

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:

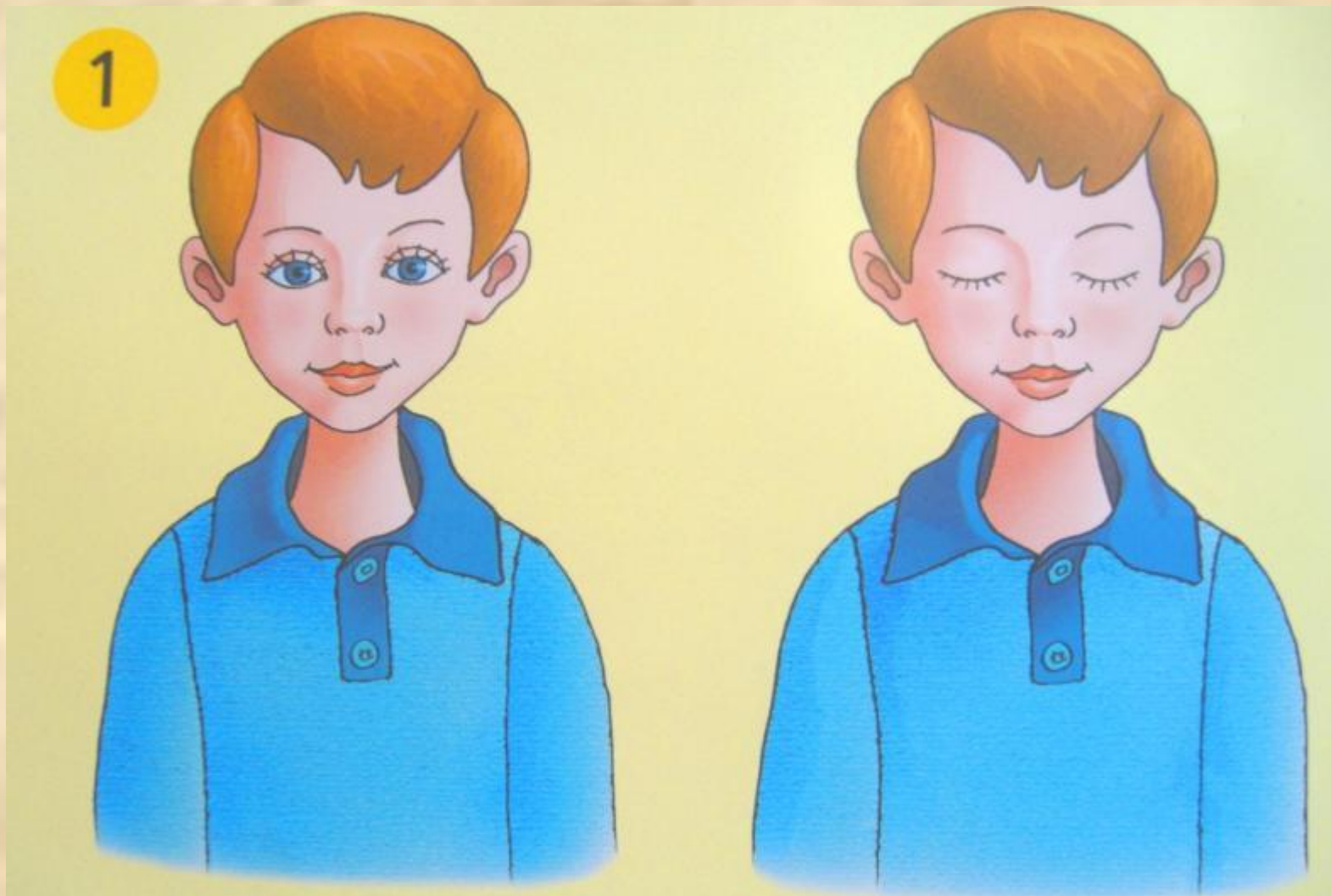
- нормализует

- Такой массаж **на ночь** обеих рук способствует **здоровому сну**, стимулирует **желудкишечную функцию печени**
- **усиливает** **жизненную энергию** **сердца**

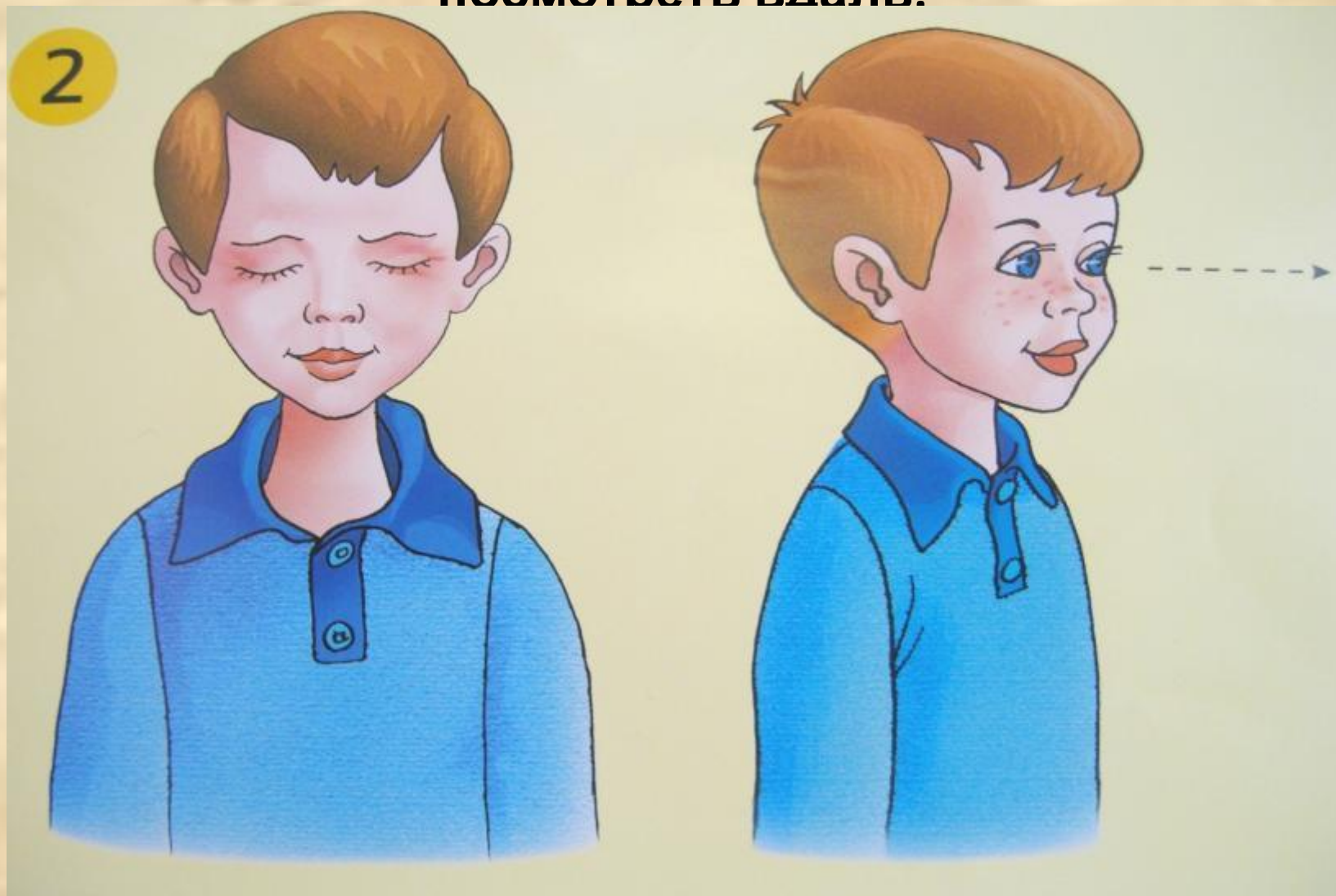


Зарядка для глаз

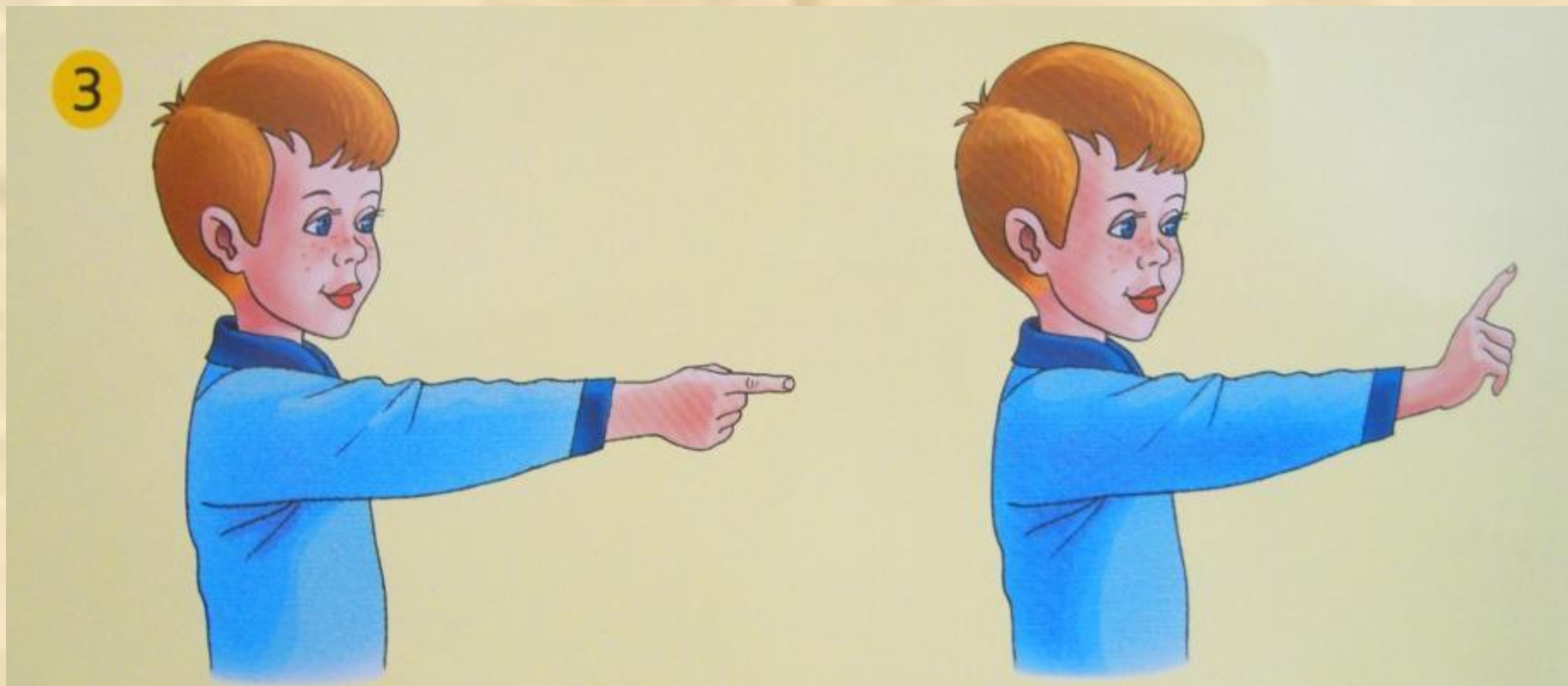
Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз и посмотреть вдаль.



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



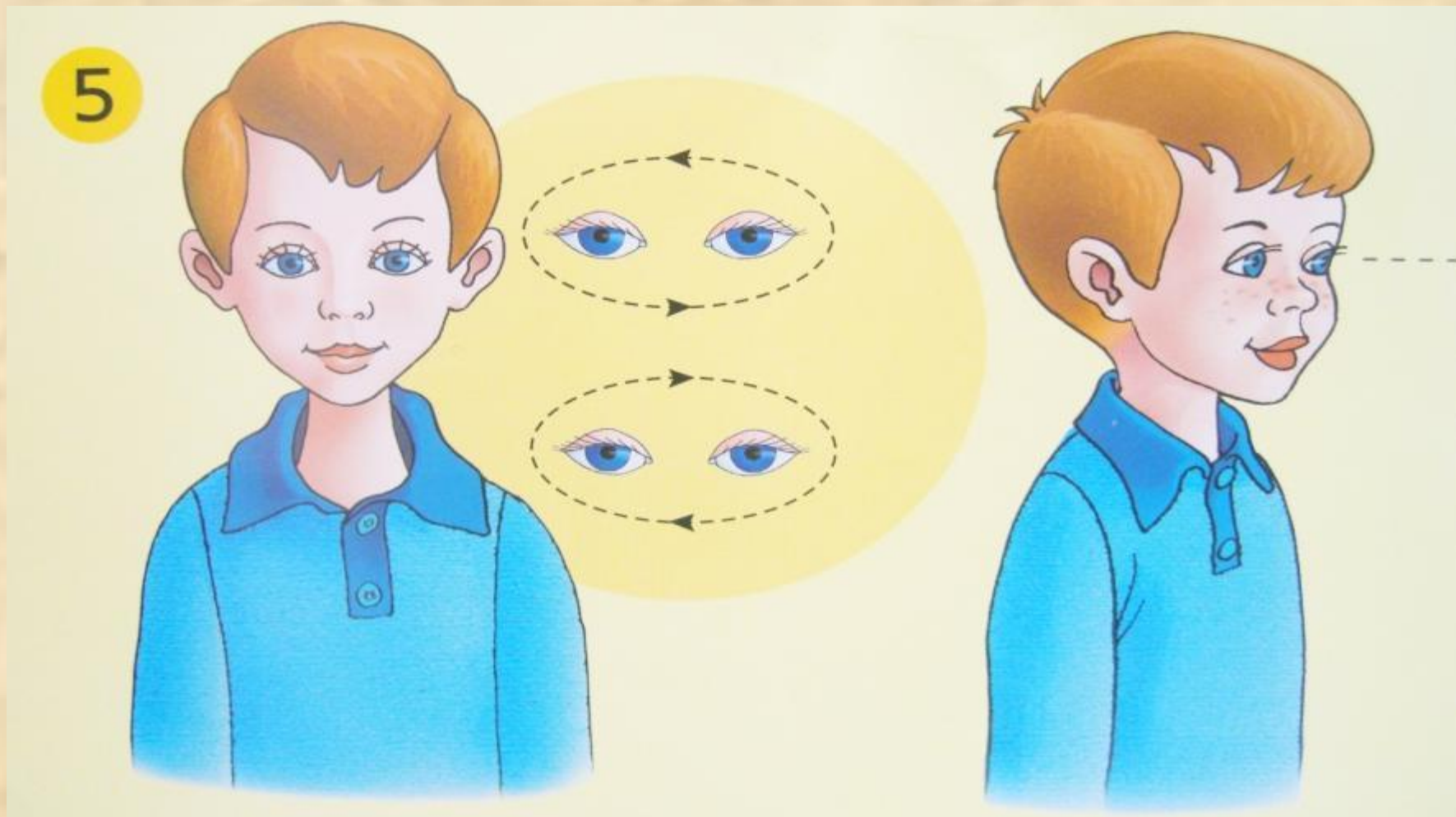
Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.



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!**