

Уважаемые педагоги и родители!

Сейчас, в период самоизоляции, все мы очень много времени проводим перед телевизором, монитором, телефоном. И все знаем, что это не очень полезно для наших глаз, а тем более глаз растущих детей. И чтобы ваши глаза и глаза детей не уставали, нужно хотя бы раз в день делать небольшую зарядку для глаз.

Ежедневно выполняйте эти несложные упражнения и ваши глаза, скажут вам спасибо!

Упражнения необходимо **выполнять 2-3 раза в день по 1-2 минуты, каждое упражнение по 10-15 секунд:**

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



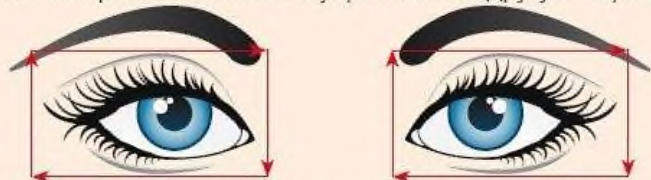
«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физической культуре