

## Полный комплекс упражнений для глаз:

1. *Выполняется сидя.* Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. *Выполняется сидя.* Быстро моргать в течение 1 -2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. *Выполняется стоя.* 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2- секунды; 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см от глаз; 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4 – опустить руку. Повторить 10-12 раз. Снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. *Выполняется сидя.* 1 – закрыть веки; 2 – массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность – 1 минута. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5. *Выполняется стоя.* 1 – поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 2 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 3 – прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд; 4 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 6 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 7 прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд; 8 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-7 раз. Способствует объединенной работе обоих глаз.

6. *Выполняется стоя.* Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; 3 – то же в обратную сторону. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

7. *Выполняется сидя.* 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 – спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

8. *Выполняется сидя.* 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; 2 – перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

9. *Выполняется стоя.* Голова неподвижна. 1 – поднять полусогнутую правую руку вверх; 2 – медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; 3 – то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в вертикальной плоскости.

10. *Выполняется сидя.* Голова неподвижна. 1 – вытянуть Полусогнутую руку вперед и вправо; производить рукой. На расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; 3-4 – то же при движении левой руки против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.

11. *Выполняется стоя.* Голова неподвижна. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить их книзу; 3 – повернуть глаза в правую сторону; 4 – повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.

12. *Выполняется сидя.* Голова неподвижна. 1 – поднять глаза кверху; 2 – сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 – сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

13. *Выполняется сидя.* Глаза закрыты. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза; 2 – опустить глаза; 3 – повернуть глаза вправо; 4 – повернуть глаза влево. Повторить 6-8 раз. Развивает способность глазных мышц к статическому напряжению.

14. *Выполняется стоя.* Ноги на ширине плеч. 1 – опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2 – поднять голову, посмотреть в правый

верхний угол комнаты; 3 – опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4 – поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3-4 раза. Способствует улучшению координации движений глаз и головы.

15. *Выполняется стоя.* 1 – вытянуть руки вперед на ширину плеч и на уровне глаз; 2 – посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – перевести взгляд на концы пальцев левой руки; 4 – посмотреть в левый верхний угол комнаты; 5 – перевести взгляд на концы пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. Развивает сложные координационные движения глаз.

16. *Выполняется стоя.* 1 – смотреть вдаль (на стену); 2 — мысленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и перевести взгляд на эту точку; 3 – мысленно разделить расстояние до точки пополам, наметить вторую точку и перевести на нее взгляд; 4 – мысленно разделить расстояние до второй точки пополам; наметить третью точку и перевести на нее взгляд. Повторить 8-10 раз. Развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренних и наружных мышц глаза.

***Желаем Вам крепкого здоровья!***