

— Марк! Ну Марк! Вставай с дивана, пойдём играть! — уговаривала маленькая девочка своего брата.

— Софийка, я хочу лежать и ничего не делать, — ответил мальчишка своей сестре.

— Но это совсем не полезно! Папа всегда нам говорит, что в движении — жизнь, — продолжала девочка.

— Да, а ещё он любит повторять это странное слово — «фитнес». Но ты ещё маленькая и даже не знаешь, что это значит, — съехидничал Марк.

— Фитнес — это когда весь организм в хорошей форме: сильный, гибкий, быстрый, — довольным голосом произнесла девочка.

— Откуда ты знаешь? — удивился мальчик.

— Просто я всегда внимательно слушаю папу! Так что пойдём двигаться! — улыбаясь, добавила София.

— А я и так двигаю!

— Чем же? — удивлённо спросила девочка.

— Глазами! Я как зоркий хамелеон! — ответил мальчик. — Вот, смотри, двигаю глазками по кругу, вот так!



СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ, УЛУЧШАЕТ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ



— Так не считается! — воскликнула девочка.

— Почему это не считается? Глаза ведь тоже нужно тренировать. Давай я тебе ещё покажу. Сначала делаешь как рак-богомол: вертишь глазами в разные стороны. А потом как стрекоза-егоза: зажимаешь глазки и часто-часто моргаешь.

— Словно взлетаешь? — улыбнулась девочка. — Только вот я так и не поняла: сначала нужно как рак или как богомол делать?

— Рак-богомол — это одно животное, оно обладает самым сложным строением глаз в мире и различает в четыре раза больше цветов, чем человек. Он всё-всё видит: от ультрафиолета до инфракрасного спектра, — стал умничать мальчик.

— Как это? — задала вопрос София.

— Спросишь у мамы, она тебе расскажет! А сейчас смотри, что нужно делать. Главное — соблюдать последовательность!



Медленно посмотри вправо, а потом влево.



Сильно-сильно зажмурь глазки. А теперь открой и посчитай до трёх. И быстро-быстро поморгай. Хлопай веками, словно стрекоза крылышками.



Теперь открой свои глазки и направь взгляд вверх, а потом вниз.

— Ух ты! Он и правда умеет делать глазами невероятные вещи, — заметила София. — Но нам уже пора двигаться по-настоящему.

РАССЛАБЛЯЕТ ВЕКИ, А ТЕМНОТА УКРЕПЛЯЕТ ФОТОРЕЦЕПТОРЫ В ГЛАЗАХ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ ЧЁТКОМУ ЗРЕНИЮ



- Начать следует с дыхания панды, — стала рассказывать малышка.
- Как это? С дыхания? — уточнил мальчик.
- Папочка говорит, что правильное дыхание — диафрагмальное, или, как он показывал, — животом.
- Расскажи, как именно, — попросил Марк.



Встань ровно и обхвати себя за талию так, чтобы большие пальцы были сзади, а все остальные — спереди.



Теперь, когда ты правильно стоишь, сделай носом глубокий вдох так, чтобы живот надулся.



Медленно выдохни через рот.

— Если сомневаешься, правильно или нет, то можешь проверить себя. Глубоко вдохни и смотри: если двигается живот — значит, всё правильно, а если грудь, то стоит попробовать ещё раз.

— У меня даже голова немного закружилась, пока я выполнял упражнение, — рассказал о своих ощущениях Марк.

— Значит, ты всё правильно сделал! Глубокое дыхание насыщает лёгкие, кровь, а главное, мозг жизненно важным кислородом, — пояснила брату девочка.

УЛУЧШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ЯСНОСТЬ УМА, СНИЖАЕТ СОДЕРЖАНИЕ АДРЕНАЛИНА И КОРТИЗОЛА, ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА, УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО СНА

