

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №35
«Дельфин» Бугульминского муниципального района Республики
Татарстан*

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

**Составила воспитатель
средней группы №1
Иванова Нина Владимировна**

ПАЛЬМИНГ (от английского palm - ладонь) - важнейшее упражнение на расслабление глазодвигательных мышц.

- Все знают, что наши ладони обладают каким-то неизвестным науке, но очень целебным излучением. - Мы непроизвольно прикладываем ладони к больным местам - животу, лбу, уху, зубу... Здорово помогают они и глазам. Трем свои ладошки друг о друга до тепла. Плотно складываем пальцы каждой руки вместе. Словно вы хотите с ладошек птичек напоить, и чтобы вода между пальцев не пролилась. Пальцами одной ладони перекрываем пальцы другой под прямым углом. И надеваем эту конструкцию на глаза вместо очков (см. фото в кружочке), чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между основаниями мизинцев, а глаза попадали точно в центр ямочек ваших ладоней. Нос свободно дышит, не зажат. Глаза закрыты. Ладони плотно прижаты к лицу - никаких щелей, чтобы свет не попадал на глаза. Локти поставьте на стол или прижмите к груди. Главное, чтобы локти были не на весу, а голова была бы прямым продолжением спины.

Успокоились, расслабились, приняли удобную позу. Говорим вслух (или мысленно, про себя): «Мои глазки хорошие, чудесные, спасибо, глазки, что дарите мне радость и счастье видеть во всей красе все краски этого мира... Мои глазки с каждым днем будут видеть все лучше и лучше». И тому подобные добрые самовнушения под теплыми ладонями.

Сначала, какое-то время под закрытыми глазами, накрытыми ладонями, будут маячить остаточные световые образы: экран телевизора, лампочка, кусок окна, какой-то туман, облачко... Это свидетельствует о перевозбуждении зрительного тракта - свет на глаза не попадает, а нам кажется, что мы что-то видим. Чтобы убрать остаточные световые образы, всякий раз под пальмингом представьте черный бархатный занавес в театре. Он такой черный-черный, большой-большой... И вот гаснет свет в зале, а он все чернее, темнее. Либо представьте черную тушь, которую перед собой вы разлили и замазываете ею эти светящиеся места.

Еще одно важное упражнение под пальмингом - приятное воспоминание. Всякий раз думайте о чем-то добром, хорошем, случавшемся в вашей жизни. Выход из пальминга. Сели прямо, под ладошками закрытые глазки слегка зажмурили - ослабили, зажмурили - ослабили, зажмурили - ослабили. Ладонки сняли. С закрытыми глазами слегка помотали головой, восстановили кровоснабжение мозга. Кулачками мягко «промокнули» глазки, протерли. Вдохнули. Выдохнули. И открываем глаза, быстро-быстро моргая.

Всякий раз, когда вы почувствуете усталость, утомление глаз при чтении, работе на компьютере, просмотре телевизора и т. д., - отложите все в сторону, потрите ладони до тепла и сделайте пальминг. Три - пять минут.

Пальминг можно и полезно делать ВСЕМ!

Ну а после пальминга гимнастика для глаз.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Плавно, без всяких рывков, резких движений. Голова НЕПОДВИЖНА. Работают только одни глаза! После каждого упражнения моргаем!

1. Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.
2. Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали.
3. «Диагональ». Смотрим вправо вверх - влево вниз, вправо вверх - влево вниз, вправо вверх - влево вниз. Поморгали. Обратная «диагональ». Влево вверх - вправо вниз. Так же 3 раза. Поморгали.
4. «Прямоугольник». Подняли глазки наверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю, и так 3 раза подряд. Поморгали. В обратную сторону «рисуем» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. 3 раза. Поморгали.
5. «Циферблат». Представьте, перед вами огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глазки на 12 часов - 3 часа, 6, 9, 12. И так 3 круга. Поморгали. В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12... 3 круга. Поморгали.
6. «Змейка». Начинаем рисовать с хвоста. Глазки влево вниз - вверх, вниз - вверх, вниз - вверх и голова. Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз - вверх, вниз - вверх, вниз - вверх и хвост. Поморгали.

Не спешите

Все упражнения делайте очень плавно, медленно, без напряжения, резких движений. Не надо «рвать построики». Глазодвигательные мышцы - одни из самых нежных мышц в нашем организме, их очень легко натрудить, надорвать, повредить глупыми, резкими движениями.

1



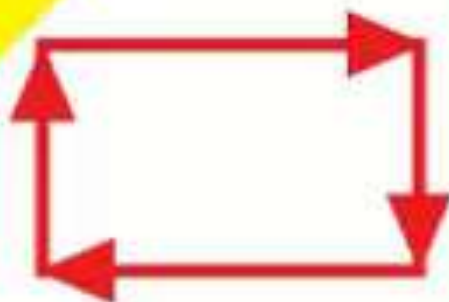
2



3



4



5



6

