**Упражнения для глаз.**

Вариант 1

(по Аветисову Э.С.)

Упражнения способствуют профилактике возникновения близорукости и дальнозоркости и их прогрессирования. После выполнения каждого упражнения желательно закрыть и расслабить глаза (в течение 1 минуты), поморгать.

1.) Крепко зажмурьте на 3-5 секунд , а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

2.) Перемешайте взгляд в разных направлениях ( по кругу - по часовой стрелке и против, вправо - влево, вверх - вниз, восьмеркой). Глаза при том могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайте внимание на окружающие предметы. Укрепляет мышцы глаза.

3.) Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки , через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает - циркуляцию внутриглазной жидкости.

4.) Стоя возле окна, сосредоточитесь на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводите взгляд на удаленный объект. Повторите 10 раз. Снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Вариант 2

(по Аветисову Э.С.)

Для предупреждения зрительного утомления и близорукости можно на рабочем месте выполнить следующие упражнения в течение 3-5 минут. Все упражнения выполняются сидя.

1.) Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.

2.) Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.

3.) Руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4.) Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем —против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

5.) Руки — вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки отпустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

6.) Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

7.) Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Вариант 3

"Стрелки"

1.) Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

2.) Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

3.) Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так — 8-10 раз.

4.) Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении и повторите 4-6 раз.

Вариант 4

«Метка на стекле»

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм., затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.