

Правильная осанка

Самый простой способ сохранения правильной осанки – это постоянный контроль положения тела: стоя, сидя, при ходьбе, а также выполнение специальных упражнений:

- встать спиной к стене, касаясь её пятками, ягодицами и головой, коснувшись стены, приподняться на носках (5 раз);
- сидя ровно на стуле, держать прямо голову и плечи; при наклоне вперёд из этого положения необходимо вытянуть руки вперёд, слегка подвинуться в этом направлении всем корпусом;
- сохранять правильное положение центра тяжести при ходьбе.

Гимнастика для глаз

Если каждый день в течение 2-3 мин выполнять следующие упражнения, то можно спасти глаза от утомления и близорукости:

- широко раскройте рот и глаза – 4 раза;
- крепко зажмурьтесь – 4 – 6 раз, не открывая глаз, сделайте 12 лёгких морганий;
- закройте глаза, а носом «пишите», как ручкой;
- поднесите палец к лицу на расстоянии 20 см, перемещайте палец сначала в одну сторону, а затем в другую, следя за ним глазами; двумя пальцами правой руки проведите по часовой стрелке вокруг глазницы и брови – 2 – 3 раза;
- смотрите прямо (30 сек), быстро моргайте 30 сек, неподвижно смотрите перед собой;
- закройте глаза и «посмотрите» вверх, затем вниз (8 раз);
- закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево, вправо, вниз, вверх и обратно.