**Гимнастика для глаз.**

[***Зрение***](https://vsezrenie.ru/)***в жизни человека является окном в мир. 90 % информации мы приобретаем благодаря глазам, поэтому понятие 100% острота зрения является очень значимым для полноценной жизни.***

Зрение современного человека сейчас подвергается такой нагрузке, как никогда. Наши глаза перенапрягаются от экранов разнообразных гаджетов, не успевают отдохнуть и как результат, возникает потеря зрения, близорукость или миопия. Более того, все больше людей страдают от синдрома сухих глаз, который тоже является последствием длительного сидения за компьютером. Особенно «садится» зрение у детей, потому что глаз до 18 лет сформирован еще не в полной мере.

*Если следовать следующим правилам, то можно снизить риск возникновений глазных заболеваний.*

1. *Не читать лежа, потому что в таком положении ухудшается кровоснабжение глаз.*
2. *Не читать в транспорте – хаотичные движения увеличивают нагрузку на глаза.*
3. *Правильно использовать компьютер: устранить отсвечивание от монитора, верхний край его установить немного ниже уровня глаз.*
4. *Делать перерывы при длительной работе, гимнастику для глаз.*
5. *Использовать при необходимости слезозаменители.*
6. *Правильно питаться и вести здоровый способ жизни.*

**В своей статье более подробно я остановлюсь на гимнастике для глаз, с разбором несложных упражнений.** Гимнастику можно выполнять в любое время дня, как только вы почувствовали усталость или напряжение в глазах.

Занимаемся без очков (контактных линз), голова при

выполнении упражнений неподвижна, работают только глаза. Каждое упражнение выполнять плавно, без рывков, в среднем темпе, повторяя по 10-15 раз.

**После каждого упражнения моргаем!**

1. ***Поднимаем глаза вверх – вниз.***
2. ***Отводим глаза вправо – влево.***
3. ***Смотрим глазами по диагонали, сначала вправо вверх – влево вниз, затем влево вверх – вправо вниз.***
4. ***Представьте циферблат часов, осматриваем его по часовой стрелке - подняли глаза на 12 часов – 3 часа – 6, 9, 12 часов, и затем в обратную сторону – 12,9,6,3,12.***
5. ***Рисуем глазами - начинаем с хвоста - глазами слева – направо - вверх – вниз, затем наоборот рисуем с головы справа***

***– налево, также вниз – вверх.***

1. ***Рисуем глазами геометрические фигуры – круг, квадрат, ромб, треугольник.***
2. ** *Представьте, перед вами большой глобус. Вы пытаетесь раскрутить его по экватору глазами (по часовой и против часовой стрелке).***
3. ***Упражнение «Пальминг» - прогревание глаз с помощью тепла собственных ладоней, так как наши руки имеют самое сильное биополе:***

*- Примите более расслабленное для вас положение тела.*

*- Сильно разотрите ладони друг о друга, почувствуйте тепло между ними.*

*- Приложите руки к глазам, при этом центр ладоней находится на глазах, пальцы рук перекрещиваются между собой в центре лба.*

*- Закройте глаза, подумайте о приятном, держите руки на глазах пока чувствуете тепло.*

*- Перед тем как убрать руки несколько раз зажмурьте и расслабьте глаза. Можно сочетать с глубоким плавным вдохом и выдохом!*

***Если вы всё сделали правильно после упражнения «Пальминг» цвета станут ярче и более насыщенные, изображение более чётким.***

1. ***Упражнение «Метка на стекле» - универсальное упражнение из серии «вблизи - вдали».***

*Приклейте на стекло окна небольшой кусочек бумаги – метку. Поморгали – фокусируем взгляд на метке, затем поморгали - переводим взгляд на улицу на самый дальний предмет. И так повторяем до 20- 30 раз.*

1. ***Массаж глаз – Глаза закрыты, пальцами рук нажимаем на верхние веки до 5-7 раз.***
2. ***Контрастные умывания глаз тёплой и холодной водой.***

**Упражнения для глаз можно вводить постепенно. С каждой новой неделей добавлять новые упражнения и количество повторений.**

**Желаю всем здоровья! Берегите своё зрение!**

 Врач ЛФК Ерофеева Н.Н.