Введение

Темой данного исследования является «Гимнастика для глаз и её влияние на зрение»

Тема **актуальна** ,т.к в современном мире большое количество людей страдает из-за плохого зрения, которое начинает ухудшаться чуть ли не с детства. А учитывая нынешнюю ситуацию на нашей планете, где многие сидят дома, работают или обучаются дистанционно, то нагрузка на глаза усилилась в несколько раз. Мы в течение дня неотрывно смотрим в экран телефона, монитор компьютера или читаем книгу в плохом освещении. Вместо пятиминутной гимнастики, которая поможет снять напряжение и усталость глаз, люди предпочитают просмотр новостей в социальных сетях.

**Проблемой** исследования является вопрос : каково влияние гимнастики на зрение и может ли она улучшить показатели зрения.

**Цель** работы : в течение 2х месяцев выполнять комплекс из 15 упражнений, направленных на расслабление и укрепление глазных мышц, улучшение в показателях зрения, а для достижения поставленной цели предполагается осуществить решение следующих **задач** :

* Поиск и изучение необходимой литературы
* Найти проблему, установить цель, методы и гипотезу.
* Составить комплекс упражнений, исходя из стартовых данных
* По истечении 2-х месяцев сравнить первичные и конечные данные.
* Подтвердить или опровергнуть гипотезу

**Гипотеза** : гимнастика глаз может улучшить зрение и снять напряжение с глаз.

Основными **методами исследования** являются: анализ, эксперимент и сравнение.

В качестве **объекта** исследования выступает гимнастика, а **предметом** исследования является влияние гимнастики на зрение.