**Комплекс упражнений для улучшения зрения**

**Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.**

**Упражнение 1**  Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

**Упражнение 2.** 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

**Упражнение 3**. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направ

**Упражнение 4**. Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

**!!! Чтобы детям было интересно проделывать эти упражнения, можно их переориентировать в игры. Например: зажмурься сильно-сильно. Открой глаза, поморгай! А сейчас широко открытыми глазами нарисуй…елочку, шарик, крышу дома, солнышко, напиши свое имя и т.д…**

**Снять усталость глаз помогут следующие упражнения:**

Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".

Частое моргание глазами.

**Работа глаз "на расстояние".**

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

* Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
* Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
* Сожмите руку в кулак, оставьте в нем маленькую дырочку. Посмотрите в дырочку на палец вытянутой руки, затем – на стену. Повторите 6 раз
* Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
* Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
* Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
* Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

**Гимнастика для усталых глаз**

* Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
* Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
* Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
* Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
* Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**МАССИРУЕМ ГЛАЗА — МАССИРУЕМ МОЗГ**

Подобный массаж помогает настроиться на работу, то есть хорош в начале дня или в середине — для того чтобы повысить работоспособность.

Воздействуя на некоторые внешние участки тела, мы можем поддержать здоровье некоторых внутренних органов. Например, глаза находятся в прямом взаимодействии с печенью.

Массируя глаза, мы понемногу лечим или прибавляем здоровья печени.

**МАССИРОВАНИЕ ГЛАЗНИЦ И ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК**

Итак, прежде чем начать упражнение, разотрем руки.

Растираем их до тех пор, пока они не станут горячими. Теперь закроем глаза и вдохнем. Задержим дыхание и представим себе, как энергия, циркулирующая в нас, направилась в глаза.

Через опущенное веко помассируем глаз, его центральную часть, кончиком среднего пальца.

Не следует сильно давить, движения бережные. 6—9 круговых движений по часовой стрелке, 6 — 9 — против часовой стрелки.

Выдохнем. Снова вдохнем глубоко, направляя энергию в глаза.

Теперь массируем верхнюю часть века у края глазницы.

Используем для массажа 3 пальца: указательный, средний, безымянный.

Теми же пальцами массируем нижнее веко у самого края глазницы.

На следующем этапе упражнения будем работать согнутым указательным пальцем. Для этого вначале сожмем кулаки и разотрем согнутые указательные пальцы друг о друга. Пальцы должны стать горячими.

Средней костяшкой согнутого указательного пальца, ее боковой стороной, массируем глазницы. Начинаем от внутреннего угла глаза. Стараемся поглубже погрузить костяшку пальца в углубление между глазом и костью глазницы.

Но! Надавливая так сильно, как только возможно, не допускаем болезненных ощущений!

Костяшка должна двигаться между костью глазницы и глазным яблоком. Массируя, ведем костяшку согнутого пальца от внутреннего угла глаза ко внешнему.

Закончив работать с верхними веками, переходим к нижним векам. Работаем так же: начинаем от внутреннего угла глаза. Костяшка двигается между костью глазницы и глазным яблоком. Массируем веко от внутреннего угла глаза ко внешнему.

Работая, отмечаем, в каких именно точках ощущения были более болезненными, чем в других. Такие точки массируем до тех пор, пока не пройдет неприятное болевое ощущение.

Это упражнение мы рекомендуем выполнять тем, кто не мыслит себя без очков, тем, кто злоупотребляет общением с телевизором или компьютером, — словом, это упражнение совершенно

необходимо выполнять тем, кто серьезно нагружает глазные мышцы. Наверняка после рабочего

дня или многочасового сидения у телевизора вы чувствуете, что глаза если и не болят, то чрезвычайно устали.

Массируя глаза, мы помогаем расслабить излишне зажатые мышцы шеи, плеч и подмышек. Попробуйте выполнить несколько раз это упражнение, и вы почувствуете, как ощущение скованности в указанных областях уходит, а занемевшие мышцы расслабляются.

**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.

**Группа вторая (для укрепления мышц)**

**Упражнение 1.** Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**Упражнение 2**. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

**Упражнение 3**. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

**Группа третья (для улучшения аккомодации)**

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

**Упражнение 1.** Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**Упражнение 2.** Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

**Упражнение 3.** В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 4.** Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

Чрезвычайно полезен **массаж носа** для профилактики и лечения простудных заболеваний и ОРЗ особенно в осенне-зимний период. Проводится он так:

1. Нащупайте над переносицей ямку между надбровными дугами. Положите на это место подушечку указательного пальца и сделайте с легким нажимом по 15 -20 мягких круговых вращений сначала в одну сторону, а затем в другую.
2. После этого оба указательных пальца ставятся по бокам носа под переносицей, и процедура повторяется.
3. Далее круговыми движениями энергично массируйте крылья носа, а в заключении - носовую перегородку.

Такой массаж следует включать в утреннюю зарядку, поскольку с его помощью на рабочий лад настраиваются и все наши системы.

Темп круговых движений может быть разным. Важно только, чтобы воздействие длилось от 30 до 60 секунд и было достаточно интенсивным.