Учитель-дефектолог Войтанова Н.В.

МДОУ «Детский сад № 112»

г.Ярославль 2016г.

ПАЛЬМИНГ

(Советы профессора В.Г.Жданова)

**«Пальминг» (**от английского слова «palm» — ладонь) — важнейшее упражнение на расслабление глазодвигательных мышц. Выполняется БЕЗ ОЧКОВ.

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, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между основаниями мизинцев, а глаза попадали  точно в центр ямочек ваших ладоней.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/palming1.jpg)

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.

Затем близорукие представляют, как их глазки снова становятся круглыми, шариками, чтобы прекрасно ВИДЕТЬ ВДАЛЬ без  очков (расслабляются их поперечные мышцы).

А дальнозоркие представляют, как  их глазки легко-легко вытягиваются вперед, словно огурчики, чтобы прекрасно ВИДЕТЬ ВБЛИЗИ самые мелкие буквы без очков (расслабляются продольные мышцы глаз).

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. Ладошки сняли. С закрытыми глазами слегка помотали головой, восстановили кровоснабжение мозга. Как дети, кулачками мягко «промокнули» глазки, протерли. Вздохнули. 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.

В идеале — каждый час при работе на компьютере.

**Пальминг можно и полезно делать ВСЕМ!**