**Гимнастика для глаз**

Просто поморгайте в течение примерно двух минут. Важно делать это быстро, но без напряжения глазных мышц. Упражнение помогает увлажнить поверхность глаз, а также стимулирует кровообращение.

Водите открытыми глазами, повторяя силуэт цифры восемь. Повторите эти движения 5-7 раз. Упражнение полезно для глазных мышц.

«Рисование» из предыдущего упражнения можно усложнить. Плавно двигайте глазами, будто рисуете в воздухе различные геометрические фигуры, вертикальные и горизонтальные дуги, букву S, стрелки, направленные в разные стороны.

Выберите несколько предметов, которые вас окружают – шкаф, дверную ручку, вазу с цветами и так далее. Обведите взглядом их контуры. Повторите упражнение 5-8 раз.

Зажмурьтесь на 3-5 секунд, после широко откройте глаза. Выполните упражнение 7-8 раз, чтобы расслабить глазные мышцы и активизировать кровообращение.

Совершайте круговые движения глазами. Сначала 10 раз по часовой стрелке, затем еще 10 раз – в противоположном направлении. После выполнения закройте глаза и отдохните в течение минуты.

Аккуратно помассируйте закрытые веки кончиками пальцев в течение минуты. Так вы снимете напряжение с глаз, что особенно важно для тех, кто много времени проводит у экрана компьютера.

Сделайте какую-нибудь метку на оконном стекле, например, нарисуйте ее маркером, наклейте кусочек бумаги или используйте пластилин. Сначала смотрите на метку, а потом переведите взгляд вдаль, на какой-нибудь объект, который находится на большом расстоянии от вас – здание, дерево, фонарный столб. Повторите 10 раз.

Вытяните руку. Приближайте палец к лицу, неотрывно глядя при этом на его кончик до тех пор, пока вам не покажется, что он двоится.

Плотно сомкните веки. Закройте глаза ладонями. Посидите так примерно минуту, потом уберите ладони от лица и откройте глаза. Повторите все 3-5 раз. Так вы дадите глазам отдохнуть. [2]

## **Для тех, кто носит линзы**

Есть упражнения, которые можно выполнять, даже не снимая линзы. Однако если такая гимнастика для глаз вызывает у вас дискомфорт, стоит от нее отказаться и обратиться к офтальмологу, чтобы подобрать подходящий комплекс.

Обратите внимание: после каждого сделанного упражнения надо несколько раз моргнуть.

Упражнение № 1. Возьмите карандаш. Вытяните руку, а затем неторопливо приближайте карандаш к переносице – при этом взгляд нужно сконцентрировать на его кончике. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 2. Примите удобную позу и расслабьтесь. Плавно, не торопясь, двигайте глазами, чтобы взгляд описывал круг – сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Сделайте упражнение 5 раз.

Упражнение № 3. Вам понадобится точка на окне – ее можно нарисовать маркером или сделать из пластилина. Смотрите на нее в течение 10 секунд, а затем переведите взгляд на заранее выбранный объект, расположенный в отдалении: это могут быть куст или дерево, дом или фонарный столб. Посмотрите на объект в течение 10-15 секунд, затем переведите взгляд обратно, на точку на оконном стекле. Повторите упражнение 5-10 раз. [1]

У людей с астигматизмом, носящих линзы, во время гимнастики могут возникнуть проблемы. Это связано с тем, что торические линзы, которые используют для коррекции этого дефекта, должны оставаться на своем месте. Если вы делаете рекомендованные упражнения и чувствуете, что они смещаются, значит, их все-таки придется снять.

**Список литературы**  
1. Лысиков Николай Николаевич - Лечебно-профилактическая гимнастка для глаз по Э.С. Аветисову c.3-6.

2.Сайт с авторскими блогами на медицинские темы. https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz/#top