

# Гимнастика для глаз

- **Массаж глаз:**

Существует много различных методик массажа глаз, которые сводятся к единому принципу: разминайте и массируйте ткани в области глаз, легкими надавливающими движениями воздействуйте на сами глаза. Массаж обеспечивает расслабление мышц, повышает приток крови к структурам глаза, снимает боль.

- **Частые моргания:**

Быстро открывайте и закрывайте глаза на протяжении 10-15 секунд. Это упражнение расслабляет мышцы и снижает их тонус, улучшает циркуляцию крови и увеличивает количество слезной жидкости на поверхности роговицы.

- **«Большие глаза»:**

Поочередно зажимаем глаза на несколько секунд и открываем их максимально широко. Делаем 10-12 повторений. В результате расслабляются глазные мышцы, в них улучшается ток крови, укрепляются мышцы век.

- **Гидромассаж глаз:**

Поочередно ополаскивайте глаза теплой и прохладной водой. Проводите процедуру утром и вечером. Таким образом, Вы тренируете сосуды и улучшаете кровообращение в тканях глаза. Гидромассаж к тому же хорошо снимает усталость с глаз.

- **Круговые движения головой:**

Улучшают кровообращение в мозге и глазах. Упражнение следует выполнять медленно сначала в одну сторону, а затем в другую.

- **Пальминг:**

Состоит из физической и психической частей. Растираем ладони друг об друга и накладываем их на глаза поверх носа. Это нужно сделать так, чтобы к глазам не проникал свет. Поэтому пальминг лучше делать при очень слабом или выключенном освещении. Когда Вы закроете ладонями глаза, перед глазами будут появляться «остаточные явления» — цветные мушки и точки, хотя свет на глаза не попадает. Необходимо расслабиться и представить черный квадрат или черный занавес, который полностью покрывает все поля зрения. Также

рекомендуется думать о хороших моментах в жизни и внушать себе, что Вы имеете или скоро будете иметь отличное зрение. Иногда психическая часть дается пациентам очень тяжело.

- ***Объекты на разных расстояниях:***

Это упражнение лучше выполнять стоя у окна. Выбираем предмет, который находится близко к Вам и фокусируем взгляд на нём на 5 секунд. Можно фокусироваться на пальце, поднесенном к носу. Затем находим предмет, который располагается далеко (50-100 метров и более) и фокусируемся на нем тоже на 5 секунд. Можно выбирать несколько точек, которые располагаются на разных расстояниях. Повторяем упражнение 10-15 раз и более. Упражнение способствует тренировке цилиарной мышцы и аккомодационного аппарата глаза.

- ***Последовательные движения глаз:***

Необходимо выполнять движения вверх-вниз, вправо-влево, по диагоналям, по кругу, рисовать глазами восьмерки и т.д. Делайте по 10-15 повторов. Во избежание головокружения выполняйте упражнение медленно. Выполните движения сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми глазами.

- ***Рисуем глазами буквы алфавита:***

Упражнение похоже на предыдущее, но объединяет в себе сразу несколько движений. Необходимо рисовать глазами буквы одну за другой сначала с открытыми глазами, а потом с закрытыми.

- ***Следим за пальцем***

Исходное положение: вытягиваем перед собой руку с отогнутым указательным пальцем и фокусируемся на его ногте. Далее двигаем руку вправо-влево, вверх-вниз. Все это время глазами следим за точкой на пальце, голову не поворачиваем. Амплитуда движений – до тех пор, пока не потеряете палец из виду.

Далее из исходного положения, глядя на ноготь указательного пальца, медленно приближаем руку к переносице и возвращаем обратно.