**Упражнения для глаз**

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова.

Профессор разработал комплекс упражнений из трех этапов, основанных на различных движениях глазного яблока. Они хорошо помогают улучшить такую важную функцию нашей оптической системы, как аккомодация, укрепить глазодвигательные мышцы, снять напряжение и усталость глаз. Гимнастика по методике Э.С.Аветисова является эффективной профилактикой близорукости в детском возрасте, а также подходит людям, чья деятельность связана с повышенными зрительными нагрузками.

Выполнять упражнения необходимо в медленном или среднем темпе. Начинать каждое из них рекомендовано с четырех-пяти повторов, затем постепенно увеличивая количество до 10-12 раз. Комплекс состоит из трех групп упражнений.

Гимнастика для глаз: первая группа.

Данные занятия помогает улучшить кровообращение и ускорить циркуляцию жидкости в глазном яблоке. Упражнения из 1 группы выполнять нужно сидя:

1. Сильно зажмурьтесь на 3-5 секунд, а затем разомкните веки на такой же период времени. Повторять следует 7-8 раз.
2. Быстро моргайте примерно 10-15 секунд, после чего просто закройте глаза на 10 секунд. Сделайте 3-4 повторения.
3. Снова закройте глаза и аккуратно, круговыми движениями, массируйте указательными пальцами веки. Длительность движений — по одной минуте на каждый глаз. Это помогает повысить кровоток и расслабить мышцы.
4. Соедините большой палец и мизинец в центре ладони, а указательный, средний и безымянный распределите по краям и центру закрытого века. Затем нужно производить ими лёгкие надавливающие движения на глазное яблоко в течение 1-3 секунд. Повторить 3-4 раза.

Гимнастика для глаз: вторая группа.

Во время выполнения этих упражнений нужно держать голову неподвижно — так эффект от них будет лучше. Вторая группа упражнений направлена на укрепление глазодвигательных мышц:

1. Выпрямите спину. Держите подбородок параллельно полу. Медленно поднимите глаза вверх, а затем также медленно переведите их вниз. Сделайте 10-12 повторов.
2. Упражнение, аналогичное предыдущему, только глаза нужно переводить влево и вправо с тем же количеством повторов.
3. Оставаясь в том же положении, смените направление взгляда. Теперь глазами нужно двигать перекрестно: вверх-вниз, влево-вправо, повторив 8-10 раз.
4. Медленно вращайте глазами по часовой стрелке, а затем наоборот, совершив 5-6 повторов.

Гимнастика для глаз: третья группа

Эти упражнения направлены на улучшение и тренировку аккомодации. В отличие от предыдущих двух, выполнять их нужно стоя:

1. Вытяните руку перед носом примерно на 30 см, подняв большой палец. Смотрите прямо перед собой 2-3 секунды, а затем переведите глаза на палец. Через 5 секунд снова направьте взгляд вперед, потом опять на палец. Следует сделать 9-12 таких чередований.
2. Вытяните руку и зафиксируйте взгляд на поднятом большом пальце. Затем начинайте медленно приближать его к носу, остановившись в тот момент, когда палец начнет двоиться в глазах. Повторить 7-8 раз.
3. Для этого упражнения нужно надеть очки или линзы, если Вы носите их. Наклейте на окно яркую метку в виде круга диаметром 3-5 мм. Затем найдите за стеклом объект, проходящий через эту метку. Остановите взгляд на ней, а затем переведите его на отдаленный предмет и снова на метку, задерживаясь каждый раз на 3-5 секунд. Упражнение делайте для каждого глаза отдельно и для обоих в течение пяти-семи минут.