

# Укрепляем мышцы глаз!

Слабые глазные мышцы могут стать причиной близорукости, косоглазия и прочих глазных заболеваний, ведущих в итоге к ухудшению зрения. Однако мышцы глаз легко можно укрепить в домашних условиях, регулярно выполняя специальные упражнения.

## *Упражнения для укрепления слабых глазных мышц*

- Сядьте на стул и примите удобную позу. Плотно сомкните веки, дышите ровно, мысленно сосчитайте до трех, затем откройте глаза. Повторите упражнение 5 раз.
- Сидя на стуле, медленно поднимите глаза к потолку и опустите вниз, затем проделайте то же самое справа налево. Головой двигать нельзя! Повторите упражнение 10 раз.
- Находясь в удобной вам позе, закройте глаза. Медленно вращайте глазными яблоками по часовой стрелке и обратно 2-3 минуты. Отдохните немного, а затем повторите вращения.
- Закрепите на оконном стекле небольшую метку, сядьте на стул напротив окна на расстоянии 30 см от ваших глаз. Смотрите на метку в течении минуты. Затем переведите взгляд вдаль и снова верните к точке. Повторяйте это упражнения 3-4 раза ежедневно.
- Займите удобное положение и прикройте глаза. Разотрите ладони друг о друга до появления приятного тепла, затем положите их на глаза. Посидите так несколько минут, ни о чем не думая. Ваши глаза отдохнут, а взгляд станет более ясным.
- Расположите большой палец правой руки на расстоянии 20 см от лица между глазами и внимательно рассматривайте кончик пальца 5 секунд. Затем прикройте ладонью левый глаз и смотрите только правым. Затем смените руки и повторите упражнение.
- Каждый день практикуйте частые моргания. Закройте глаза и поморгайте сомкнутыми веками, сколько сможете.
- Сведите глаза к переносице и смотрите на нее 5 секунд, затем отдохните и посмотрите двумя глазами на кончик носа, пока не почувствуете усталость.

**Будьте здоровы!**