

### **Изучить и освоить гимнастику для глаз.**

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
2. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. *(Можно нарисовать точку маркером)*. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Со временем рекомендуется усложнить нагрузки – фокусироваться на трёх-четырёх разноудалённых объектах.
3. Сидим прямо. Крепко зажмуриванием глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. *Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.*
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном всё в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.
6. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.
7. «Стреляем глазами»
  - Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
  - Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
  - Рисуем глазами диагонали.
  - Рисуем взглядом квадрат.
  - Взгляд идёт по дуге – выпуклой и вогнутой.
  - Обводим взглядом ромб.
  - Рисуем глазами бантики.
  - Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
  - Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
  - Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
  - Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
  - Часто-часто моргаем ресницами – как бабочка машет крылышками.

*После каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами. Зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время.*