

Щоденні вправи допоможуть зняти напругу та покращити зір.

**Гімнастику для очей потрібно робити двічі на день.
Кожну вправу слід виконувати 10 разів.**

- 1. По черзі рухай очними яблуками вгору-вниз, вліво-вправо.**
- 2. Швидко стискай і розслаб очі.**
- 3. Постав на кінчик носа палець, повільно зведи погляд на ньому.**
- 4. Часто моргай очима (вправа потрібно виконувати близько хвилини)**
- 5. Рухай очима по діагоналі: з верхнього правого кута - у нижній лівий і навпаки.**
- 6. Підійди до вікна, подивися на горизонт, потім на деталь ближче. Концентруйся на різних предметах.**

Роби гімнастику для очей кожен день, і твій зір помітно покращиться.

**Підготувала: вчитель-дефектолог
(тифлопедагог) Гурєєва Ю.В.
СЗДО № 146 «Вербичка» ЗМР**



