**Упражнение для глаз**

Самомассаж и упражнения для глаз широко используются для сохранения зрения еще с давних времен. Об этом свидетельствуют древние записи, в которых приводятся методы, сохранившие популярность и на сегодняшний день.

Упражнения для глаз, как и любая гимнастика, приносят пользу, только если выполняются правильно, регулярно и длительное время. Такие комплексы направлены на включение в работу глазных мышц, которые в обычном режиме бездействуют, и, наоборот, расслабление тех, которые испытывают основную нагрузку. Это обеспечит условия, необходимые для профилактики переутомления и заболеваний глаз. Не нужно делать много повторений в комплексе упражнений для зрения за один раз: выполнение гимнастики 2–3 раза в день по 10 повторений лучше, чем 1 по 20–30. Между подходами рекомендуется быстро-быстро поморгать веками, не напрягая зрение, это поможет расслабить глазные мышцы.

**Упражнения для расслабления глаз**

**«Пальминг»**. Для выполнения упражнения сядьте прямо и расслабленно. Закройте глаза руками таким образом, чтобы середина правой ладони находилась напротив правого зрачка, середина левой – напротив левого. Держите ладони мягко, сильно не прижимая их к лицу. Пальцы могут быть перекрещены на лбу или располагаться рядом — делайте так, как Вам удобно. Главное условие упражнения – отсутствие «щелочек», которые пропускали бы свет. Удостоверившись, что условие выполнено, можно опустить веки. Таким образом, Ваши глаза будут не только закрыты, но и дополнительно прикрыты ладонями.

**«Письмо носом»**. Такое упражнение для зрения глаз направлено на расслабление глазных мышц и шеи, поскольку в случае перенапряжения в этой области правильное кровоснабжение нарушается. Рекомендовано (но необязательно) выполнять упражнение сидя. Для начала необходимо расслабиться и закрыть глаза. Вообразите, что кончик носа — это ручка, или что его продолжением является длинная указка-ручка, которой можно писать или рисовать (важно, чтобы Вам было удобно, а глаза не напрягались). Начинайте писать (или рисовать) этой воображаемой ручкой в воздухе.

Упражнение **«Сквозь пальцы».** Для выполнения такой гимнастики необходимо согнуть руки в локтях таким образом, чтобы ладони с разомкнутыми пальцами располагались немного ниже уровня глаз. Далее выполняются плавные повороты головой влево-вправо: делая эти движения, нужно смотреть вдаль, как бы сквозь пальцы, а не на них. Взгляд должен скользить, ни на чем конкретно не задерживаясь. Если упражнение для зрения выполняется правильно, руки будут «проплывать» мимо Ваших глаз: должна создаваться иллюзия их движения. Необходимо сделать по 3 поворота то с открытыми, то с закрытыми глазами. Такое упражнение выполняется 20–30 раз. Дышать нужно свободно, не напрягаясь.

**Движения глазами в стороны.** В рамках данного упражнения движения глазными яблоками выполняются по 7 раз в каждом из следующих направлений: вверх-вниз, влево-вправо, прямо-вверх-прямо-вниз, прямо-влево-прямо-вправо. Затем направьте взгляд по диагонали: от левого верхнего угла комнаты к правому нижнему и наоборот. Каждое движение нужно повторить 7 раз. Их не обязательно выполнять быстро. Выполняя упражнение, проявите фантазию: можно описывать взглядом полукруги, самые разные геометрические фигуры или просто беспорядочно вращать глазными яблоками, добиваясь того, чтобы изображение было четким. Также можно воспользоваться схемами упражнений онлайн с подробными иллюстрациями движения глаз.

**Упражнение «Большой круг».** Выполняйте круговые движения глазными яблоками. Во время упражнения для зрения голова должна оставаться неподвижной. Представьте, что перед Вами большой циферблат. Медленно ведите взгляд по кругу, отмечая на нем каждую цифру – сначала в одну сторону, потом в противоположную. Важно, чтобы проводимая взглядом линия получалась ровной, углы не срезались. По мере увеличения числа тренировок постепенно будет увеличиваться и радиус воображаемого круга. В завершение упражнения для глаз спокойно поморгайте, не переутомляя глаза.

Упражнение **«Восьмерка».** Обязательное условие: при выполнении упражнения – голова должна оставаться неподвижной, работают только глаза. Взглядом нужно плавно описать горизонтальную «восьмерку» или знак «∞» так, чтобы «рисунок», создаваемый в воздухе, получался максимально возможного размера. Но глазные мышцы не должны перенапрягаться. Движения выполняются поочередно в две стороны по несколько раз.

**Напряжение взгляда.** Для выполнения упражнения поднесите к глазу какой-либо мелкий предмет как можно ближе (это может быть кончик шариковой ручки или игольное ушко). Старайтесь, чтобы все его детали были видны ясно и четко. Необходимо некоторое время удерживать глаза в таком положении. При этом кольцевая мышца предельно напрягается, выпуклость хрусталика максимальна, косые мышцы находятся в состоянии максимального напряжения, а глазное яблоко удлинено в пределах, ограничиваемых возможностями его собственной эластичности.

**Изменение фокусного расстояния.** Выполняя такое упражнение для глаз, нужно сосредоточить взгляд на пальце руки, который держится на расстоянии 40–50 см от лица на уровне глаз. Затем палец поочередно приближается и отдаляется на расстояние вытянутой руки. Движение повторяется 10 раз. Важно добиться такой резкости, чтобы Вы могли отчетливо видеть рисунок на поверхности кожи. Входящее в комплекс упражнение для глаз повторяется по 10 раз, перемещая палец в следующих направлениях: влево-вправо, по диагонали слева направо и справа налево.

**Взгляд в окно.** Прикрепите на оконном стекле круглую метку диаметром 3–5 мм, расположив ее на уровне глаз на расстоянии 30–35 см от лица. Вдалеке на проходящей через метку линии взгляда нужно найти любой удаленный предмет (дерево, столб и т. п.) и попеременно переводить взгляд с метки на этот предмет и обратно. Другим вариантом такого упражнения для глаз является пристальное всматривание в очень далекий предмет в окне в течение 10 секунд, после чего необходимо перевести взгляд на ладонь или наручные часы. Упражнение повторяется 15 раз.

**Комплекс упражнений при близорукости.**

Сев и зажмурив глаза на 3–5 секунд, потом нужно держать их открытыми в течение того же времени. Упражнение повторяется 6–8 раз. Затем нажимайте на верхнее веко каждого глаза указательным, средним и безымянным пальцами: в таком положении нужно просидеть 1–2 секунды, выполняя по 3–4 повторения. Далее указательными пальцами слегка приподнимите кожу вдоль надбровных дуг, медленно сомкните веки (при этом пальцы должны оставаться в том же положении). Упражнения для восстановления зрения, повторяется 8–10 раз. Поместите указательный палец у наружного угла глаза, средний — у центра верхнего края глазной орбиты, а безымянный — у внутреннего угла глаза, после чего сомкните веки. Такое упражнение для глаз повторяется 8–10 раз.

**Комплекс упражнений при дальнозоркости.**

Сядьте поудобнее, так, чтобы мышцы были расслаблены, и смотрите прямо перед собой. Затем нужно повернуть голову вправо, одновременно перемещая взгляд, и вернуться в исходное положение. Упражнение для восстановления зрения повторяется по 5–10 раз в каждую сторону. Сядьте на стул, затем поднимите правую руку на уровень глаз и выполняйте круговые движения пальцами по часовой стрелке, следя за ними взглядом. Упражнение для глаз, направленное на восстановление и улучшение зрения, повторяется 7 раз. Для тренировки глаз при дальнозоркости можно также использовать текст с мелким шрифтом: каждый день читайте по несколько строчек в течение нескольких минут; освещение должно быть сначала нормальным, а затем приглушенным. Свет должен быть такой яркости, чтобы пришлось немного напрягать глаза для прочтения текста.