

## **Разминка для глаз**

ОДНУ из самых известных гимнастик для поддержания зрения разработал отечественный офтальмолог Эдуард Аветисов. Она эффективно расслабляет тонус мышц и снимает усталость глаз при длительной работе за компьютером. Важно выполнять эти упражнения регулярно в течение дня, каждый час зрительного напряжения разгружать глаза небольшой разминкой. Все упражнения выполняются сидя в течение 3–5 минут.

### **Упражнение 1**

Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать выдох. Повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 2**

Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 4**

Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 5**

Руки – вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4–5 раз.

### **Упражнение 6**

Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2–3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3–4 секунды. Повторить 6–8 раз.

### **Упражнение 7**

Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.