**Гимнастика для глаз: комплекс Аветисова**

Этот комплекс упражнений для глаз используют как для профилактики, так и в лечебных целях — для восстановления зрения. Методика Аветисова построена на трех группах упражнений:

●     для улучшения циркуляции крови;

●     для укрепления мыщц;

●     улучшение аккомодации.

Обратите внимание, что для каждого упражнения указано свое количество повторений.

**Первая группа — циркуляция крови:**

1.    Для выполнения первого упражнения нужно присесть, сильно зажмуриться на 5-7 секунд, затем, открыть глаза и расслабиться в течение нескольких секунд. И повторить еще 6-7 раз.

2.    Моргание: нужно быстро-быстро моргать минуту, затем закрыть глаза и аккуратно, плотно сжатыми пальцами, мягко надавливать на глазное яблоко, массируя его. Затем упражнение повторяется и глаза массируют круговыми движениями указательными пальцами.

**Вторая группа — тренировка мышц**

1.    Опустите взгляд на пол, затем медленно поднимите на потолок, не двигая головой, затем снова на пол и на потолок. Это упражнение рекомендуется выполнить 10 раз.

2.    Аналогично выполняется второе упражнение: взгляд нужно максимально направить направо, затем медленно перевести влево.

3.    Ромб: глаза движутся по траектории справа наверх, затем влево и вниз. Десять повторов, затем, 10 раз в другую сторону.

4.    По кругу: глазами медленно рисуют круг максимального диаметра сначала в одну сторону, затем в другую. По пять раз в каждую.

**Третья группа — приспособление к новым условиям**

1.    Вытяните вперед руку, поднимите вверх указательный палец, он должен находиться примерно на 30 см от лица. Посмотрите вдаль 2-3 секунды, переведите взгляд на палец на 3-4 секунды. Повторите 12 раз.

2.    Встаньте прямо, указательный палец для этого упражнения должен быть прямо перед вашим лицом. Смотрите на кончик пальца и медленно приближайте его к лицу, пока не станет тяжело фокусироваться. Медленно отодвигайте его от лица. Упражнение выполняется 7 раз.

3.    Для выполнения этого упражнения нужно вытянуть перед собой левую руку, указательный палец должен смотреть вверх. Смотрите на кончик пальца 5-6 секунд, затем, правой рукой закройте правый глаз. Поменяйте руки и выполните упражнение, прикрывая ладонью левый глаз. Повторите 7-8 раз.

4.    Для того, чтобы сделать это упражнение, нужно прикрепить на окно на уровне глаз бумажный круг, диаметром до 5 мм. Для выполнения нужно отойти на расстояние, примерно, 30 см от бумажного круга. Смотрите на круг 3-5 секунд, затем на любой предмет вдалеке за окном. Первое время на упражнение нужно не более 5 минут, затем, 7. Рекомендуется выполнять его не менее трех раз в день.

Разделение комплекса на группы позволяет использовать упражнения при астигматизме и при миопии для восстановления зрения.