Гимнастика для глаз и рук

УЧИТЕЛЬ МАТЕМАТИКИ
МОУ ЛИЦЕЯ №1

БУГАЕВА В.М.

г. Комсомольск-на-Амуре

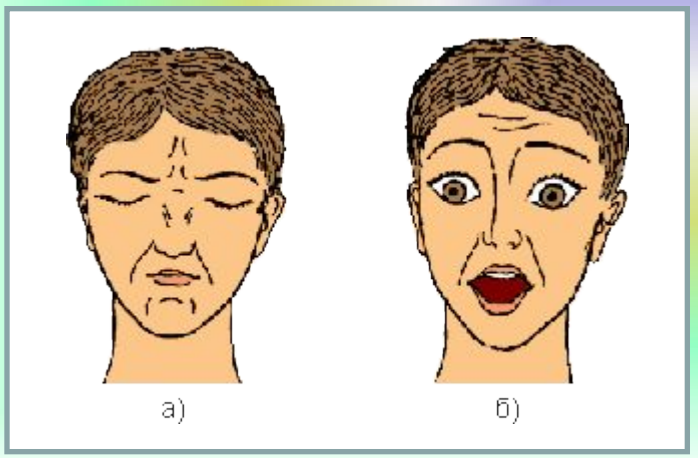
Упражнения «Комфорт»

Цель:

- **расслабление мышц глаз для снятия напряжения, улучшение состояния и повышения работоспособности,**
- **улучшение кровообращения, снятие чувства усталости и тревожности,**
- **укрепление зрительной системы.**

Зажмуривание глаз

1. Глубоко вздохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Все мышцы шеи, лица и головы должна быть напряжены (в том числе и мышцы нижней челюсти).
2. Задержите дыхание на 2—3 минуты и старайтесь не расслабляться (рис. а).
3. Быстро выдохните, широко открыв глаза и рот, не стесняясь выдохнуть громко (рис. б).



Повторите упражнение 5 раз.

- Смотрите вперед перед собой.
- Быстро моргайте в течение одной минуты
- Затем крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд и откройте, расслабив их на такое же время.

Повторите упражнения
3 раза.

Упражнения «Для рук»

При длительной работе ручкой, карандашом пальцы рук нуждаются в специальной гимнастике. Приведенные ниже упражнения не только послужат активным отдыхом для утомленных пальцев, но и увеличат их подвижность и силу.

1. **Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо.**
2. **С силой сжимать и разжимать пальцы, пока не устанут.**
3. **Выпрямить пальцы. Большой палец отвести в сторону и выполнить круговые движения сначала влево, потом вправо.**

4. Выпрямить пальцы. Одновременно сжимать и разжимать первые две фаланги.

5. Развести прямые пальцы. Начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) сжать все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.

6. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец.

Упражнения выполнять сидя, поставив локти на парту.

Каждое упражнение повторить 10–15 раз.

Минута самовнушения

Чтобы поднять настроение, напиши крупными буквами на большом листе предложения:

Я способен! Я со всем справлюсь!
Мне нравится учиться!
Я — хороший ученик!
Я хочу много знать!
Я буду много знать!

Эти формулы самовнушения действуют не сразу, но подсознание примет повторяющуюся информацию как приказ к действию.

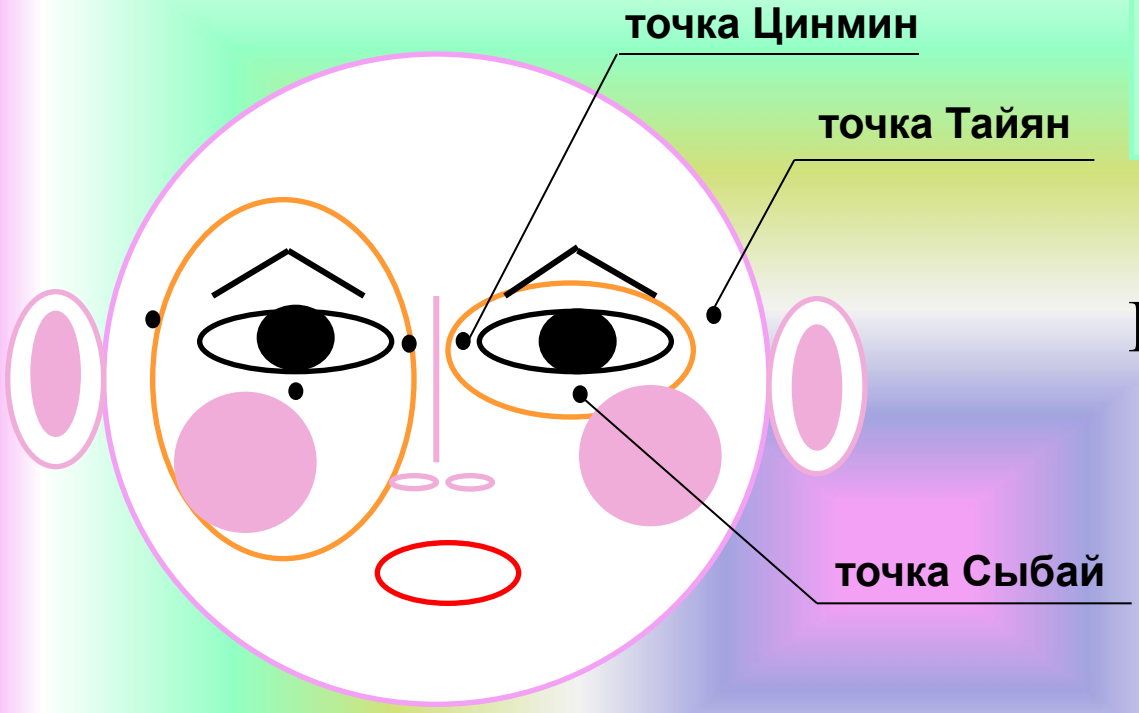
Если ты устал, отдохни! Последи глазами за перелетом птиц (нарисуй 8 несколько раз).

ОТ БЛИЗОРУКОСТИ

1. Для снятия утомляемости и облегчения работы на близком расстоянии (чтение, письмо) смотреть перед собой 2-3 с. Потом, держа указательный палец правой руки на уровне средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него в течение 3-5 с. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.

2. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 30 см, смотреть на конец пальца 3-5 с.
Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Повторить тоже самое начиная с левой руки. Повторить 5-6 раз.

Рекомендации доктора Ше



Ше Я Линь – доктор традиционной медицины

Предупреждение близорукости

Гимнастику для глаз надо проводить ежедневно в течении 5 минут.

Точка Цинмин находится посредине между внутренним углом глаза и верхней точкой переносицы. Здесь есть небольшая впадина на кости.

Точку Сыбай находим мысленно проведя линию от середины глаза до впадины на кости.

Точку Тайян найдем прикоснувшись пальцем посредине между наружным углом глаза и наружным концом брови, отведя его чуть в сторону затылка, где также находится впадинка.

Упражнение №1.

Легкое нажатие точки Цинмин. Для этого большими пальцами обеих рук – левой слева, правой рукой справа – слегка надавливать эти точки в сторону переносицы. Нажатия производятся 8 раз.

Упражнение №2.

Круговой массаж орбиты глаза. Держа большие пальцы на точке Тайян, производить массаж вокруг глаза, для этого большие пальцы обеих рук устанавливаются с двух сторон лица на точке Тайян, а указательные пальцы располагаются на глазных орбитах. Надо 4 раза нажать на точку Тайян и 4 раза обвести указательным пальцем вокруг глаза.

Упражнение №3.

Легкое надавливание точки Сыбай указательными пальцами обеих рук. Точка 4 раза массируется движениями, направленными внутрь лица, 4 раза – наружу.

Упражнение №4.

«Сухое умывание». Пальцами обеих рук проводят круговое движение ото рта к носу, ко лбу и точке Тайян сбоку. Делая Упражнение, считают до четырех. Каждое упражнение повторяется по 4 раза подряд. Руки обязательно должны быть чистыми.

Здоровье ты не купишь
За деньги, так и знай,
Здоровье – дар от бога,
Смотри не забывай!

Берегите здоровье!

В здоровом теле –
здоровый дух!