**Здоровье наших детей**

**Как предотвратить нарушения осанки?**

В беседах с родителями, заостряя внимание на на­рушении осанки у ребенка, часто слышу удивленный вопрос: «А что я могу сделать?»

Некоторые родители полагают, что нарушение осан­ки обусловлено наследственностью, и считают, что так и должно быть. В таких случаях, зная о предрасполо­женности к подобным нарушениям, маме необходимо всю беременность уделять внимание упражнениям, которые не только для ее здоровья полезны, но и ре­бенку помогут уйти от плохой наследственности. И с первых дней рождения ребенка нужно заниматься с ним массажем и упражнениями, доступными его воз­расту, уделять внимание мышцам спины и живота. Укрепляя их, вы уже предупреждаете появление на­рушений в позвоночнике.

Беременным не противопоказаны все упражнения оздоровительных минуток. Можно подобрать посильные упражнения из остальных комплек­сов; выполнять их нужно, не перегружая себя и следуя всем методическим

рекомендациям. Практика показала, что на протяжении всей беременности женщина может выполнять самые разнообразные упражнения (позы).

Никогда не бойтесь выполнить дыхательные упраж­нения, они самое главное лекарство для вас на протя­жении всей беременности. Следуйте заповедям здоро­вого питания, гигиены, все это пойдет только на поль­зу вам и ребенку.

В дошкольном возрасте, когда формируется позво­ночник, важно не нагружать ребенка массой разнооб­разных занятий, усаживая за стол длительное время.

В первую очередь, обеспечьте ребенку жесткую постель. Это не требует замены старой кровати. Если она недостаточно жесткая, положите под матрац дере­вянный щит. Сделайте из большой подушки три ма­ленькие. Самую маленькую, плоскую, под голову, сдругой — пусть спит в обнимку, чтоб теплее и радост­нее было засыпать, а третью положите в ноги, чтобы они не мерзли и ребенок спал спокойно.

Ну, а упражнения постарайтесь не навязывать си­лой ребенку. Он сам невольно включится в такую рабо­ту, если увидит, что и родители делают эти упражнения. Дети радуются, когда мама или папа занимаются вмес­те с ними.

Иногда как бы невзначай задайте сыну или дочке вопрос: «Что-то спина заболела, какие ты знаешь уп­ражнения, чтоб помочь спине?» Ребенок с радостью войдет в роль доктора и вместе с вами сделает два-три упражнения, а это уже здорово.

Было бы истинное желание видеть ребенка здоро­вым, а возможность всегда можно найти.

**КОМПЛЕКС «КРАСИВАЯ ОСАНКА»**

Упражнения этого комплекса *важно* осваивать с до­школьного возраста и выполнять на протяжении всей жизни. Они помогают сохранить не только красивую осан­ку, но и подвижность суставов рук, позволят укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение позвоночникаиголовного мозга. Их можно выполнять в повседневной жизни: дома, в детском саду, в школе и на производстве.

***1.Поза дерева***

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успо­койте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держи­те их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцывместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное.

Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высо­кий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Держите позу 15 — 20 секунд. Затем плавно опус­тите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

***2****.****Божественная поза***

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сло­женные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клеткумаксимально разверните, плечи отведите назад. Дыха­ние произвольное, спокойное.

Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спо­койно подышите.

♦ Само название позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клет­ка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает рав­номерно.

ВНИМАНИЕ! Если вы почувствовали боль в сус­тавах, уменьшите время удержания позы. Регулярное выполнение упражнения позволит избавиться от не­приятных ощущений.

Если школьники, сидя за партой во время объяс­нения учителя, заменят традиционное складывание рук (хотя бы иногда) на эту позу, то их спина всегда бу­дет прямой.

***3. Поза лебедя***

Те, кому пока трудно выполнить божественную позу, могут заменить ее позой лебедя.Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловище. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

ВНИМАНИЕ! При выполнении упражнения стро­го следуйте этапам, указанным в описании. Руки рез­ко не поднимайте, следите за своими возможностями. Удерживайте позу в меру своих сил от 3 до 10 се­кунд.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах.

Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хо­чется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

***4. Поза перекреста***

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к по­звоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоноч­ника, то есть середины спины, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок.Голову держите ровно, поднятый вверх локоть при­жмите к голове.

Удер­живайте это положение 10—15 секунд. Затем опусти­те руки и отдохните. Повторяйте упражнение, меняя положение рук.

ВНИМАНИЕ! Если захват не получается, то можно использовать вспомогательные средства — веревку, полотенце, а еще лучше шариковый массажер. Цепля­ясь за шарики, вы постепенно сблизите пальцы.

Это упражнение полезно не только для укрепления позвоночника, оно улучшает его состояние при искрив­лении и других нарушениях осанки. Если позвоночник искривлен вправо — дольше удерживайте снизу пра­вую руку, если влево — левую.

♦ Поза перекреста позволяет восстановить мышцы плеча при их атрофии, помогает регулировать кровя­ное давление, полезна при бессоннице.

**5. *Поза скручивания***

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Пра­вой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивай­те верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно пово­рачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5 — 10 секунд. Сосредоточьте внимание напозвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сде­лайте несколько вдохов и выдохов и повторите упраж­нение с поворотом в другую сторону, поменяв исход­ное положение на стуле.

♦ Это упражнение помогает снять напряжение спин­ных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает крово­снабжение позвоночника и снимает умственную усталость.

ВНИМАНИЕ! Бедро должно быть прижато к спин­ке стула по всей длине. Повороты при выполнении позы должны быть спокойными и очень плавными, спина — ровной. При повороте головы подбородок не опускайте.

Позу скручивания можно выполнять стоя у стены.Встаньте прямо на расстоянии одной стопы от стен­ки, стопы вместе. Руки согните в локтях и поднимите вверх. Ладони находятся на уровне глаз и повернуты вперед. Следя глазами за ладонями, спокойно, без рез­ких движений, поворачивайтесь к стенке, скручивая верх­нюю часть туловища; стопы при этом не смещайте. При­жав ладони, оставайтесь в таком положении 3—5 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Сделайте спокойный вдох и выдох и выполните скручивание в другую сторону. Повторите 3 — 5 раз.

♦ Это упражнение полезно не только для позво­ночника. Оно дает хорошую нагрузку на талию, ук­репляет боковые мышцы живота, и талия становится тоньше. (Кстати, идеальная талия должна быть равна двум окружностям шеи.) ВНИМАНИЕ! При искривлении позвоночника спе­циалисты в области лечебной физкультуры не рекомендуют скручивающие позы, поэтому нужно отнестись к ним осторожно. Спокойные, нерезкие повороты не вызывают отрицательных результатов.

Если у вас нет возможности выполнить все упражне­ния комплекса за один раз, выполните 2 — 3 из них, обя­зательно включая первое — растяжку позвоночника.

По окончании комплекса положите руки на стол и спокойно подышите, удлиняя струю выдоха. Сосредо­точив внимание на дыхании, вы поможете расслабле­нию мышц спины и успокоите мозг.

**Как быть с водными процедурами, если ребенок часто простужается?**

Не секрет, многие мамы возражают против того, чтобы дети часто принимали душ, обливались водич­кой приятной температуры или обтирались мокрым полотенцем. Иногда дети даже просят переговорить с мамой, чтобы разрешала каждый день принимать душ.

Не нужно бояться водных процедур, а нужно лишь соблюдать все меры предосторожности. Если ребенок подвергается частым простудным заболеваниям, начните с обтираний всего тела мокрым полотенцем, смоченным в теплой воде. После обтирания следует сразу одеться.

Не нужно долго стоять под душем — быстренько облиться, вытереть тело насухо и одеться. Если у ребенка температура, тоже уместно обтирание (в воду можно добавить немного уксуса).

Постепенно, при регулярном выполнении упраж­нений (поз) ваш ребенок забудет, что такое простуда. Ведь все эти упражнения помогают очистить организм и укрепить иммунную систему.

**Из копилки мудрых советов**

Отличное средство от насморка — каланхоэ, комнатный цветок. Закапывайте по 2—3 капли сока в каждую ноздрю.

В борьбе с насморком можно использовать свекольный сок, перемешав его с медом (1 чайная ложка меда и 2,5 чайные ложки свекольного сока) и закапывая по 5—6 ка­пель в каждую ноздрю 4—5 раз в день.

Эффективное средство от насморка — урина. Как можно чаще закапывайте в нос свежую урину ребенка. А можно промывать ею нос, как подсоленной водой.

Используйте при насморке смесь из сока репчатого лука с медом. Часто это вызывает неприятные ощущения, поэ­тому попробуйте такой способ: два слоя луковицы поцара­пайте ножом (чтобы легче было сделать из них воронки) и, свернув воронкой, вставьте в уши. Чтобы лук не выпадал, повяжите голову платком. Фитонциды лука убивают мик­робы. Эта процедура полезна не только при насморке, но и при заболеваниях ушей (отитах).

На время сна недалеко от изголовья положите очищен­ный лук и чеснок. Это помогает быстрее справиться с мик­робами при любых инфекционных и простудных заболева­ниях.

Бывает, у детей нос постоянно переполнен слизью, а это приводит к сильным головным болям, снижению зре­ния и слуха. Таким детям нужно прекратить потребление молока, особенно пастеризованного, и пищи, содержащей много крахмала и сахара.

Необходимо помнить, что насморк является инфекци­онным заболеванием. Поэтому, во избежание самозараже­ния, следует пользоваться только чистыми носовыми плат­ками, лучше одноразовыми салфетками. При насморке обязательно нужно каждый день надевать свежие носки, чулки или колготки.

**Практикум «ПОМОГИ СЕБЕ САМ ПРИ НАСМОРКЕ»**

Предлагаем ряд упражне­ний, которые помогают при насморке. Поскольку они к тому же позволяют предупредить его появление, выполняем их все вместе.

***Массаж стоп.*** Тщательно помассировать всю стопу кулаком. Для этого нужно соединить пальцы вкулак, чтобы средние суставчики пальцев образовали бугристый гребешок. Им-то и нужно массировать сто­пы. При самомассаже внимание концентрируется на стопе и выполняемой процедуре. Когда мысли сосре­доточены на задействованном участке, усиливается приток крови к этому участку и улучшается кровообращение. На стопе располагаются точки, связанные со многими нашими органами, поэтому такой массаж оказывает помощь всему организму. ***Массаж точек у крыльев носа, на переносице, потирание под носом, растирание ла­донью кончика носа.*** Такой массаж желательно выполнять ежедневно 1 — 2 минуты, особенно в зимний период.

Это приносит пользу так же всему организму. ***Дыхание под «домиком».*** Высморкать вначале нос . Хорошенечко растереть ладони, чтобы они стали горячими, сложить ладони лодочкой и накрыть нос. Под таким «домиком» сделать спокойный плавный вдох - носом, а выдох ртом. При этом губы мягко сомкнуты, струя выдоха должна быть длиннее вдоха, хотя бы в раза. Такое дыхание нагнетает тепло под ладонями, расширяет кровеносные сосуды, нос согревается, дыхание через нос облегчается. Таким образом подышать несколько минут.

Помогают при насморке все статические позы, которые усиливают приток крови к носоглотке и улучшают ее работу.

Вот комплекс необходимых упражнений:

***Поза потягивания***

Вы лежите на спине, туловище находится на одной прямой линии. Закинув руки за голову, вытяните их,а ноги поочередно потяните вперед, начав с правой ноги. Причем пятку, не отрывая от постели, вытягива­ете вперед, а пальцы ноги — на себя. В таком положении держите ногу и растягиваете всю правую сторону в течение 5 — 6 секунд. Затем расслабьтесь на 2 — 3 секунды и выполните потягивание левой сторо­ной. Отдохните и потянитесь обеими ногами вместе, вытягивая пятки вперед, а пальцы ног — на себя.

Повторить 3—4 раза. Дыхание при этом спокойное, произвольное.

ВНИМАНИЕ! Если вы страдаете повышенным кровяным давлением, тяните руки вниз

***Поза мостика.*** Лежа на спине, согните ноги в коленях. Помогая руками, при­поднимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Ру­ками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник (а можно положить их на пол вдоль туловища). Плечи, шея, голова

при этом прижаты к по­лу. Внимание на поясницу. Сохраняйте такое положение 6—8 се­кунд. Дыхание произвольное.

Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опу­ститесь, вытяните ноги и отдохните в течение нескольких секунд. Позу можете повторить еще раз.

• Упражнение поможет увеличить гибкость позвоночника, укре­пить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояс­нице.

Отдохнув, приступайте к разучиванию следующей позы.

***Поза ребенка***Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклонитесь вперед и лбом коснитесь пола. Руки располо­жите вдоль тела ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. Нахо­дитесь в позе 5—10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное.

ВНИМАНИЕ! Если вы предрасположены к повышенному кровяному давлению, то выполняйте позу ребенка осторожно, удерживайте ее только несколько секунд.

• Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять го­ловную боль, переутомление.

***Поза рыбы* А**. Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч.Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову.

Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10—-15 секунд. Затем спокойно, помогая руками, возвратитесь в и. п.

Дышите произвольно, спокойно. Закончив упражнение, вытяните ноги вперед и отдохните в удобном положении (лучше лежа на спине).

**Б.** После отдыха повторите позу, изменив положение головы: прогнитесь и положите голову макушкой на пол. Руками можно захватить стопы ног.

Хорошо раскройте грудную клетку. Оставайтесь в этом поло­жении 10—15 секунд. Затем спокойно возвратитесь в и. п. Дыха­ние произвольное. Отдохните, лежа на спине, вытянув ноги.

ВНИМАНИЕ! В варианте А под поясницу можно подложить валик, чтобы не было неприятных ощущений. В варианте Б, вы­ходя из позы, чтобы не вызвать травму шейных позвонков, сначала выпрямите шею, поднимите голову, опуститесь на спину и только после этого поднимите туловище.

Вариант Б противопоказан при травмах позвоночника и повы­шенной функции щитовидной железы.

• Поза улучшает функцию дыхательных органов, пищеваритель­ного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет по­звоночник, оказывает положительное действие на мышцы лица. Позы можно выполнять из и. п. сидя на пятках, не раздвигая коле­ни и пятки.

11. ***Поза бумеранга***Лежа на спине, плавно поднимите согнутые в коленях ноги. За­тем, упираясь руками в поясницу, поднимите таз и заведите ноги за голову, вытяните их параллельно полу. Удерживая ноги прямыми, руки положите на пол ладонями вниз. Можно соеди­нить их в замок.

Внимание концентрируйте на органах дыхания. Удерживайте позу 5—10 секунд. Затем согните ноги в коленях и, придерживая таз руками, медленно примите и. п. Дыхание спокойное, произволь­ное. Отдохните, лежа на спине. Можете повторить позу еще раз.

ВНИМАНИЕ! Чтобы не было неприятных ощущений в облас­ти плечевого пояса, подложите одеяло под плечи. Поза способствует очищению носовых ходов, полезна при простудных заболеваниях, особенно тем, кто не может дышать носом. Она способствует укреплению позвоночника, мышц ног и рук.

Комплекс можете закончить. Если есть возможность, выполните с ребятами ***позу полуберезки.***

Весь комплекс обязательно заканчивайте расслаб­лением. Полежите на спине в позе полного отдыха.

Как правило, у многих детей с насморком после выполнения этих упражнений прочищаются носовые ходы. Чтобы дети убедились в этом, предложите им закрыть одну ноздрю пальцем, а второй сделать вдох и выдох, затем, закрыв вторую ноздрю, подышать первой.

В домашних условиях предложите детям прополос­кать нос подсоленной водой. Для профилактики на­сморка нос нужно промывать хотя бы 2 — 3 раза в не­делю.

Профилактика насморка — это ежедневный душ, или обтирание мокрым полотенцем, физические упраж­нения, хождение босиком (дома по коврам, на приро­де по травке, по песку и т. п.). Закаливание, а не при­вычка к тепличным условиям, поможет противостоятьпростудным заболеваниям. Не забывайте, что только постоянство, умеренность и регулярность принесут результаты.

**КАК МЫ ВРЕДИМ ЗДОРОВЬЮ НАШИХ ДЕТЕЙ**

Мамы! Присмотритесь к своим детям. Малыши ин­стинктивно с первых же лет жизни вырабатывают при­вычку к правильному питанию. Посмотрите, может быть, некоторые из здоровых привычек ваш ребенок уже ут­ратил под напором ваших «полезных» советов?

1. Ребенок не хочет есть во время болезни.

2. Много пьет воды (на ваш взгляд) в течение дня.

3. Хочет пить перед едой.

4. Любит съесть фрукты до еды.

5. Долго жует пищу, держит ее во рту.

6. Отказывается от хлеба во время еды.

7. Спустя некоторое время после еды любит поже­вать один хлеб.

8. Не любит переедать. У маленького ребенка лиш­няя пища фонтаном возвращается обратно. Пища, ко­торую организм ребенка не воспринимает, тоже воз­вращается обратно.

9. Любит есть, когда хочет, то есть когда проголо­дается.

10. Не любит съедать за один прием несколько блюд, ест что-то одно.

11. Многие дети не любят молочные каши и молоко.

12. Многие дети не хотят есть мясо и мясные про­дукты.

13. Ребенок теряет аппетит при плохом настроении, при криках, ссоре.

14. Не хочет есть первое блюдо на мясных и кост­ных наварах.

15. Просит пить перед сном.

16. С рождения ребенок дышит животиком, что тоже полезно для пищеварения.

Как часто мы сами искореняем эти здоровые при­вычки у наших детей. И навязываем вместо них со­всем другие, которые прививаем систематически и ре­гулярно, без компромиссов, с убеждением, что так де­лают все, а значит, так нужно, полезно для здоровья.

1. С раннего возраста приучаем к сладкому. Ста­раемся подсластить любую кашу. А на конфеты, жева­тельную резинку ит. п. никогда денег не жалеем.

2. Фрукты позволяем есть только после еды как десерт.

3. Каши детям готовим только на молоке, не жалеем сливочного масла по принципу: кашу маслом не испортишь.

4. Даем ребенку запить еду, чтобы быстрее про­глотил.

5. Заставляем съедать несколько блюд в один при­ем: первое, второе, булочку с напитком.

6. Хлеб стараемся покупать самый свежий, сер­димся, если ребенок ест без хлеба.

7. Заставляем детей съедать все, что приготовлено.

8. Кормим ребенка по часам, а не когда он прого­лодается. Переживаем, если он пропустил очередной прием пищи.

9. Во время болезни даем пищу пожирнее, посытнее, полагая, что так ребенок быстрее справится с болезнью.

10. Воду стараемся не давать, заменяя ее другими напитками: кофе, крепким чаем, соками, приготовлен­ными из концентратов.

11. Волнуемся, когда ребенок отказывается пить свежее молоко.

12. Первое блюдо готовим только на наварах, пусть с маленькой косточкой, считаем, что так полезнее и сытнее.

13. Порой последние деньги тратим на кусочек мяса (а ребенок отказывается его есть).

14. Копченую колбасу считаем признаком достат­ка и переживаем, что не всегда можем позволить себе ее купить.

15. Полезность пищи определяем по калориям, не задумываясь, усвоятся ли они.

16. Что греха таить, сопровождаем трапезу нервоз­ностью, а бывает и грубостью, криком. И все это с «добрыми» побуждениями.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки! Не на­вязывайте вашим детям вредные привычки. Больше доверяйте инстинктам малышей. Не заставляйте их есть насильно. Помните золотые правила питания:

**Главное — не передать.**

**Есть простую пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**

**Тщательно пережевывать пищу, не спешить гло­тать.**

**Берегите зрение своих детей**

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Ученые утверждают, что 70— 90% всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения.

Нагрузка на глаза у современного дошкольника и школьника (да и взрослого человека) огромная: уроки, чтение книг, просмотр телевизион­ных передач и т. п. Глаза в основном отдыхают только во время сна. Вот почему выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения.

На зрение влияет и общее состояние организма, нервной си­стемы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут ва­шему зрению огромную пользу. Включайте упражнения для глаз в утренний комплекс зарядки, в паузы отдыха и гимнастики после дневного сна в детском саду и дома.

Предлагаемый комплекс включает в себя упражнения йогов и упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Не обязательно выполнять его полностью. Можно вы­брать несколько наиболее понравившихся упражнений и делать их регулярно.

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сосре­доточьте на глазах. После каждого упражнения давайте глазам отдых — закройте их или быстро поморгайте 20—30 секунд.

1. Медленно вращайте глазными яблоками по кругу слева на­право и обратно. Повторите 3—5 раз.

2. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, затем в правый верхний и в левый ни­жний.

Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фикси­руйте взгляд на несколько секунд.

Цикл из этих восьми движений можно повторить. В конце каж­дого цикла не забудьте расслабить глаза.

3. Смотрите 5—6 секунд на большой палец вытянутой науровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в и. п., не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

4. Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом примерно на расстоянии 30 см. Затем переведите взгляд вдаль. В каждом положении

задерживайте взгляд на 2—3 секунды. Пов­торите 3—5 раз, хорошо сосредоточившись на выполнении.

5. Левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху.Разогните средний палец, высвободив его из кула­ка, и произведите им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно следите правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спо­койными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжительность выполнения упражнения до 3 минут.

6. Лучший отдых для глаз — расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза

и постарайтесь максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустите в глазницы.

Если вам трудно достичь полного расслабления, разотрите ла­донь о ладонь до появления тепла, легко прикоснитесь подушеч­ками пальцев к закрытым векам. Это поможет вам максимально расслабить мышцы глаз. Задержитесь в этом положении на 20— 40 секунд.

Для того чтобы упражнения имели наиболее эффективное дей­ствие, необходимо постоянно соблюдать правила гигиены зрения. Не читайте лежа и в транспорте, не читайте и не пишите, слишком низко наклонившись к тексту.

Как проверить, правильное ли расстояние от глаз до книги? Поставьте руку локтем на стол, а кончиками пальцев коснитесь виска. Такое расстояние и должно быть от глаз до рабочей по­верхности. У младших школьников оно приблизительно равно 25 см, у старшеклассников — 40 см. Все зависит от длины руки.Особое внимание уделите освещению. При чтении оно должно быть достаточно ярким, но не прямым, бьющим прямо в глаза. Лампу ставьте с левой стороны стола, а стол располагайте слева от окна.

Во время просмотра телевизионных передач не забывайте включать дополнительный свет. Он должен быть мягким, не све­тить прямо на экран и в глаза. Расстояние от экрана до вас дол­жно равняться шестикратному его размеру по диагонали.

Очень полезно для отдыха глаз (и нервной системы) смотреть вдаль на зеленые луга, лес, голубое небо, облака, воду. Йоги сове­туют утром при восходе и вечером на закате фиксировать взгляд на солнце. Они считают, что

это помогает лечению близорукости, дальнозоркости и т. п., зрение становится подобно орлиному. А орел — единственная птица, которая может смотреть на солнце.