**Особенности выполнения гимнастики для глаз**

Упражнения для глаз при близорукости специалисты рекомендуют выполнять и взрослым, и детям. Особенно они показаны людям, страдающим от синдрома «компьютерного зрения», который появляется вследствие регулярно времяпрепровождения за разной аудиовизуальной техникой. Рискам больше всего подвержены дети, а также люди в преклонном возрасте. В любом случае, профилактика необходима. Есть несколько требований при выполнении упражнений для глаз.

Первое – это регулярность занятий. Даже при низкой интенсивности регулярные занятия принесут больше пользы. Также важна постепенность в выполнении упражнений. Это значит, что не надо начинать сразу с 30 повторений. Сначала делаете 3 повтора одного упражнения, после этого – 5, и так по нарастающей.

Заниматься лучше всего после того, как вы хорошо поели. Первые результаты вы можете заметить после нескольких недель регулярных повторений.

**Распространенные упражнения для глаз**

1. На несколько секунд закройте глаза. Потом медленно откройте и начните часто моргать. Делать это можно в течение 8 секунд. Закройте глаза, отдохните и повторите упражнение.
2. На 5 секунд закройте глаза, а после этого широко распахните их и старайтесь не моргать.
3. Это упражнение выполняют стоя. Вытяните перед собой левую руку, а указательный палец направьте на нос. Приближайте палец к лицу и не сводите с него взгляд. После этого закройте глаза. Желательно не делать много повторений этого упражнения.
4. Безымянным, указательным и средним пальцами слегка надавить на верхнее веко при закрытых глазах.
5. Указательными пальцами немного приподнимите кожу в области бровей и начните закрывать глаза, преодолевая сопротивление кожи.
6. Поставьте указательный палец в наружный угол глаза, средний – на центр верхней кромки орбиты, безымянный – во внутреннем углу и начните растягивать кожу в разные стороны.
7. Упражнение выполняется сидя. Вам надо не спеша переводить взгляд с предметов на полу на потолок, не двигая при этом головой.
8. Совершайте движение правой рукой справа налево и следите за указательным пальцем руки. Потом то же самое упражнение повторите с левой рукой.

Людям разных профессий, деятельность которых включает компьютерную обработку информации, врачи рекомендуют ежечасно прерываться на 10 минут отдыха. Даже малое количество времени, выделенное на перерыв, пройдет с максимальной пользой, если посвятить его выполнению упражнений из «зарядки для глаз».

Простые, доступные и эффективные упражнения показаны в нашей инфографике. Приступая к выполнению гимнастики для зрения, необходимо расслабиться. Возьмите за правило спустя каждые 30 минут плотно смыкать веки или прикрывать глаза ладонями, представляя перед собой что-то приятное.

Закрыв глаза, можно представлять и такую картину: вымышленный экран закрашивается сам собой черным цветом. Ваша задача – сконцентрироваться на воображаемом черном поле, возникающем перед глазами. Полезным упражнением считаются и интенсивные вращательные движения. Сначала поочередно вращайте глазами, повторяя движение часовой стрелки в обе стороны. Следующее движение яблоками – по прямой линии, а затем проделайте круг глазами слева направо и наоборот. Обязательно включите в гимнастику интенсивное моргание глазами, желательно до ста раз. А разработке подвижности глазных яблок поспособствует их скашивание в разные стороны.

