**Гимнастика для глаз.**

Дефицит движений современного человека неизбежно сказывается на зрении. Яркий пример - проблема особой важности - прогрессирующая близорукость у школьников, преимущественно у тех подростков, у которых отличается слабостью аккомодационная (цилиарная) мышца. Изменяя кривизну нашего хрусталика глаза, эта мышца как бы осуществляет постоянную «наводку на резкость» органов зрения. Можно ли укрепить эту важную мышцу? Оказывается, можно.

Комплекс упражнений для глаз профессора Э.А. Аветисова предназначается для тех, чья работа связана с длительным рассматриванием близко расположенных предметов.

**Приведем эти упражнения.**

1.**Крепко зажмурить глаза на 3 -5 секунд.** Повторить уупражнение 6 - 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы глаз.

2.**Быстро моргать в течение 1 - 2 минут, что способствует улучшению кровообращения области глаза.**

3.**Смотреть на палец правой руки, удаленный на 25 - 30 см, в течение 3 - 5 секунд.** Повторить 10 - 12 раз.

4.**Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно приближая его к глазам, не сводить взгляд до тех пор, пока палец не станет двоиться.**

5.**Сидя. Закрыть веки, слабо массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты.**

6.**Рекомендуется также упражнение типа «метка на стекле».** На стекле укрепить метку или обвести фломастером кружок, отойти от окна на 30 - 35 см. Поочередно переводить взгляд то на метку, то на удаленные вдали предметы (дом, дерево и т.д.).

**Приложение**

**Гимнастика для глаз**

*Методика профессора Э.С. Аветисова*

На оконном стекле на уровне глаз укрепить круглую красную метку размером 3 мм. Встать на расстоянии 30-35 см от окна и поочередно переводить взор то на метку, то вдаль, за окно (расслабляя глаза). Упражнение проводится каждым глазом отдельно по 7 мин 2 раза в день в течение месяца. Курс повторяется в течение учебного года 3-4 раза. Ребята, которым прописаны очки, делают упражнения в очках.

*Методика офтальмолога У.Бейтса*

1. Голова зафиксирована так, чтобы могли двигаться только глаза. В вытянутой руке карандаш. Широкой амплитудой рука многократно перемещается вправо, влево, вверх, вниз. Глаза неотрывно следят за карандашом.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний; повторить не менее 50 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. При поворотах головы вправо и влево взгляд направляется по ходу движения; 40 поворотов.
4. В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых; повторить 15 раз.
5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза; повторить 40 раз.
6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение 10 с, перевести взгляд на свои ручные часы; повторять по 15 раз 2 раза в день.

Спустя месяц сделать паузу на 2-3 недели, а потом повторять цикл упражнений. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталик, улучшает кровоснабжение и питание глаза.

Глазам, как и другим органам, нужен отдых, нужна гимнастика.

Поработали глаза напряженно минут 20-25 - посмотри в окно, вверх на небо. Достаточно нескольких секунд. После 45 минут работы над уроками устрой себе, как в школе, перемену минут на 5-10.

Специалист по охране зрения детей профессор Э. С. Аветисов со своими сотрудниками предложил специальную гимнастику для глаз. Эти упражнения советуем делать всем школьникам, но особенно она полезна тем, кто имеет близорукость.

Первое упражнение - для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц самого глаза. Выполняется сидя. Крепко зажмурь глаза на 3-5 секунд (считай медленно до 5-7), затем открой глаза на такое же время. Повтори 6-8 раз. Улучшить кровообращение можно, если быстро моргать в течение 1-2 минут.

Второе упражнение - для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (чтение, письмо). Особенно полезно при длительной зрительной работе. Выполняется стоя. Смотри перед собой 2-3 секунды, потом, держа указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз, переведи взгляд на конец пальца и смотри на него в течение 3-5 секунд. Опусти руку. Повтори 10-12 раз.

Для этой же цели служит и такое упражнение. Вытяни руку вперед, смотри на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближай палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться. Повтори 6-8 раз.

Третье упражнение - для укрепления мышцы глаз. Выполняется стоя. Чтобы легче его освоить, разложим на элементы: а) помести указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз; б) смотри двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; в) прикрой левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд; г) убери ладонь, смотри двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; д) держи палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаза; е) смотри обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд; ж) прикрой правой ладонью правый глаз на 3-5 секунд; з) убери ладонь и смотри двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повтори 5-6 раз.

Еще одно упражнение, которое выполняется стоя. Отведи руку в правую сторону, медленно перемещай палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следи глазами за пальцем, потом медленно передвигай палец полусогнутой руки слева направо, следя за ним глазами. Повтори 10-12 раз.

Конечно, на уроках все эти упражнения выполнять невозможно. Но есть и более простые. После 25-30 минут с начала урока необходимо школьникам быстро поморгать глазами в течение 20-30 секунд, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку парты. Полезно посмотреть вдаль, на небо недолго, в течение 20-30 секунд.