**Гимнастика для глаз**

**Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.**

Методика Э.С.Аветисова эффективна для профилактики зрительных расстройств, особенно для детей школьного возраста.

Она состоит из трех групп упражнений. **Упражнения нужно делать не от случая к случаю, а каждый день. Договоритесь с ребенком о времени проведении гимнастики, лучше – перед выполнением домашних заданий, или в перерывах. Делайте зарядку вместе с детьми, так ребенок быстрее будет вовлечен в процесс.** Распечатайте комплекс упражнений, и повесьте его на видном месте.

**Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова**

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.