Задание 1.5 ИСР

Зарядка 1.

1.Растереть ладони до появления тепла, сложить их крест-накрест и приложить к векам, таким образом передавая энергию тепла от ладоней к глазам. В таком положении находиться 30-40 секунд. Затем, закрыв глаза, медленно надавливать на веки кончиками пальцев по 20 раз.

2.Закрыть глаза и проделать по 10 вращающих движений глазными яблоками против и по часовой стрелке. Затем, зажмурившись, открывать глаза (сделать 5 повторов).

3.Делаем несколько легких, постукивающих движений пальцами обеих рук по голове, начиная со лба, постепенно переходя к затылку.

4.Моргаем глазами 2 раза, затем сильно зажмурившись, также резко открыть глаза. Делать 10 раз.

5.С силой разотрите ладони, пока не почувствуется теплота, а затем, поглаживающими движениями, надавите на глазные яблоки 5 раз.

Зарядка 2

1.Крепко зажмурить глаза на 3 -5 секунд. Повторить упражнение 6 - 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы глаз.

2.Быстро моргать в течение 1 - 2 минут, что способствует улучшению кровообращения области глаза.

3.Смотреть на палец правой руки, удаленный на 25 - 30 см, в течение 3 - 5 секунд. Повторить 10 - 12 раз.

4.Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно приближая его к глазам, не сводить взгляд до тех пор, пока палец не станет двоиться.

5.Сидя. Закрыть веки, слабо массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты.

Выполняйте перечисленные упражнения. Посвящайте выбранному комплексу 10 минут в день, и вы забудете об усталости и покраснении.

Зарядка 3

1 поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз

2. смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд

3. прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд

4. убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд

5. поместить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз

6. смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд

7. прикрыть правой ладонью правый глаз на 3-5 секунд.