

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖ ЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

Песенная зарядка

Масса» Работа сердца «елезы



"О-И-О-И-О-И"

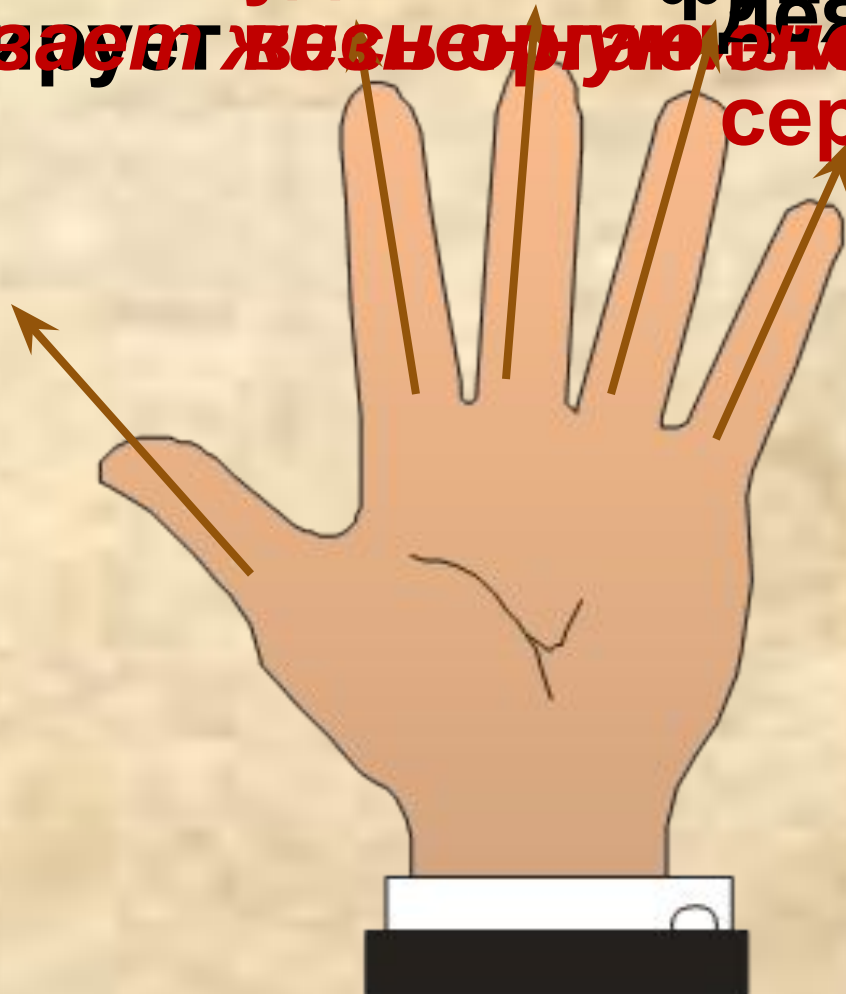
Делать эту песенную зарядку следует один раз в день, повторяя каждое упражнение по 3 – 4 раза.
Желаю вам здоровья!

Тибетский массаж пальцев рук

Восточная медицина рекомендует массаж пальцев рук:

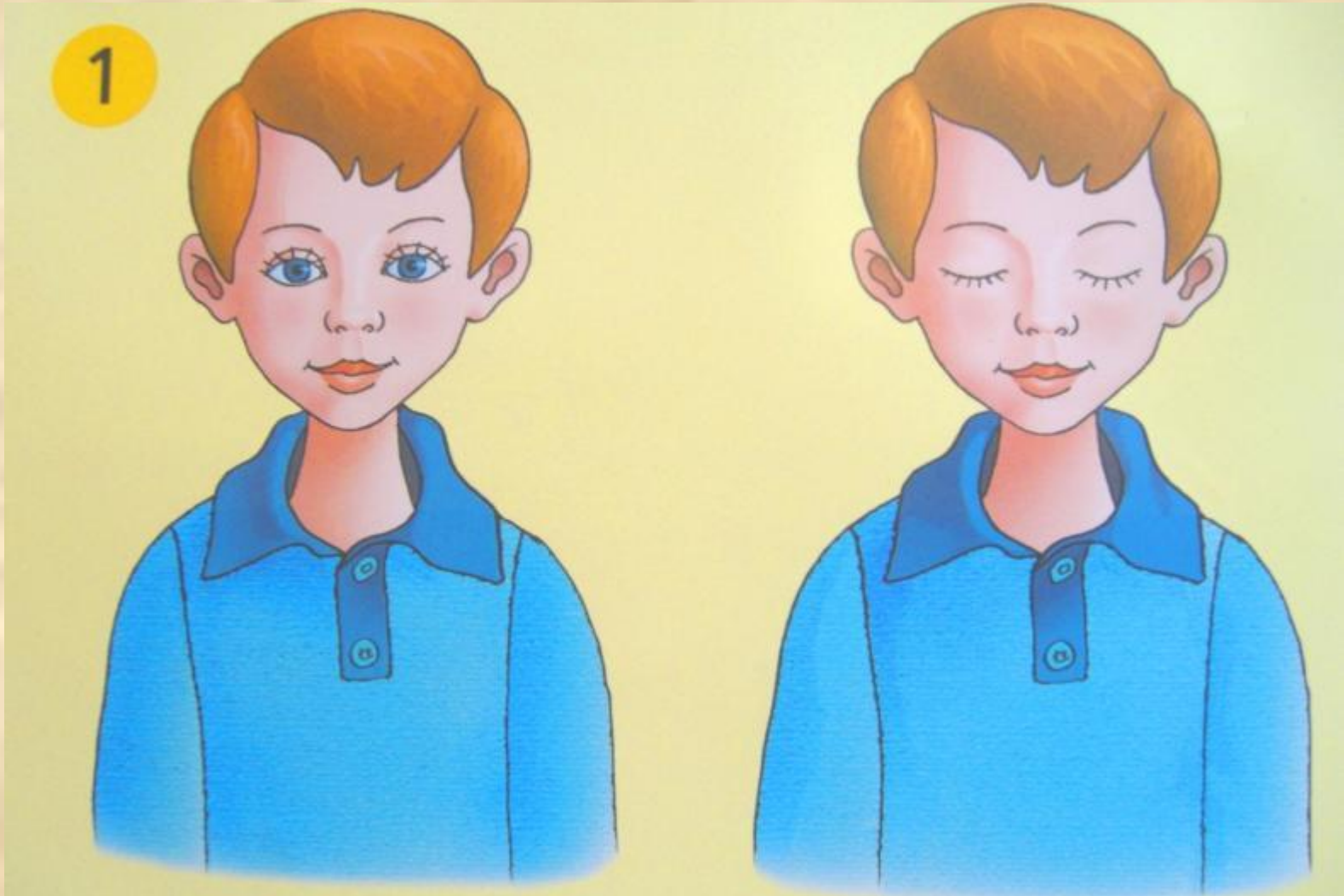
- нормализует

- Такой массаж на ночь обеих рук способствует здоровому сну
- стимулирует желудки и функции печени
- усиливает весь энергетический потенциал организма.

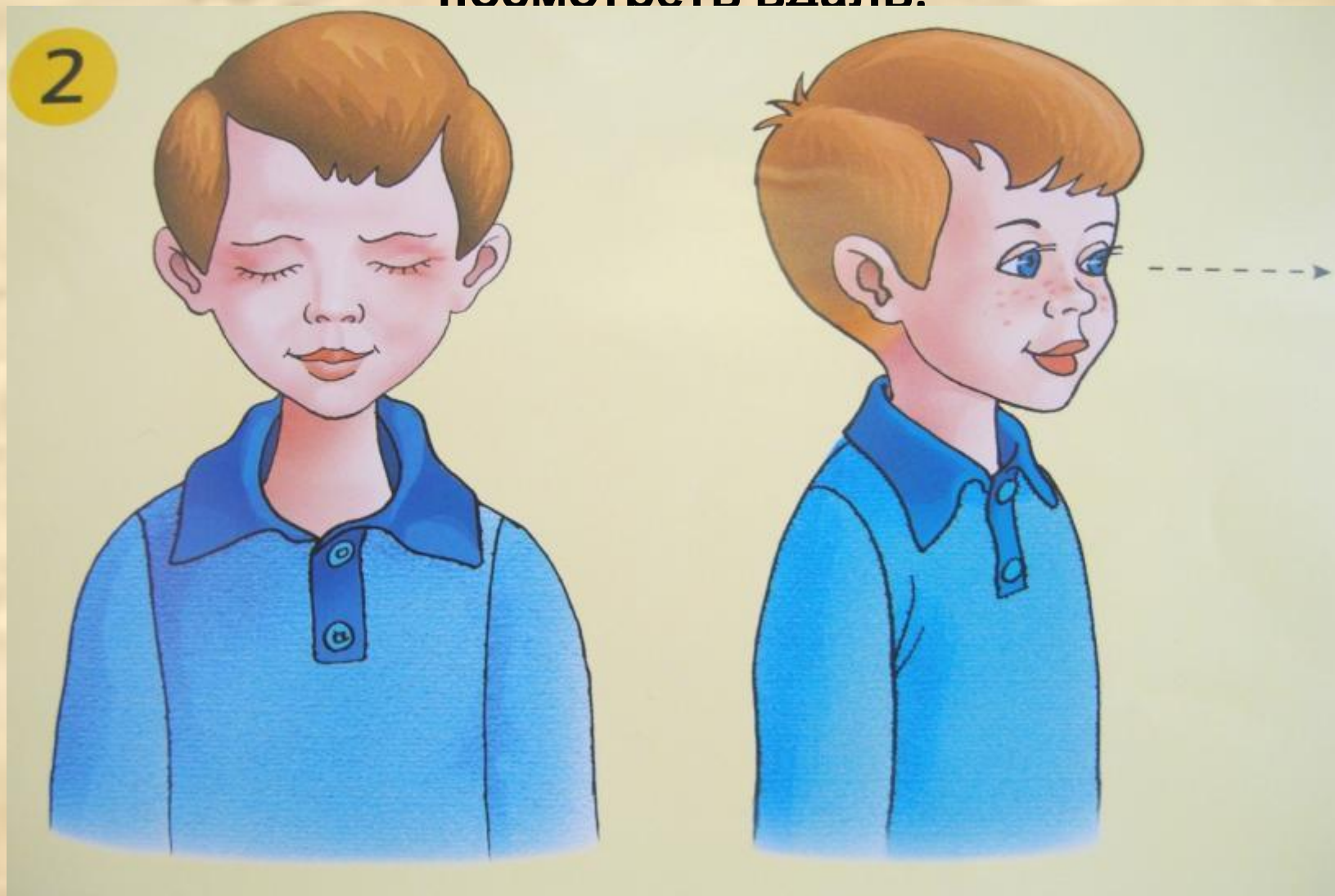


Зарядка для глаз

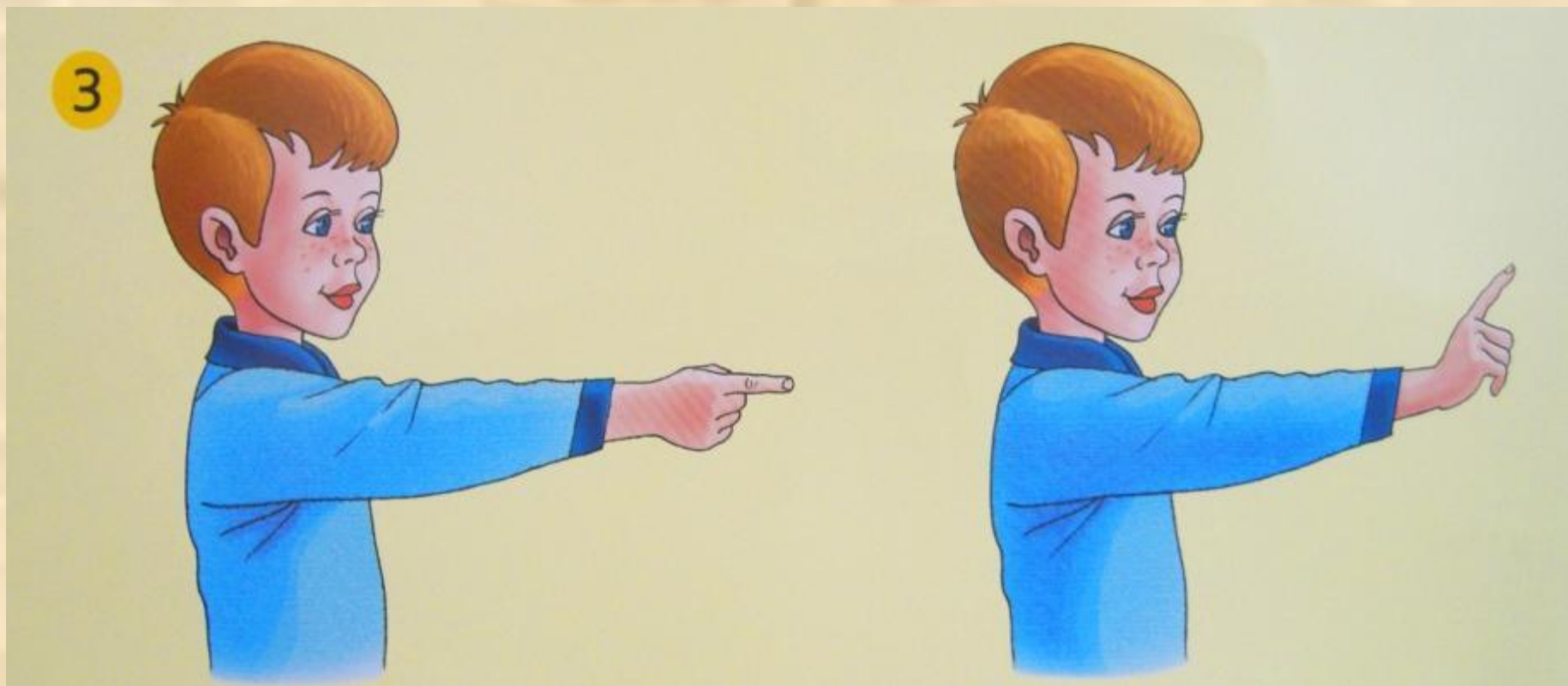
Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз и посмотреть вдаль.



Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза и посмотреть вдаль.



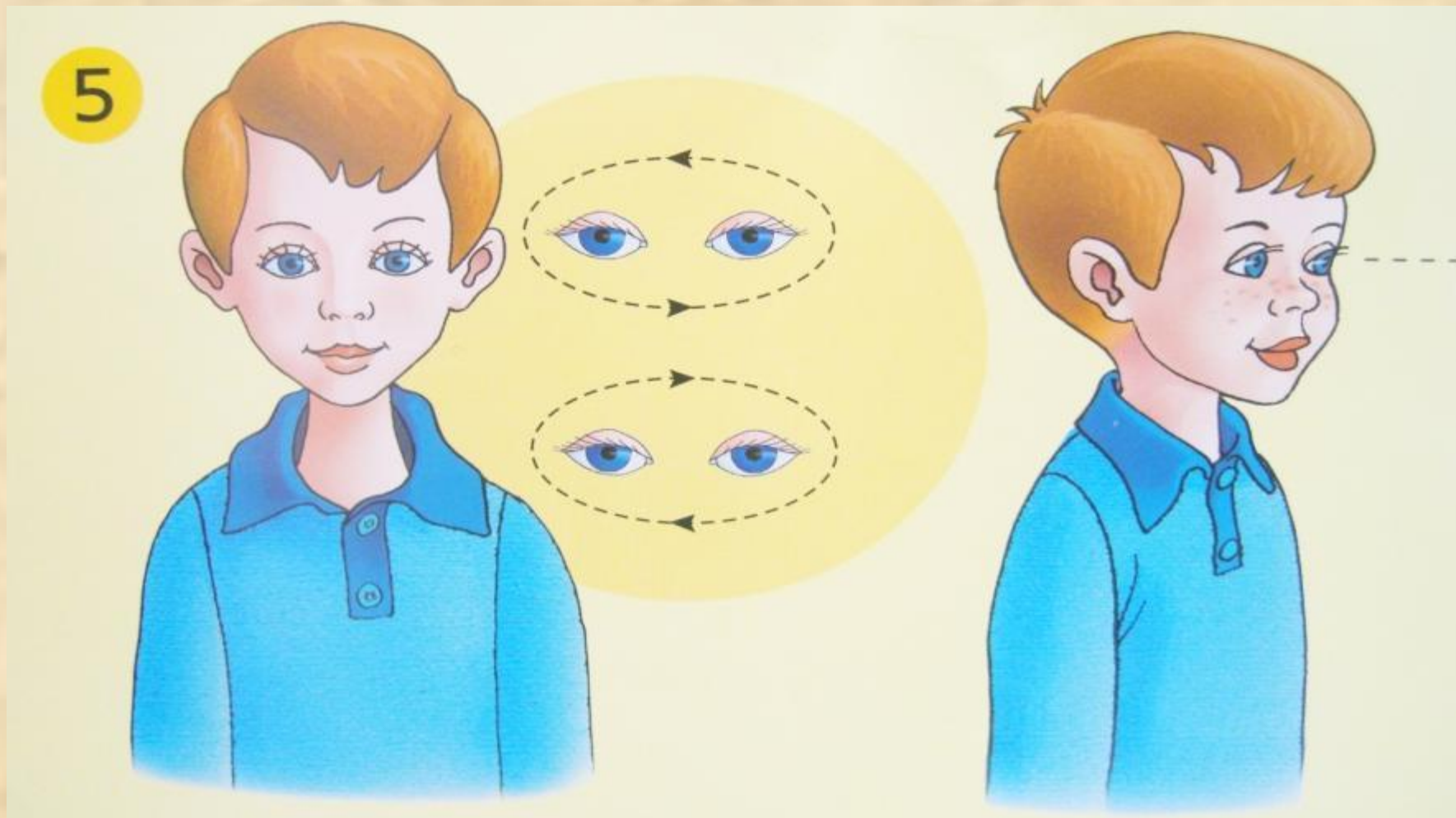
Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.



Посмотреть на указательный палец, удаленный на расстояние 25- 30 см, потом перевести взор вдаль.



Не поворачивая головы делать медленно круговые движения глазами вверх- вправо- вниз- влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль.



**Будьте
здоровы!**