**Задание 1.5**

*Комплекс упражнений для глаз*

Во время работы нужно стараться моргать чаще и использовать увлажняющие капли при сухости глаз, периодически фокусировать взгляд на дальних объектах.

Упражнения желательно делать утром или вечером (перед сном), предварительно сняв очки или контактные линзы. Движения должны быть плавные, без рывков, также полезно между упражнениями поморгать.

**Упражнение №1 “Большие глаза”:**

и.п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

**Упражнение №2:**

и.п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаза, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии

**Упражнение №3 “Шторки”:**

и.п. — сидя. Быстро моргать в течении 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

**Упражнение №4:**

и.п. — стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, положенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчает работу на близком расстоянии.

**Упражнение №5:**

и.п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

**Упражнение №6:**

и.п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаза, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Поставить палец левой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть обои глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

**Упражнение №7:**

и.п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-15 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

**Упражнение №8:**

и.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение укрепляет циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнение №9:**

Берём в руку ручку, карандаш или что-то другое, на чём можно сфокусировать свой взгляд, и вытягиваем руку. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на объект в руке. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

**Упражнение №10 “Массаж”:**

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

**Упражнение №11 “Гидромассаж”:**

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

**Упражнение №12 “Стреляем глазами”:**

1. Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
2. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
3. Рисуем глазами диагонали.
4. Рисуем взглядом квадрат.
5. Взгляд идет по дуге — выпуклой и вогнутой.
6. Обводим взглядом ромб.
7. Рисуем глазами бантики.
8. Рисуем букву S — сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
9. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом — против.
10. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
11. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
12. Часто-часто моргаем веками — как бабочка машет крылышками.