

Упражнения для глаз

Человек рождается и познает окружающий мир.

Важную роль в этом процессе играет зрение.

И если не помогать глазам бороться с накопившейся усталостью, то постепенно зрение будет ухудшаться.

Огромную помощь глазам окажут несложные упражнения и массаж.

ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

- **улучшение кровообращения, расслабление глазных мышц;**
- **улучшение циркуляции внутриглазной жидкости;**
- **укрепление вестибулярного аппарата.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ ГЛАЗ

Упражнения выполнять не менее 4 - 5 раз

1. При появлении утомления - растереть мочки ушей;
2. «Филин» - закрыть глаза, широко раскрыть, посмотреть вдаль;
3. «Бабочки» - часто моргать;
4. «Жмурки» - перед детьми цветные флажки или мелкие предметы; дети зажмуриваются, расположение предметов изменяется;
5. «Далеко – близко» - дети быстро отыскивают глазами предметы; расположенные вдали и быстро переключаются на предметы вблизи.

ПАЛМИНГ

Шаг 1 Разогреть ладони путем активного трения, пока они не станут горячими;

Шаг 2 Закрыть глазные яблоки центром ладоней;

Шаг 3 Держать ладони, пока чувствуется, что они тёплые.

Повторить 3 раза.

Палминг (от англ. palm - ладонь) полезен для улучшения зрения, способствует расслаблению и восстановлению глазных мышц, улучшается настройка коррекции света, глазам добавляется тонус.

И помните - ваше здоровье, в ваших руках!