

# ДЕТЯМ ПРО ГЛАЗКИ

В гостях у Глазастиков, Гномика и профессора Глаз Глазыча



Москва  
2017



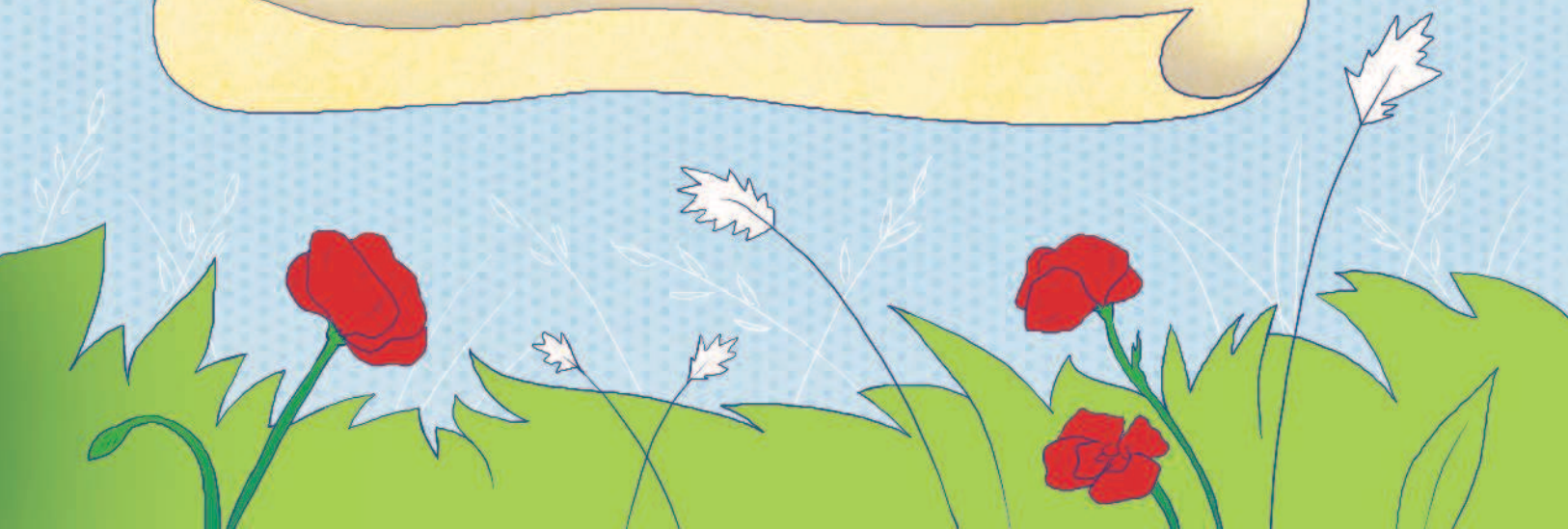


**Здравствуй, дорогой друг!**  
Ты пришёл в гости к Глазастикам, Гномику и другим сказочным персонажам, которые подскажут тебе, как сделать из твоих глаз супергероев! Путешествие по страницам этой книги поможет весело, познавательно и очень интересно провести время. Тебе придётся ходить по горным тропинкам, строить разноцветный домик, собирать в стадо овец и делать ещё много чего интересного и необычного во время чтения.

Надеюсь, что удивительный сказочный мир, в который ты попадёшь, тебе очень понравится и ты будешь посещать его снова и снова.

**доктор Марина Ильинская**

Посвящается всем моим любимым дочке Даше,  
внучке Стешеньке, Егору, Майе и Машеньке.



# Для родителей

Вашему вниманию предлагается эффективное пособие, позволяющее с помощью уникальной авторской методики улучшить зрение ребёнка.

В его основу положено **зигзагообразное чтение**, разработанное врачом-офтальмологом Мариной Ильинской, которое является **уникальной текстовой глазодвигательной гимнастикой**. В пособии также активно используется **цветотерапия**, необходимая для правильного развития и формирования зрительного анализатора, позволяющая значительно улучшить восприятие ребёнком окружающего мира.

Работа с данным пособием способствует улучшению состояния органа зрения, повышает цветовосприятие, снимает спазм аккомодации, способствует развитию пространственного воображения у детей, улучшению внимания и развитию наблюдательности.


Насыщенные цвета для детей невероятно важны, так как мозг ребёнка должен буквально «питаться» яркими красками в процессе его развития, тогда это развитие происходит быстро и правильно. Ребёнок с самого раннего возраста должен видеть вокруг себя много разных цветов и их оттенков. Ведь именно благодаря интенсивной работе органа зрения происходит активное развитие головного мозга.

Именно через глаза в головной мозг поступает основная информация об окружающем мире, его особенностях. По этой причине в детстве **глаза человека развиваются максимально быстро по сравнению с другими органами и полностью заканчивают своё развитие к 7–10 годам жизни**. Именно поэтому глаза у детей больше и выразительнее, чем глаза взрослых.

Цветовая палитра не только способна активизировать и ускорять формирование зрительного анализатора, но и может сильно влиять на процессы, происходящие в организме ребёнка.

Ещё в древних странах — Египте, Индии, Китае — проводились исследования по изучению влияния различных цветов на организм человека. Была даже изобретена **цветотерапия**, которая способствует улучшению регулирования различных процессов, происходящих в организме человека с помощью воздействия на него различных цветов. Так, например, было доказано, что **красный цвет** влияет на обмен веществ и ускоряет выработку гормонов. Он способен сильно повысить активность ребёнка, поэтому в большом количестве не рекомендуется гиперактивным, неусидчивым мальчикам и девочкам.

**Синий цвет**, наоборот, способен замедлять биологические процессы



и подавлять выработку гормонов. Также он способен вызвать апатию и даже привести к депрессии.

**Оранжевый цвет** — это умиротворение и в то же время повышенная активность. Даёт ощущение уверенности в себе, повышает настроение.

**Жёлтый цвет** человек всегда подсознательно связывает с солнечным светом. Именно поэтому жёлтый цвет даёт ощущение радости, улучшает зрение, повышает активность и работоспособность. У детей активно стимулирует мыслительный процесс, процесс запоминания и даже способствует повышению общего иммунитета. Именно поэтому жёлтый цвет одинаково любят и девочки, и мальчики.

**Зелёный цвет** также достаточно популярен, особенно ярко-зелёный, так как с ним связано лето. Это цвет листвы деревьев, травы, а, соответственно, у детей ассоциируется с отдыхом, каникулами. Этот цвет расслабляет, снимает напряжение, утомление и также может способствовать повышению общего иммунитета, но в меньшей степени по сравнению с жёлтым цветом.

**Голубой цвет** напоминает голубое небо, воду, поэтому может прекрасно успокаивать, расслаблять, но при его постоянном присутствии в большом количестве способен снижать активность работы головного мозга, тормозить процессы запоминания.

**Фиолетовый цвет** — это единственный цвет, который в малых количествах может

успокаивать и даже вызывать чувство радости, но в больших количествах, наоборот, вызывает раздражительность, иногда очень выраженную — вплоть до появления депрессии. Это надо всегда учитывать при разработке интерьера детской комнаты.

Очень важно, чтобы ребёнка всегда окружали яркие цвета — красный, оранжевый, жёлтый, голубой, зелёный. Маленький ребёнок нуждается в яркой цветной одежде, таких же игрушках, так как обилие цветов позволит прекрасно сформироваться зрительному анализатору. В противном случае ребёнку может грозить так называемая амблиопия, недоразвитие зрительного анализатора со стойким и часто значительным снижением зрения на всю жизнь. Но не переборщите! Начиная с 10-летнего возраста переходите к более спокойным тонам интерьера детской комнаты.

Давно известно, что **сочетание контрастных цветов** оказывает активирующее влияние на мозг и зрение человека. Важно именно их сочетание. Этим пар в основном только три: **красно-зелёный, жёлто-голубой, фиолетово-лимонно-жёлтый**. Использование этих контрастов в учебном процессе может значительно повысить внимание, обучаемость. Да и вообще для школьника и любого учащегося необходимо присутствие в процессе обучения ярких цветов, но не в таком избыточном количестве, как, например, в детской комнате у малыша.

Цветотерапия является мощнейшим фактором улучшения зрения у детей!

Также давно известно, что значительному улучшению зрения может способствовать так называемая **зрительная гимнастика**.

В данном пособии впервые представлена **уникальная текстовая глазодвигательная гимнастика Марины Ильинской — «зигзагообразное чтение»**, — способствующая расслаблению зрения непосредственно в процессе чтения, улучшению микроциркуляции в области глазных яблок и глазодвигательных мышц, а также развитию самих мышц, способствующих движению глаз в разных направлениях.

Для улучшения зрения также полезно сочетать зигзагообразное чтение с **точечной и со ступенчатой зрительной гимнастикой**.

(Эти гимнастики также являются авторскими разработками доктора Ильинской и подробно описаны далее в книге).

- Встаньте на расстояние 2 метров от окна.
- Вытяните руку перед собой и внимательно посмотрите на ладонь (расстояние 50 см).
- Затем посмотрите на раму, рассмотрите все ее детали (расстояние 2 метра).
- Переведите взгляд за окно. Внимательно рассмотрите какой-либо объект, например дерево (расстояние 50 метров).
- Посмотрите еще дальше, к примеру, на дом (расстояние

150–200 метров), внимательно изучите все окна и балконы.

- Поднимите глаза к небу, имитируя взгляд за горизонт.
- Аналогично, но в обратном порядке «верните» взгляд на вытянутую руку, рассматривая дом, дерево, раму.
- Затем порядок такой:  
рама — дерево — дом — небо;  
небо — дом — дерево — рама — рука.

Пособие позволяет тренировать орган зрения в процессе выполнения зрительных нагрузок, именно в этом заключается его уникальность! Также оно способствует улучшению восприятия яркости красок окружающего мира, в том числе в сумеречное время, активно развивает пространственное воображение у детей, повышает концентрацию внимания, улучшает процесс познания.

[www.zdraviemed.com](http://www.zdraviemed.com)

[www.zrenie-info.ru](http://www.zrenie-info.ru)

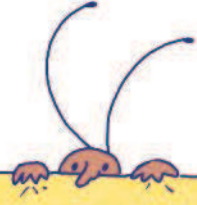




# Содержание


Какие бывают глаза?.....	<b>10</b>	Хорошо и плохо.....	<b>40</b>
Как устроены глаза?.....	<b>12</b>	Витамин А спешит на помощь!.....	<b>42</b>
Лаборатория Глазастика.....	<b>14</b>	Тренировка супергероев.....	<b>44</b>
Как всё работает?.....	<b>18</b>	Сказочное странствие.....	<b>46</b>
Колбочки и палочки.....	<b>20</b>	Спрятанные самоцветы.....	<b>70</b>
Таинственные сигналы.....	<b>22</b>	Собери камни.....	<b>72</b>
Что перед тобой?.....	<b>24</b>	На каком камне скол?.....	<b>74</b>
Свет и цвет.....	<b>26</b>	Нарисуй изумруд.....	<b>75</b>
Почему малыши и старики видят по-разному?.....	<b>28</b>	Найди изумруд.....	<b>76</b>
Что такое цветотерапия?.....	<b>30</b>	Овечьи прятки.....	<b>78</b>
Твой разноцветный мир.....	<b>36</b>	Построй домик для Гномика.....	<b>80</b>
Краски вокруг тебя.....	<b>38</b>	Что лежит между камнями?.....	<b>82</b>






Красочный счёт.....	<b>84</b>	Нарядный Гном.....	<b>108</b>
Циферные цифры.....	<b>86</b>	Таинственная дверца.....	<b>110</b>
Цветные слова.....	<b>88</b>	Радужные брызги.....	<b>112</b>
Качели для глаз.....	<b>90</b>	Найди дверку.....	<b>114</b>
Мушки-точки.....	<b>92</b>	Наведи порядок.....	<b>116</b>
Цветной кроссворд.....	<b>93</b>	Игра в прятки.....	<b>118</b>
Дорисуй картину.....	<b>94</b>	Рисунок по камушкам.....	<b>120</b>
Воображаемое путешествие.....	<b>96</b>	Какого цвета?.....	<b>122</b>
Цветной лабиринт.....	<b>98</b>	Ответы.....	<b>124</b>
Какого цвета камни?.....	<b>100</b>		
Где спрятался Гномик?.....	<b>102</b>		
Где какой камень?.....	<b>104</b>		
Покорми птенцов.....	<b>106</b>		


# Какие бывают глаза?



Привет! Я — Глазастик. Сегодня мы узнаем много нового и интересного про твои глазки. У каждого из нас есть два красивых глаза — голубых, коричневых (карих), серых или даже зелёных. Они очень красивы и всегда привлекают внимание. Ими можно смотреть ласково, сердито, с вызовом, застенчиво, и ещё — весело подмигивать.




По глазам сразу ясно, радуется человек или расстроен, слушает тебя или думает о чём-то своём.




Глазами мы видим красивый, полный красок мир вокруг, узнаём, как меняется природа в разное время года, наслаждаемся множеством ярких цветов.

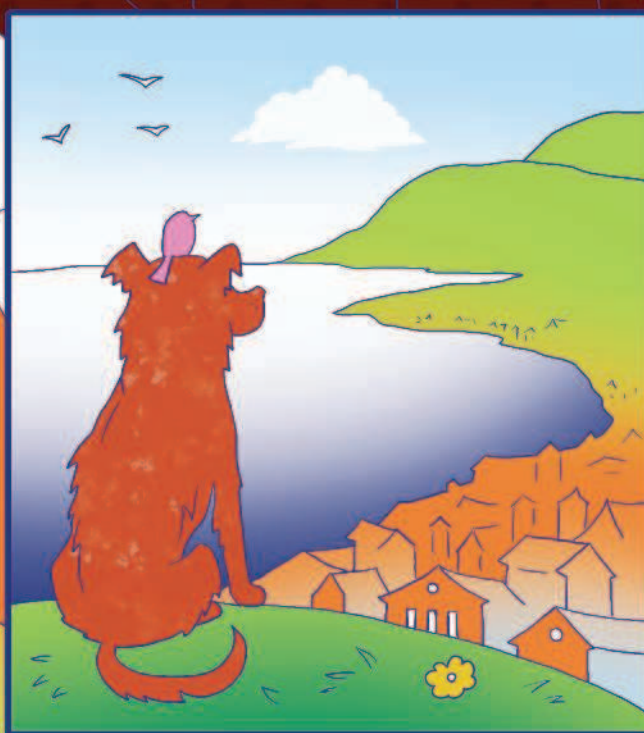
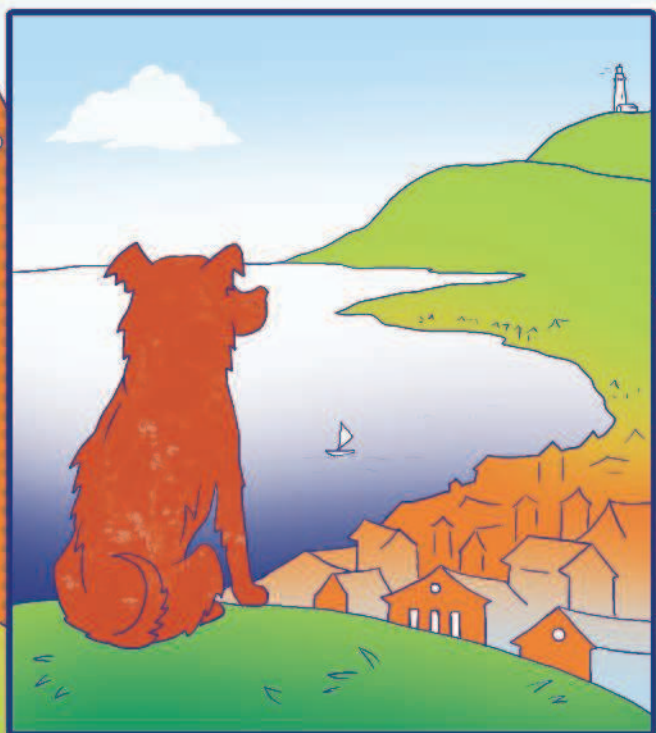
За этим большим деревом надо повернуть направо, и напротив пруда мы увидим дом!



Глаза помогают нам ориентироваться в обстановке. Но закрой на минутку глаза — и картинка исчезнет!

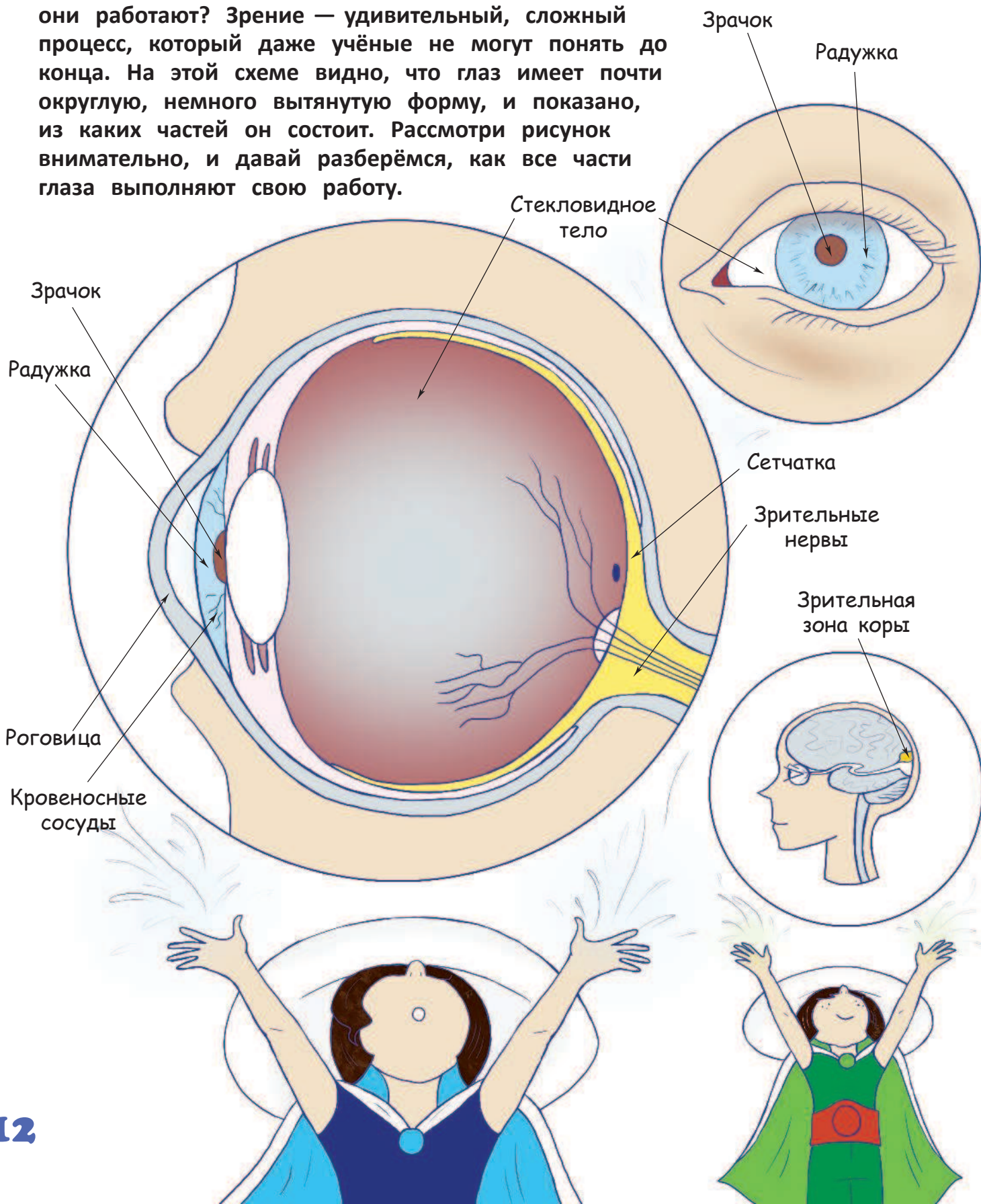


Что за минуту изменилось на улице? Найди 6 отличий между картинками.



# Как устроены глаза?

Как же у наших глаз получается видеть? Как они работают? Зрение — удивительный, сложный процесс, который даже учёные не могут понять до конца. На этой схеме видно, что глаз имеет почти округлую, немного вытянутую форму, и показано, из каких частей он состоит. Рассмотрите рисунок внимательно, и давай разберёмся, как все части глаза выполняют свою работу.



**Роговица** — абсолютно прозрачная линза. Свет, который на неё попадает, превращается в «зайчик» с чёткими контурами и попадает внутрь глаза.



**Радужка**, или радужная оболочка, придаёт глазам цвет. Этот цвет остаётся у человека с рождения на всю жизнь.

**Мелкие сосудики**, расположенные в радужке, несут тёплую кровь (это называется кровоснабжением). Так что радужка работает ещё и обогревателем, благодаря ему глаза не мёрзнут даже зимой на прогулках.



**Зрачок** — небольшое круглое отверстие в центре радужки. Мы его видим как черный круг. С его помощью радужка контролирует количество света, попадающего в глаз.



**Стекловидное тело** — прозрачная густоватая жидкость, которой глаз заполнен, как шарик — воздухом или газом. Она придаёт глазу форму и делает его не слишком мягким, но и не твёрдым.



**Сетчатка** — самая важная часть глаза! Она превращает «зайчик» в сигналы, которые и поступают потом в мозг.



Сигналы идут из глаза по зрительным нервам в голову, а потом по зрительным путям головного мозга двигаются дальше, пока не достигнут **зрительного анализатора**, расположенного в области затылка.

