

## Вправи для відновлення зору

1. Дивіться вдалину прямо перед собою 2-3 секунди. Поставте палець на відстань 25-30 см від очей, дивіться на нього 3-5 сек. Опустіть руку, знову подивіться вдалину. Повторити 10-12 разів.
2. Переміщайте олівець від відстані витягнутої руки до кінчика носа і назад, стежачи за його рухом. Повторити 10-12 разів.
3. Прикріпіть на шибці на рівні очей круглу мітку діаметром 3-5 мм. Переводьте погляд з віддалених предметів за вікном на мітку і назад. Повторити 10-12 разів.
4. Розплющеними очима повільно, в такт диханню, плавно малюйте очима «вісімку» в просторі: по горизонталі, по вертикалі, по діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямі.
5. Поставте великий палець руки на відстані 20-30 см від очей, дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, заплющте одне око на 3-5 секунд, потім знову дивіться двома очима, заплющте інше око. Потворити 10-12 разів.
6. Дивіться 5-6 секунд на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Поволі відводьте руку вправо, стежте поглядом за пальцем, не повертаючи голови
7. Не повертаючи голови, переведіть погляд у лівий нижній кут, потім . Те саме виконайте лівою рукою. Повторити 5-7 разів в кожному напрямі.– у правий верхній. Потім у правий нижній, а потім – у правий верхній. Потім у правий нижній, а потім – у лівий верхній. Повторити 5-7 разів, потім – у зворотному порядку.
8. Глибоко вдихніть, зажмуривши очі якомога сильніше. Напружте м'язи ший, обличчя, голови. Затримайте дихання на 2-3 сек, потім швидко видихніть, широко розплющивши на видиху очі. Повторити 5 разів.
9. Закрийте очі, розслабте брови. Покрутіть очними яблуками зліва направо і справа наліво. Повторити 10 разів.

**Виконання кожного з цих комплексів вправ для очей займе не більше 5 хв.**