

# Изучить и освоить гимнастику для глаз

## Упражнения для глаз 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. Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев. Упражнение продемонстрировано на рисунке ниже (см. Рис. 1).



Рис.1 упражнение для век

Источник: <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/kak-vypolnyat-lechebnuyu-gimnastiku-dlya-glaz-po-metodike-avetisova.htm>

«Стрелки» (для укрепления глазодвигательных мышц)

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.

«Метка на стекле» (для улучшения аккомодации)

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.