

## Гимнастика для глаз

### Упражнения для глаз по Аветисову Э.С.

Упражнение способствует профилактике возникновения близорукости и дальнозоркости и их прогрессирования. После выполнения каждого упражнения желательно закрыть и расслабить глаза ( в течение 1 минуты ), поморгать.

1. Крепко зажмурьте на 3-5 секунд , а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
2. Перемешайте взгляд в разных направлениях ( по кругу - по часовой стрелке и против, вправо - влево, вверх - вниз, восьмеркой). Глаза при том могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайте внимание на окружающие предметы. Укрепляет мышцы глаза.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки , через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает - циркуляцию внутриглазной жидкости.
4. Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз ( это может быть точка на стекле ), а затем переводите взгляд на удаленный объект. Повторите 10 раз. Снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

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