

# **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:

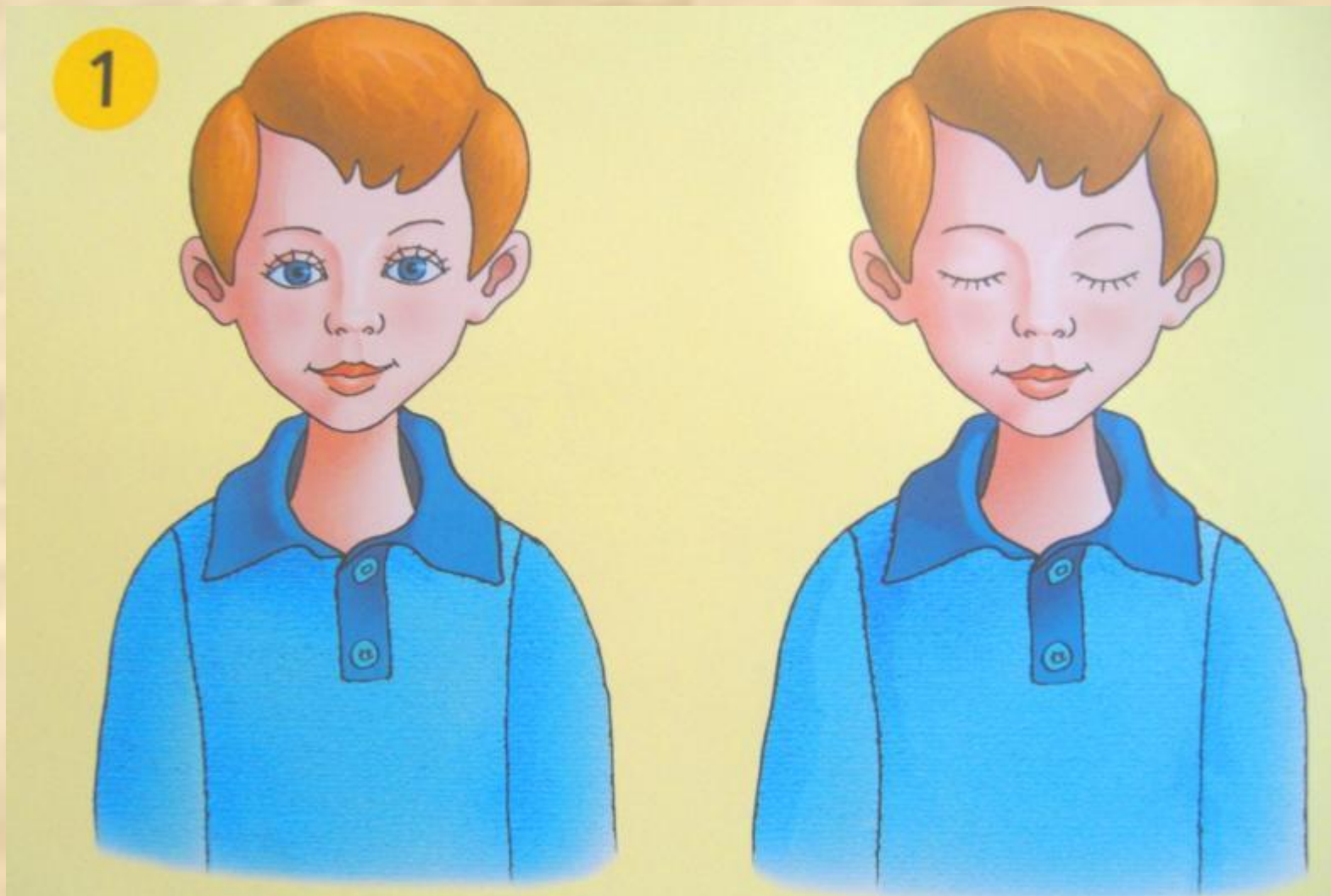
- нормализует

- Такой массаж **на ночь** обеих рук способствует **здоровому сну**, стимулирует **желудок и функцию печени**
- **тонизирует** **весь организм** и **энергию сердца**

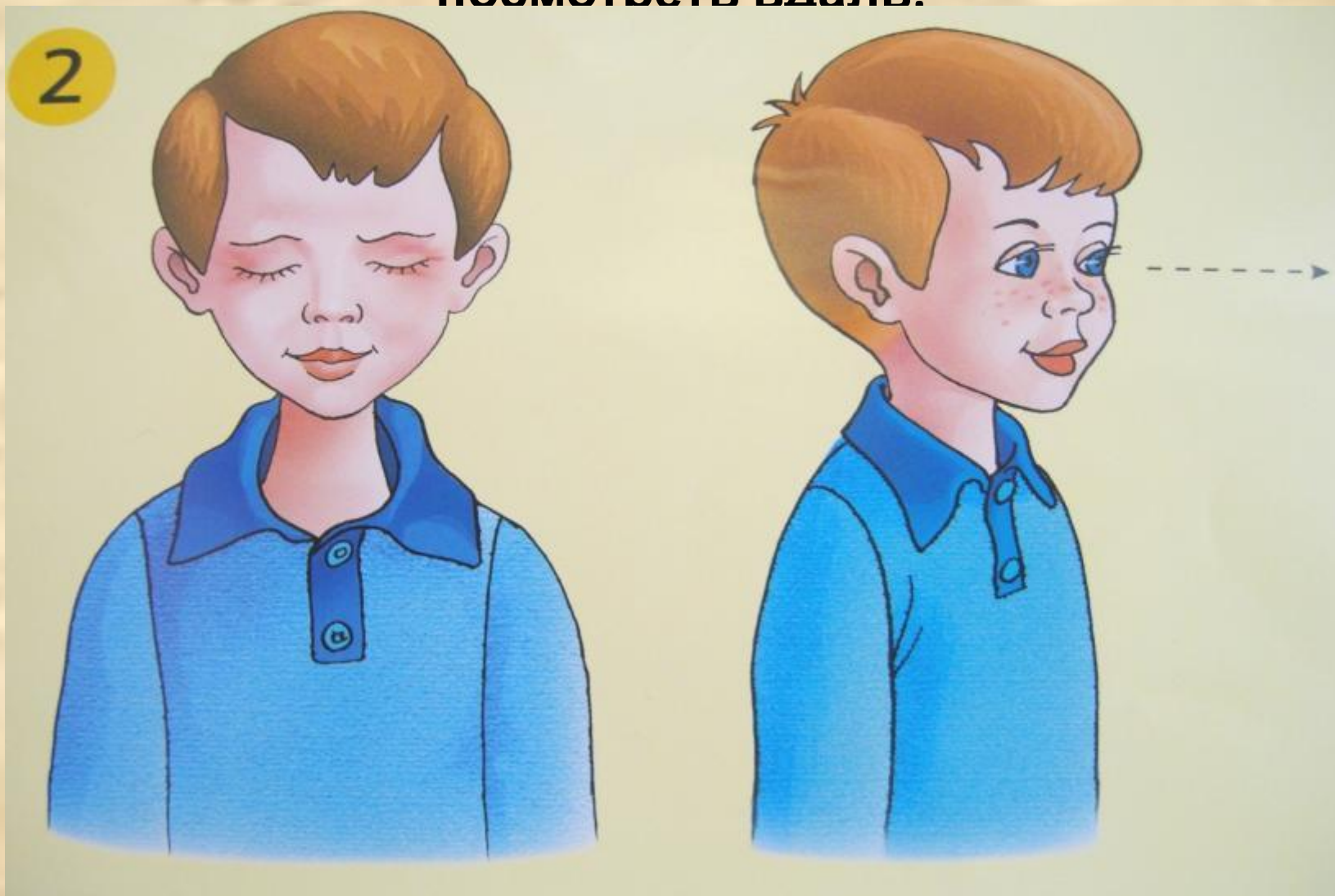


# **Зарядка для глаз**

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

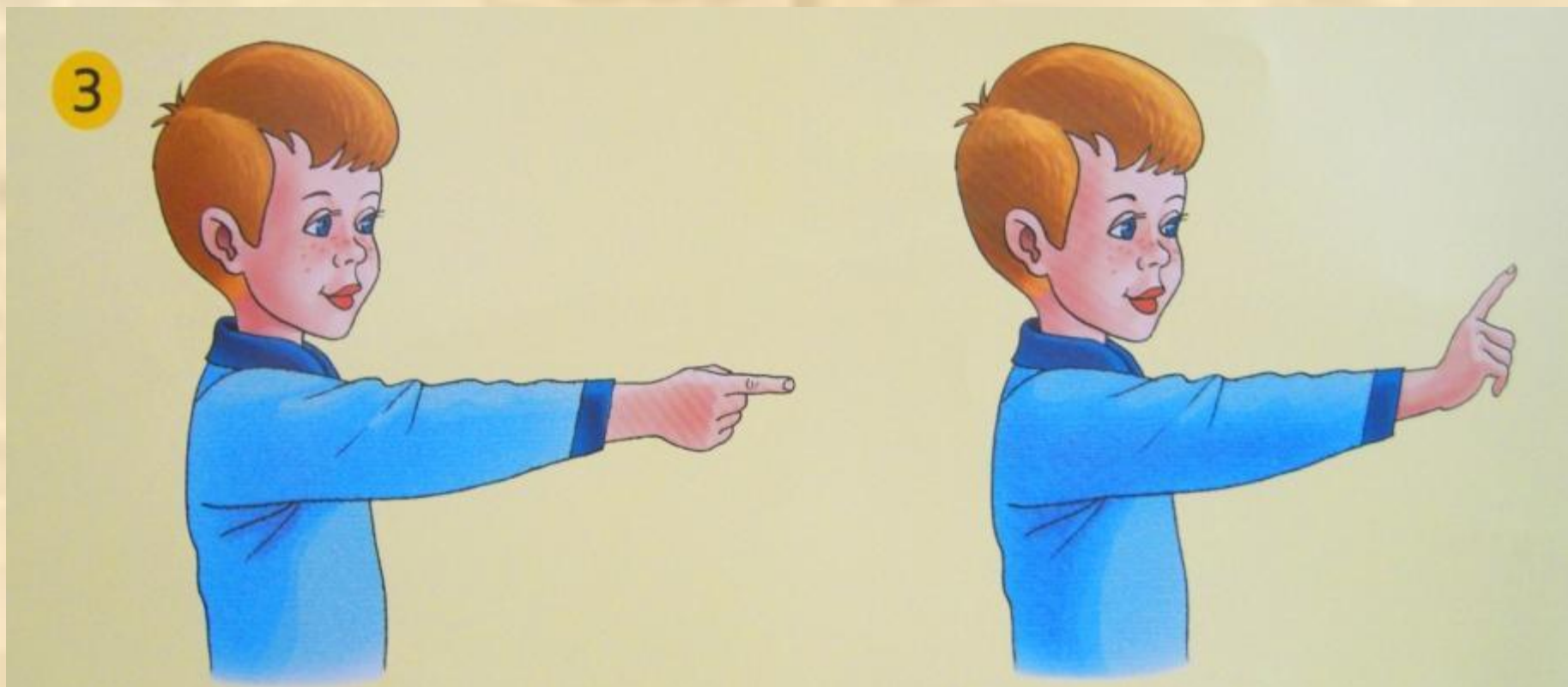


**Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза и посмотреть вдаль.**





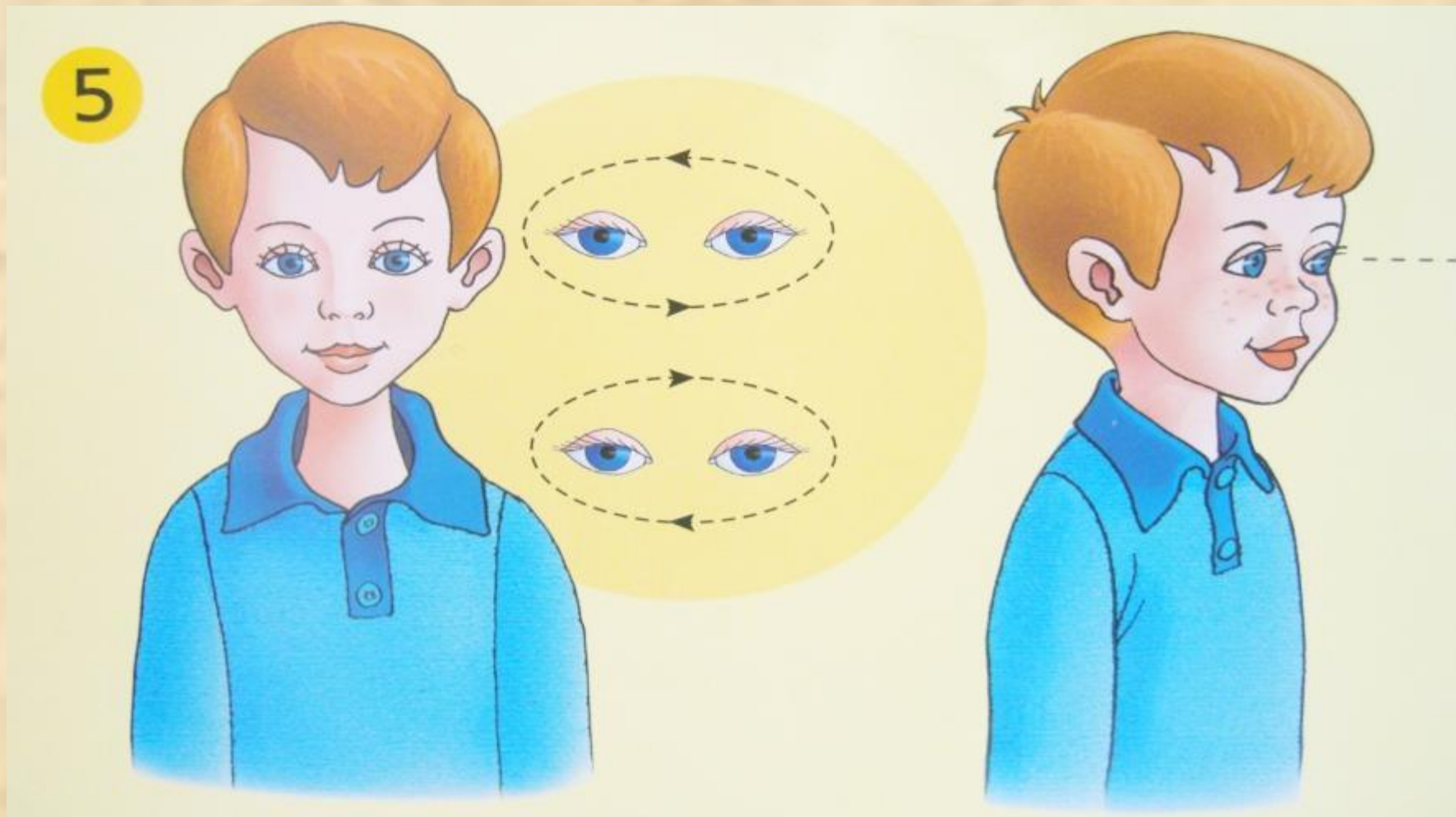
**Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.**



**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!**