**Комплекс вправ для очей**

**Примiрний перелiк вправ для зняття зорової втоми.**

1. Мiцно заплющити очi на 3-5 секунд, потiм розплющити їх на 3-5 секунд, повторити 6-8 разiв. Вправа знiмає втому, змiцнює м’язи повiк, сприяє покрашенню кровопостачання, розслабленню м’язiв ока.

2. Швидко моргати протягом 1-2 хвилин. Вправа сприяє покращенню кровообiгу.

3. Дивитись у далину прямо перед собою 2-3 секунди. Поставити палець правої руки по середнiйлiнiї обличчя навпроти перенiсся на вiдстанi 25-30см вiд очей. Перевести погляд на кiнець пальця i дивитись на нього двома очима 3-5 секунд. Опустити руку. Повторити 10-12 разiв. Вправа знiмає втому акомодацiйного м’яза, полегшує зорову роботу на близькiйвiдстанi.

4. Закрити повiки. Проводити масаж їх з допомогою рухiв по колу пальцями протягом 1 хвилини. Вправа знiмає спазм м’язiв очей i полiпшує кровопостачання.

5. Поставити палець правої руки по середнiйлiнiї обличчя на вiдстанi 25-30см вiд очей. Дивитись двома очима на кiнець пальця 3-5 секунд. Закрити долонею лiвої руки лiве око на 3-5 секунд. Забрати долоню, дивитись двома очима на кiнець пальця 3-5 секунд. Потiманалогiчна вправа виконується при фiксацiї пальця лiвої руки з прикриттям правого ока. Повторити 5-6 разiв. Вправа сприяє роботi обох очей.

6. Голова нерухома. Вiдвестинапiвзiгнуту праву руку в бiк. Повiльно переміщувати палець справа налiво i злiва направо, стежити очима за пальцем. Повторити 10-12 разiв. Вправа змiцнює м’язи ока горизонтальної дiї i удосконалює їх координацiю.

7. Одночасно трьома пальцями лiвої руки легко натиснути на верхню повiкулiвого ока i трьома пальцями правої руки легко натиснути на верхню повiку правого ока. Через 1-2 секунди зняти пальцi з повiки. Повторити 3-4 рази. Вправа полiпшуєциркуляцiювнутрішньоочної рідини.

8. Дивитись у далину перед собою 2-3 сек. Потiм перевести погляд на кiнчик носа на 3-5 сек. Повторити 6-8 разiв. Вправа розвиває здатнiсть утримувати погляд на близькiйвiдстанi.

9. Голова нерухома. Пiднятинапiвзiгнуту праву руку вгору. Повiльноперемiщувати палець згори вниз i стежити за ним очима.

Повторити 10-12 разiв. Вправа змiцнює м’язи очей вертикальної дiї i вдосконалює їх координацiю.

10. Голова нерухома. Витягнути напiвзiгнуту руку вперед i вправо. Виконати рукою на вiдстанi 40-50 см вiд ока повiльнi руки по колу за годинниковою стрiлкою і стежити при цьому очима за кiнцем пальця. Виконати цю вправу лiвою рукою, здiйснюючи рухи по колу проти годинникової стрiлки. Повторити 3-6 разiв. Вправа розвиває координацiюрухiв очей i сприяє змiцненню вестибулярного апарату.

11. Голова нерухома. Пiднятиочi вгору, опустити вниз. Повернути очi в правий бiк, потiм в лiвий. Повторити 6-8 разiв. Вправа удосконалює складнi руки очей.

12. Голова нерухома. Пiднятиочi вгору. Зробити ними рухи по колу за годинниковою стрiлкою, проти годинникової стрiлки. Повторити 3-6 разiв. Вправа сприяє розвитку складних рухiв очей i пiдвищуєстiйкiсть вестибулярних реакцiй.

13. Голова нерухома. Пiднятиочi вгору, опустити вниз. Повернути очi вправо, потiмвлiво. Повторити 6-8 разiв. Вправа розвиває здатнiсть очних м’язiв до статичної напруги.

14. Ноги поставити на ширину плечей. Голову опустити, подивитись на носок лiвої ноги (зафiксувати точку). Пiдняти голову, подивитись у правий верхнiй куток кiмнати. Опустити голову, подивитись на носок правої ноги. Пiдняти голову, подивитись у верхнiйлiвий куток кiмнати. Повторити 3-6 разiв. Вправа сприяє полiпшеннюкоординацiїрухiв очей i голови.

15. Витягнути руки вперед на ширину плечей на рiвнi очей. Подивитись у правий верхнiй куток кiмнати. Перевести погляд на кiнцiпальцiвлiвої руки. Подивитись у верхнiйлiвий куток кiмнати. Перевести погляд на кiнцi пальців правої руки. Повторити 6-4 рази. Вправа розвиває складнiкоординацiйнi рухи очей.

16. Стати перед вiкном. На вiдстанi 25 см на рiвнi очей на вiкнiприкрiпитимiтку (дiаметр 2-3 мм). По черзiфiксувати то мiтку, то який-небудь об’єкт за вiкном, який мiститься на рiвнiмiтки на вiддалi не менше 1 м. Першi 3 днi вправу продовжувати 3 хвилини, потiм 3 днi — 5 хвилин i 7 хвилин кожний наступний день. Вправа розвиває здатнiстьоцiнювативiдстань i координує роботу внутрiшнiх і зовнiшнiхм’язiв ока.

**Примiтка**. Вправи 1, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 13 виконують сидячи, а вправи 3, 5, 6, 9, 11, 14, 15, 16 — стоячи.

Офтальмотренажер