**Полезные оздоровительные упражнения**

**Перемещение взгляда при закрытых глазах**

**Цель** - снять болезненные ощущения (зуд, жжение, сухость), восстановить "смазку" глаз.

**Положение** - сидя или стоя.

**Длительность** - 30-45 секунд.

* закройте глаза, расслабьте брови (рис. 1, а);
* медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение (рис. 1, б);
* медленно, с напряжением, переведите глаза вправо (рис. 1, в).

Повторите упражнение 10 раз.

|  |
| --- |
| Рис. 1. Перемещение взгляда при закрытых глазах |
| **Рис. 1.** Перемещение взгляда при закрытых глазах |

**Замечания:**

* старайтесь не щуриться;
* следите за тем, чтобы веки не подрагивали;
* напряжение глазных мышц не должно быть чрезмерным;
* со временем они укрепятся, и их двигательные возможности улучшатся.

**Расправление грудной клетки**

**Цель** - расправить грудную клетку путем напряжения ее мышц и мышц плечевого пояса; упражнение выполняется с опорой на ладони, оно освобождает их нервные каналы.

**Положение** - стоя.

**Длительность** - 1-1,5 минуты.

* встать лицом к углу комнаты;
* расправить грудную клетку, ноги - на ширине плеч;
* колени не напряжены (можно слегка согнуть);
* положите ладони на уровне плеч на стенку, соприкосновение со стеной должно быть плотным;
* напрягите мышцы так, будто что-то толкает вас вперед;
* медленно двигайтесь корпусом к стене до тех нор, пока не почувствуете сопротивление;
* зафиксируйте это положение на 30 секунд;
* расслабьтесь.

Повторите упражнение 3 раза.

**Замечания:**

* ноги должны быть на таком расстоянии от стены, чтобы не касаться ее в момент максимального приближения тела к углу;
* если упражнение покажется вам слишком легким, увеличьте расстояние еще на полшага (на шаг);
* при наклоне вперед вы должны чувствовать напряжение грудных мышц, грудной клетки, ключиц и лопаток;
* ощутив усталость или дискомфорт, глубоко подышите.

**Перемещение взгляда из одного угла дисплея в другой**

**Цель** - развитие центральной фиксации: способности глаз различать один из предметов лучше, чем остальные, восстановление "смазки" глаз.

**Положение** - сидя.

**Длительность** - 2 минуты.

* разместите в четырех углах дисплея компьютерную глазную карту (рис. 2, а);
* сядьте на расстоянии 45-60 см от экрана (рис. 2, б);
* перемещайте взгляд от номера к номеру карты по каждой из схем (рис. 2, в) 10 раз по каждой схеме;

|  |
| --- |
| Рис. 2. Перемещение взгляда из одного угла дисплея в другой |
| **Рис. 2.** Перемещение взгляда из одного угла дисплея в другой |

**Замечания:**

* скорость движения глаз не должна выходить за пределы 10 перемещений за 45-60 секунд;
* движения глаз должны быть частыми и совершаться без усилий;
* голову следует держать прямо;
* расслабьте лоб, нижнюю челюсть, шею и плечи;
* ощутив напряжение в этих частях тела, сделайте несколько круговых движений головой.

Задержка дыхания обычно свидетельствует о подсознательном усилии "попытаться разглядеть". Следите за тем, чтобы дыхание было ритмичным и свободным. При перемещении взгляда без напряжения может показаться, что глазная карта смещается в противоположном направлении. Это как раз то, что надо.

**Глубокое дыхание**

**Цель** - расслабить тело, снять умственное и эмоциональное напряжение, восстановить ритм естественного и свободного дыхания.

**Положение** - сидя или лежа.

**Длительность** - 1-1,5 минуты.

* сядьте в удобное положение, чтобы ноги не перекрещивались;
* снимите или расстегните стесняющую вас одежду;
* закройте глаза;
* руки положите на живот в области пупка (рис. 3, а);
* глубоко вдохните через нос. Руки должны почувствовать, как поднимаются мышцы живота.
* задержите дыхание на 1 - 2 минуты (рис. 3, б);
* постепенно выдохните через рот. Руки должны почувствовать, как сжимаются мышцы живота (рис. 3, в);
* повторите упражнение 5 раз;
* ощутив головокружение, прекратите упражнение.

|  |
| --- |
| Рис. 3. Глубокое дыхание |
| **Рис. 3.** Глубокое дыхание |

**Замечания:**

При правильном выполнении упражнения верхние ребра остаются неподвижными, а область диафрагмы (сразу под грудной клеткой) и нижние ребра двигаются. Следите за тем, чтобы выдох был полным. Легкие должны совершенно освободиться перед следующим вдохом. Упражнение можно выполнять и во время работы, прогулки или лежа.

**Зажмуривание глаз**

**Цель** - улучшить кровообращение и доступ кислорода к глазам и лицу, укрепить зрительную систему, расслабить глазные мышцы, ослабить негативные последствия привычки смотреть искоса, снять чувство усталости.

**Положение** - стоя или сидя.

**Длительность** - 40 секунд.

* глубоко вздохните, зажмурив глаза как можно сильнее;
* все мышцы шеи, лица и головы должна быть напряжены (в том числе и мышцы нижней челюсти);
* задержите дыхание на 2-3 минуты и старайтесь не расслабляться (рис. 4, а);
* быстро выдохните, широко открыв глаза и рот, не стесняясь выдохнуть громко (рис. 4, б).

|  |
| --- |
| Рис 4. Зажмуривание глаз |
| **Рис. 4.** Зажмуривание глаз |

Повторите упражнение 5 раз.

**Замечания:**

* не пугайтесь спазматических ощущений или нервных подергиваний в области глаз - это нормальная реакция на упражнение;
* мгновенные вспышки белого цвета при "распахивание" также следует воспринимать как нормальное явление.

**Напряжение глазных мышц**

**Цель** - релаксация и повышение тонуса мышц, окружающих глаза.

**Положение** - сидя или стоя.

**Длительность** - 1 минута.

* глаза закрыты. Переведите взгляд вверх, будто хотите посмотреть на потолок (рис. 5, а). Глазные мышцы должны оставаться напряженными в течение того времени, за которое вы успеете сделать 2 глубоких вдоха. Затем верните глазные яблоки в исходное положение;
* глаза остаются закрытыми;
* переведите взгляд вниз на пол (рис. 5, б). Фиксируйте напряженное состояние в течение 2 глубоких вдохов-выдохов;
* откройте глаза, посмотрите прямо перед собой. Моргните. Сделайте 4 глубоких вдоха;
* расслабьтесь (рис. 5, в);
* опять закройте глаза и переведите глазные яблоки как можно дальше вправо. Сохраняйте напряженность мышц в течение 2 глубоких вдохов-выдохов (рис. 5, г);
* переведите глазные яблоки как можно дальше влево. Сохраняйте напряженность мышц в течение 2 глубоких вдохов-выдохов. Вернитесь в исходное положение (рис. 5, д);
* откройте глаза. Опять сделайте 4 глубоких вдоха-выдоха;
* расслабьтесь (рис. 5, е);
* закройте глаза. Вращайте глазными яблоками по часовой стрелке. Следите за дыханием (рис. 5, ж);
* сделайте круговое движение глазами против часовой стрелки (рис. 5, з);
* откройте глаза и расслабьтесь;
* моргните и сделайте 4 глубоких вдоха-выдоха (рис. 5, и).

|  |
| --- |
| Рис. 5. Напряжение глазных мышц |
| **Рис. 5.** Напряжение глазных мышц |

**Замечания:**

* голову держите прямо, без наклонов;
* глазные мышцы должны быть напряжены;
* почувствовав, что глаза вышли из-под вашего контроля, движение их затруднено или встречает препятствия, сделайте круговое движение глазами, но очень медленно и мягко;
* для разнообразия и для того, чтобы глазные мышцы поработали немного иначе, попробуйте выполнять упражнение при различных положениях головы: смотрите вверх, вниз, вправо, влево или под любым понравившимся вам углом зрения. Это упражнение способствует улучшению "смазки" глаз.

**Колебательные движения рук.**

**Цель** - снять напряжение и расслабить пальцы, ладони и руки.

**Положение** - сидя или стоя.

**Длительность** - 15 секунд.

* опустите руки вдоль тела;
* сделайте глубокий вдох. На выдохе начинайте легко двигать руками; двигается вся рука - от плеч до кончиков пальцев, движения колебательные.

**Замечания:**

* плечи, руки, ладони и пальцы должны быть расслаблены.

**Упражнение для пальцев рук**

**Цель** - дать нагрузку мышцам пальцев и ладоней, разработать запястье, снять усталость с пальцев, ладоней и предплечий.

**Положение** - сидя или стоя.

**Длительность** - 30 секунд.

* поднимите руки на уровень лица: ладони наружу, пальцы выпрямлены;
* напрягите ладони и запястья (рис. 6, а);
* начиная с мизинца, быстро загибайте один палец за другим, пока они не окажутся зажатыми в кулак (рис. 6, б);
* поверните кисти рук на 90° так, чтобы кулаки "смотрели" друг на друга (рис. 6, в);

|  |
| --- |
| Рис. 6. Упражнение для пальцев рук |
| **Рис. 6.** Упражнение для пальцев рук |

Повторите упражнение 8 раз.

**Замечания:**

* вращайте только запястьями при неподвижных локтях.

**Упражнение для век**

**Цель** - облегчить затрудненность мигательных движений, расслабить глазные мышцы.

**Положение** - сидя или стоя. Повторить 3 комплекса (1 комплекс - 10 раз).

**Длительность** - 1 минута.

* положите кончики пальцев на виски. 10 раз быстро и легко мигните с максимальной скоростью (рис. 7, а);
* закройте глаза и отдохните;
* сделайте 2-3 глубоких вдоха;
* расслабьте брови и нижнюю челюсть (рис. 7, б).

|  |
| --- |
| Рис. 7. Упражнение для век |
| **Рис. 7.** Упражнение для век |

**Замечания:**

* следите, чтобы при каждом мигательном движении веки смыкались плотно и при минимальном усилии;
* вы не должны чувствовать движения под кончиками пальцев;
* движение будет свидетельствовать о том, что вы слишком усиленно моргаете, работать должны только мышцы век (а не лица);
* не зажмуривайтесь.

**Упражнение для мышц всего тела**

**Цель** - расслабить мышцы спины и плеч, улучшить кровообращение.

**Положение** - стоя.

**Длительность** - 30-45 секунд.

* займите положение стоя. Ноги на ширине плеч. Колени расслаблены (или чуть согнуты). В момент вдоха расслабьтесь (рис. 8, а);
* на вдохе поднимите руки вверх, вытягивая их, будто вы решили коснуться неба;
* мышцы пальцев, рук, плеч должны быть напряжены. Почувствуйте, как напряглись мышцы торса. Опять вдохните (рис. 8, б);
* на выдохе наклонитесь вперед, стараясь коснуться пола перед носками туфель. Расслабьтесь и опустите голову, шею, взгляд направьте вдоль носа. Колени можно слегка согнуть. Сделайте глубокий вдох (рис. 8, в);
* на выдохе медленно и плавно выпрямитесь (рис. 8, г).

|  |
| --- |
| Рис. 8. Упражнение для мышц всего тела |
| **Рис. 8.** Упражнение для мышц всего тела |

Повторите упражнение 3 раза.

**Замечания:**

* перед началом упражнения убедитесь в том, что вес тела распределен равномерно (ваша поза устойчива);
* все движения выполняйте мягко, плавно, мышцы должны испытывать напряжение, но не чрезмерное;
* ни в коем случае не применяйте особых усилий; постепенно мышцы приобретут необходимую эластичность, и со временем вы сможете делать наклоны легко и расслабленно;
* следите за тем, чтобы дыхание было глубоким.

**Круговые движения головой**

**Цель** - расслабить мышцы шеи, головы и лица, снять напряжение плечевого пояса.

* сделайте глубокий вдох и закройте глаза. На выдохе медленно опустите подбородок на грудь; расслабьте шею и плечи (рис. 9, а);
* на вдохе медленно и плавно начинайте круговые движения головой в левую сторону. Плечи расслаблены (рис. 9, б);
* при движении головы в правую сторону и вниз, в исходное положение, сделайте выдох.
* повторите 2 раза, затем измените направление вращения и повторите упражнение 3 раза (рис 9,в-д).

|  |
| --- |
| Рис. 9.  Круговые движения головой |
| **Рис. 9.** Круговые движения головой |

**Замечания:**

* не стремитесь к увеличению угла наклона головы;
* в данном случае гораздо важнее выполнять упражнение медленно, плавно и без усилий;
* следите за регулярным, глубоким дыханием и общим расслаблением тела.

**Напряжение нижней части тела**

**Цель** - снять неприятные ощущения в ногах и бедрах, дать нагрузку мышцам ягодиц.

**Положение** - сидя. Выполнить 1 раз (для каждой ноги).

**Длительность** - 30 секунд (для каждой ноги).

**Важное замечание:**

* если вы испытываете боли в позвоночнике или поясничном отделе, то прежде чем выполнять упражнение, посоветуйтесь с врачом;
* расположитесь удобно на стуле; бедра должны быть несколько выше колен; ступни обеих ног - на полу;
* положите левую ногу на правую, сплетите, пальцы рук и положите под левое колено;
* поднимайте колено с помощью рук вверх и вправо (по диагонали относительно тела). Напрягите все мышцы. Зафиксируйте это положение на 30 секунд. Вы должны чувствовать напряжение мышц ягодиц и наружной части левой бедренной мышцы.

Повторите упражнение еще раз, но уже правой ногой.

**Замечания:**

* упражнение выполняйте медленно, без усилий. Ногу надо поднимать только с помощью рук, дискомфорта не должно быть;
* следите за тем, чтобы бедра и ноги ниже колен были расслаблены;
* дышите регулярно и свободно.

**Перемещение взгляда с близкой точки на отдаленную.**

**Положение** - сидя.

**Длительность** - 30 секунд.

* прикрепите карту с крестом к стене на уровне глаз (рис. 10, а);
* расстояние до стены - 30 см. Держите карандаш в левой вытянутой руке;
* сфокусировав взгляд на кончике карандаша, на заднем плане вы должны "увидеть" 2 карты;
* сделайте 2 вдоха-выдоха. Моргните.
* сфокусируйте взгляд на карте. Теперь вы "увидите" 2 карандаша;
* сделайте 2 вдоха-выдоха. Не забывайте моргать.

|  |
| --- |
| Рис. 10. Перемещение взгляда с близкой точки |
| **Рис. 10.** Перемещение взгляда с близкой точки на отдаленную: а - карта; б - карандаш между глазами и картой на кончике карандаша - изображение должно быть четким, ясным (рис. 10, б). |

Повторите упражнение 5 раз.

**Замечания:**

* делайте упражнение без усилий, следите за расслабленным состоянием мышц. Не торопитесь;
* следите за постепенным перемещением фокуса к каждой точке, фиксируйте взгляд в течение 2 вдохов-выдохов и только потом перемещайте его;
* если карандаш или карта не удваиваются, обратите внимание на то, достаточно ли широко открыты ваши глаза, располагаетесь ли вы на одной прямой с картой и находится ли карандаш строго впереди перед вами;
* если двойное изображение поймать не удается или оно постепенно исчезает, закройте глаза и сделайте глубокий вдох-выдох; затем широко откройте глаза, часто и без усилий мигайте, регулярно и глубоко дышите, идентифицируйте предметы в периферийном поле зрения;
* если карта (или карандаш) не двоятся, значит, двоение блокируется вашим сознанием или один глаз видит лучше другого; в данном случае могут помочь произнесенные вслух вербальные команды типа: "сознание, используй оба глаза одинаково", или: "ты видишь два карандаша" и т. п. (команды придумайте сами);
* первоначально может показаться, что перемещение взгляда в одном из направлений происходит более естественно и просто; со временем возможности глаз повысятся, и перемещение взгляда в другом направлении также станет естественным и удобным;
* когда перемещение взгляда в обоих направлениях будет простым и естественным, постепенно сокращайте расстояние между носом и карандашом, пока оно не достигнет 7,5-12,5 см. Не забывайте о том, что взгляд должен перемещаться легко.

**Точечный массаж затылка**

**Цель** - стимуляция акупрессурных точек затылка и снятие напряжения шейных мышц.

**Положение** - сидя или стоя. Повторить 2 раза (на каждой стороне).

**Длительность** - 40 секунд.

**Акупрессурные точки** - области, отличающиеся максимальной чувствительностью. Затылочные акупрессурные точки находятся на линии пересечения мышц задней поверхности шеи, располагающихся по обе стороны позвоночника, с нижней частью черепа (рис. 11, а).

* на вдохе мягко, не допуская болезненных ощущений, надавите кончиками двух пальцев на акупрессурные точки. Делайте легкие вращательные движения в течение 10 секунд, не уменьшая давления, с правой и левой сторон (рис. 11, б). Ослабьте давление и выдохните.

|  |
| --- |
| Рис. 11. Точечный массаж затылка |
| **Рис. 11.** Точечный массаж затылка |

**Замечания:**

* на протяжении всего упражнения глаза должны быть широко открыты.

**Пальминг**

**Цель** - снять усталость и напряжение глаз, дать отдых мозгу, восстановить силы.

**Положение** - сидя. Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 секунд, положите теплые ладони на закрытые глаза. Дышите регулярно и свободно.

**Длительность** - 20-30 секунд.

**Пожимание плечами**

* Глубоко вдохните и поднимите плечи как можно выше. Зафиксируйте это положение, считая до пяти.
* Сделайте быстрый выдох, одновременно резко опустите плечи, "сбросив" их вниз.

Повторите упражнение 4 раза.

**Замечания:**

* упражнение следует выполнять очень медленно; со временем вы почувствуете, как повышается эластичность мышц.

**Массаж височного и окологлазного пространства**

**Положение** - сидя или стоя. Повторить 8 раз (каждое из 6 упражнений).

**Длительность** - 60-75 секунд.

* кончики указательных пальцев разместите на акупрессурных точках, которые находятся на расстоянии 2 пальцев от ноздрей и на вертикальной линии, проходящей через зрачки. Начинайте стимулировать точки путем сильного надавливания в течение 1 секунды; затем ослабляйте воздействие на 1 секунду (под сильным подразумевается такое надавливание, при котором в точках ощущается боль, исчезающая тотчас при прекращении нажатия). Вдох - в момент надавливания,выдох - в момент ослабления воздействия (рис. 12, а).
* разместите боковые поверхности согнутых указательных пальцев у переносицы (ни в коем случае не надавливайте на глазные яблоки!). Сильно надавите и начинайте перемещать пальцы вдоль внутренних краев верхней дуги глазницы. Двигайте пальцы к внешней стороне, от носа к вискам. Вдох - в момент надавливания, выдох - в момент ослабления (рис. 12, б);
* теперь переместите согнутые пальцы вдоль внутренней поверхности дуги глазницы. Вдох - в момент надавливания, выдох - в момент ослабления воздействия (рис. 12, в).
* кончики пальцев расположите на лбу так, чтобы большие пальцы оказались во внутренней верхней точке глазницы. Убедитесь в чувствительности этой точки и сильно надавите снизу вверх. Вдох - при надавливании, выдох - при ослаблений воздействия (рис. 12, г);
* кончиками указательных пальцев исследуй те внешнюю поверхность бровей и найдите мягкую выемку. Определите самую чувствительную точку. Воздействуйте на нее в течение 1 секунды, затем ослабьте воздействие. Вдох - при надавливании, выдох - при ослаблении воздействия (рис. 12, д);
* большим и указательным пальцами сильно надавите на внутренние уголки глаз. Надавливание - 1 секунда. Вдох - в момент надавливания,выдох - в момент его ослабления (рис. 12, е).

|  |
| --- |
| Рис. 12. Массажные процедуры |
| **Рис. 12.** Массажные процедуры |

**Замечания:**

* во время выполнения всех упражнений глаза следует держать закрытыми.

Предлагаемые Кембриджским институтом улучшения зрения комплексы упражнений, приведенные выше, помогут вывести возможности вашего зрения на уровень, необходимый для длительной работы с компьютером.

Продолжительность выполнения всех упражнений - не более 20 минут.

Выполняйте их полностью ежедневно или поэтапно, по 2-3 упражнения в день, с цикличностью 3-4 дня. Можно выбрать любую удобную для вас длительность и частоту упражнения без усилий. После этого занимайтесь 2-3 раза в неделю, чтобы глаза постоянно тренировались.

Выполняя упражнения, помните о правильном положении тела; ритмичном и легком дыхании; часто моргайте; не забывайте расслаблять все части тела; все движения должны быть медленными и плавными и давать отдых от умственной деятельности.