***Гимнастика для глазных мышц***

Наиболее действенные средства профилактики и лечения – специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза, в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями и здоровый образ жизни. Только в этом случае приведенные ниже методики дают необходимый эффект.

**Тренировка наружных мышц глаз:** – в положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10–12 раз); – круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторить 4–6 раз); – частое моргание в течение 20 секунд.

**Тренировка внутренних мышц глаз:** на стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром в 3–5 мм на расстоянии 30–35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня – в течение 3 минут, на третий и четвертый день – 5 минут, в последующие дни – 10 минут. Если за 25–30 дней аккомодация не наладится, сделайте перерыв на 10–15 дней, затем возобновите тренировку.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны**тренировки с мячом:** броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, броски в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаз и **следующие упражнения:** стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. То же, поменяв руки. Повторные зажмуривания глаз на 3–5 секунд, а также массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1–2 секунд улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

Приведем еще несколько комплексов укрепляющих упражнений. Они во многом перекликаются, но использование разных наборов упражнений внесет в ваши тренировки некоторое разнообразие.

1. Закрыть глаза. Поморгайте сомкнутыми веками.
2. Вращение. Закройте глаза, посмотрите влево, вверх, вправо, вниз, потом в обратном направлении. (Это упражнение выполняется и при открытых глазах.)
3. Откройте широко глаза и смотрите в одну точку, не моргая, 2–3 секунды, потом прикройте веки и опять откройте.
4. Смотрите перед собой 30 секунд, быстро моргая, затем 30 секунд неподвижно смотрите перед собой.
5. В течение 5 секунд смотрите обоими глазами на переносицу. Расслабьтесь.
6. Обоими глазами смотрите на кончик носа до появления легкой усталости. Предложенные упражнения для глаз можно выполнять в любом месте, как только появится свободная минутка.

Следующие упражнения помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать их старение.

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5–6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
4. Занимаясь подобной физзарядкой для глаз, необходимо соблюдать основные принципы: – системность воздействий упражнений и последовательность их применения; – регулярность воздействий; – постепенное увеличение физической нагрузки на протяжении как отдельной процедуры, так и всего лечебного курса; – индивидуализация физических упражнений в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья; – сочетание общей и индивидуальной тренировки во время курса лечения.

**Упражнения для шести главных мускулов глаз**

Встаньте и расслабьтесь. Смотрите вперед в одном направлении, причем все время, пока выполняете эти упражнения.

1. Посмотрите на потолок без движения головой или телом, затем посмотрите на пол. Не делайте этого слишком быстро, но дайте мышцам глаз проделать всю необходимую работу.
2. Перемещайте глаза из стороны в сторону, отводя их вправо настолько, насколько это возможно без движения головы или тела, затем так же влево. Проделайте 10 раз.
3. Перемещайте глаза к правому верхнему углу комнаты, затем к левому нижнему. Проделайте это 10 раз. Затем перемещайте глаза от левого верхнего утла к правому нижнему – 10 раз. Эти упражнения, нагружая мышцы глаз работой, усилят их.
4. Вообразите достаточно большой круг перед вами. Пусть глаза путешествуют по линии этого обруча, делая полный круг, глаза перемещаются вправо. Сделайте то же самое, перемещая глаза влево. Сделайте упражнение по 10 раз в каждом направлении, не двигая головой. Таким образом, вы в полном объеме загрузите все 6 основных мышц.