

## **Полезная зарядка для глаз**

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.
3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.
4. Движение глазных яблок по кругу по часовой стрелке, затем против часовой.
5. Рисовать знак бесконечности («перевёрнутая восьмёрка») глазами. Нужно непрерывно рисовать в пространстве этот знак взглядом – сначала горизонтально, потом вертикально (как обычную восьмёрку).
6. Глаза прикрывают ладонями, предварительно смежив веки. В течение 2-4 минут нужно привыкать к темноте, дожидаться, пока прекратится мелькание перед глазами. После этого открыть глаза и поморгать 10-15 раз;
7. Концентрируются на удалённом от человека предмете. Остановить взгляд на 2-3 секунды, затем отвести взгляд и посмотреть на кончик носа. Количество повторений – 6-8;
8. Берут ручку и совершают ею хаотичные движения перед глазами. Цель заключается в том, чтобы не отрывать взгляда от неё. Продолжать от 3 до 5 минут;

Рекомендуется выполнять такую зарядку 2-4 раза в день.