцев,  - у ноздрей носа – кончиками средних пальцев,  - в уголках рта – кончиками безымянных пальцев и мизинцев.  2.  Не опуская рук, делаем вдох через нос.  3.  Делаем выдох через нос и производим вибрацию в горле при помощи звука – «жужжание пчелы».  Убираем руки от лица и кладём их на колени ладонями вверх.  Выполняем мудру знаний: три кончика пальцев (указательный, средний, безымянный) обеих рук присоединяем к большому пальцу, а мизинец оттопыриваем.  В этой позе спокойно дышим.  Горловой замок «Бинда»  Вдох, наклон головы в перёд, задержка дыхания, выдох.  Расслабление.  Лечь на спину. | До 3 мин.  11 мин.  3 мин.  2-3 мин.  3 раза | Спина должна быть прямая во всех позах, что бы энергия проходила свободно по позвоночнику.  Сидеть как в чаше: большие пальцы ног вместе, пятки развести.  Выполняется обеими руками одновременно с правой и с левой стороны лица.  Вдох глубокий, продолжительность по состоянию.  Мудра влияет на головной мозг и происходит усиление работы выполняемой техники.  Спину держать ровно, без напряжения.  Первые 4 занятия выполняются без замка. При выполнении позы руки держать в мудре знаний.  Подбородок прижать к грудной клетке на сколько возможно.  Задерживать дыхание до комфортного состояния, не переусердствовать.  Ноги на ширине плеч, руки в стороны 45 градусов, ладонями вверх. | Помещение должно быть чистым, проветренным.  Можно сидеть на стуле.  Сидеть на любом плотном или резиновом коврике, чтобы не уходила энергия.  После принятия удобной позы можно посидеть 2 мин., настроиться: медленные и глубокие вдох выдох - 3 раза.  Кончиками пальцев сильно не давить.  На протяжении выполнения упражнения руки от лица не убираем.  Если во время выполнения техники появилось напряжение в теле, то можно поменять позу.  Дыхание спокойное, ровное, глаза закрыты.  Внимание сосредотачиваем на голе.  Бинду нельзя выполнять при сильно повышенном и пониженном давлении. |

**Ожидаемые позитивные результаты:**

1. Улучшение, восстановление зрения, слуха.
2. Нормализация внутриглазного давления.
3. Уменьшение зрительного утомления при работе на ПВМ.
4. Большую пользу приносит перед сном (при бессоннице).
5. Повышение концентрации внимания.
6. Лечение горла. Положительно влияет на горловые связки (важно для поющих людей).
7. Если выполнять с техникой «Бинда»: повышение энергии, улучшение циркуляции крови в позвоночнике, положительное влияние на щитовидную и паращитовидную железу.

В результате применения техники Крия Удана Вая происходит активизация способностей ребенка, в связи с этим происходит улучшение в тех областях деятельности, которой он занимается.

Списка литературы нет, потому что техника заимствована из опыта тибетских монахов на курсах, пройдённых учителем в Индии. Сертификаты прохождения курсов прилагаются.