

Пальминг – метод упражнений для мышц глаз.

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Упражнение можно во время учебы, например, на переменах между уроками. Даже за 10–15 секунд глаза вашего ребенка успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если он сделает упражнение дольше. После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.



Упражнения - релаксация мышц глаз для детей 4-7 лет.

«Гармошка».

Напряжение в области лба достигается сдвиганием кожи на лбу в «гармошку».

«Жмурки».

Напряжение мышц век, сдвигаем брови, глаза закрыты.

«Качели».

При закрытых плотно глазах смотрим вправо-влево, вверх-вниз. Открыли глаза, повторили то же.

«Тучка и лужа».

Напряжение глазодвигательных мышц. Перевод взгляда с потолка на пол.

Подготовила инструктор по ФК – Бережная З. А.