

## **Комплекс вправ гімнастики для очей**

Швидко моргати очима, закрити очі та спокійно сидіти, повільно рахувати до 5-ти. Повторити 4-5 разів.

Міцно замружити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь (рахуючи до 5). Повторити 4-5 разів.

Витягти праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки ліворуч та праворуч, вгору і вниз. Повторити 4-5 разів.

Витягти праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки ліворуч та праворуч, вгору і вниз. Повторити 4-5 разів.

Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

В середньому темпі виконувати колові рухи очними яблуками ліворуч, та стільки ж праворуч. Розслабити очні м'язи, подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

Вправа виконується сидячи. Відкинутися назад, зробити глибокий вдих, потім, нахилившись вперед, видих. Повторити 5-6 разів.