

### **Глазной профилактический комплекс**

- 1) Расслабление. Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни.
- 2) Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
- 3) Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо – налево, и вертикали: вверх-вниз.
- 4) Моргание. Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.
- 5) Диагонали. Направьте взгляд в левый нижний угол, т.е. посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трёх морганий повторите в правую сторону.
- 6) Зеркальная диагональ. Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем – в правый.
- 7) «Тёмное расслабление». Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого чёрного цвета.
- 8) Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
- 9) «Косые глаза». Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него – тогда глаза легко «соединятся».
- 10) «Близко – далеко, или работа глаз на расстоянии». Возьмите карандаш, посмотрите на его кончик, а затем посмотрите на доску, постарайтесь рассмотреть на ней мельчайшие детали.

### **Правила выполнения**

- \* Все упражнения, выполняются сидя, в удобном положении. Спина прямая, шея и плечи максимально расслаблены.
- \* В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7 раз в каждом направлении.