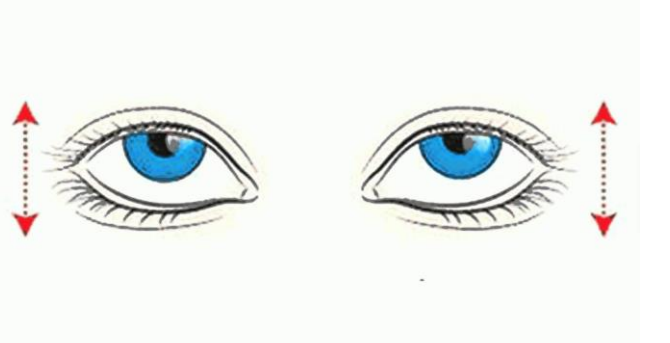
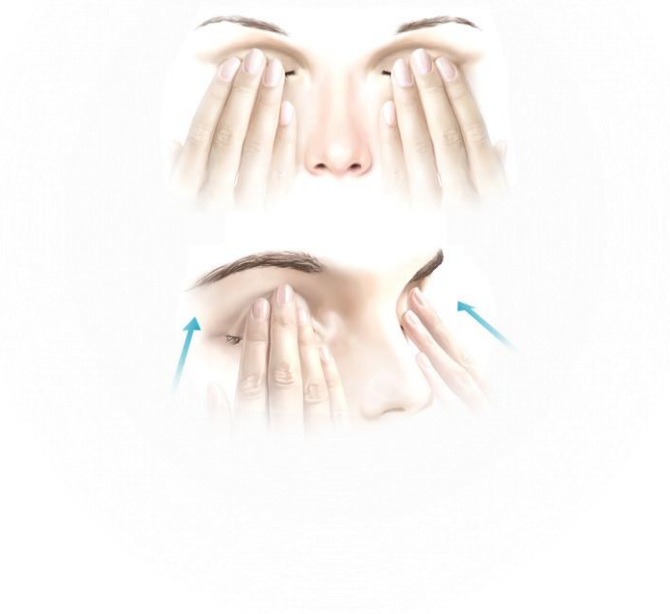


### Гимнастика для глаз

Название	Описание	
ШТОРКИ	Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.	 <p>Частое моргание глазами</p>
СМОТРИМ В ОКНО	Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.	

<p>БОЛЬШИЕ ГЛАЗА</p>	<p>Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.</p>	
<p>МАССАЖ</p>	<p>Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.</p>	

<p>РИСУЕМ КАРТИНКУ</p>	<p>Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потерять ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.</p>	
<p>«СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»</p>	<p>(как на иллюстрации)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.</li> <li>• Чертим круг по часовой стрелке и обратно.</li> <li>• Рисуем глазами диагонали.</li> <li>• Рисуем взглядом квадрат.</li> <li>• Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.</li> <li>• Обводим взглядом ромб.</li> <li>• Рисуем глазами бантики.</li> <li>• Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.</li> <li>• Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.</li> <li>• Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.</li> <li>• Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.</li> </ul>	
--	---	--

**При работе за компьютером нужно помнить следующее:**

- После каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- Зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- Следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- При постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

**Источники:**

<https://fit4brain.com/8909>

<https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html#shtorki-poocherednoe-miganie>