**Гимнастика для глаз**

**Лечебно-профилактическая гимнастика рекомендована при повышенных зрительных нагрузках** **для поддержания зрения.**

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;

- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их.

**Упражнение 1.** Движение глаз вверх, вниз с задержкой в одну секунду; повторить 8-10 раз.

**Упражнение 2.** Движение глаз вправо, влево; повторить 8-10 раз.

**Упражнение 3.** Движение глаз направо вверх и по диагонали налево вниз; повторить 4-6 раз.

**Упражнение 4.** Движение глаз налево вверх и по диагонали направо вниз; повторить 8-10 раз.

**Упражнение 5.** Движение глаз по часовой стрелке и против; повторить 8 -10 раз.

**Упражнение 6.** Вытянуть руку вперед, зафиксировать взгляд на большом пальце, подводя руку к носу и обратно, посмотреть на предмет вдали за окном; повторить 6-8 раз.

**Упражнение 7.** Глазами рисовать змейку в обоих направлениях; 4-6 раз.

**Упражнение 8.** Сильно зажмуриться 10 раз.

Нельзя выполнять занятие в таких случаях:

1. Отслоение сетчатки (или вероятность отслоения).
2. Период после операции (заниматься можно только через 6 месяцев).

**Пальминг** (от английского – palm – ладонь) направлен на успокоение нервной системы и снятие напряжения с глаз. Сильно потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями. Ладони должны быть похожи на маленькие лодочки для того чтобы они не соприкосались с глазами.