

## Гімнастика для збереження зору

Вправ для очей розроблено безліч, і всі вони досить прості. Тому заведіть для себе корисну звичку в паузах в роботі або в перервах тренувати зір.

- Почніть з розслаблення. Протягом декількох хвилин сидите з закритими очима.
- Повертайте відкритими очима за годинниковою стрілкою і проти неї по 5 раз, роблячи невеликі паузи.
- Закрийте очі і переводите погляд вправо і вліво. Потім виконайте ці ж дії з відкритими очима.
- Намітьте в приміщенні два предмети, один з яких буде знаходитися близько від вас, інший – далеко. По черзі переводите погляд з одного предмета на інший.
- Закривши очі, прикрийте їх долонями і добийтеся стійкого чорного кольору.



Підготувала: вчитель-дефектолог  
СЗДО № 146 «Вербичка» ЗМР  
Гурєва Юлія Володимирівна  
Січень 2023