**Комплекс вправ для покращення зору**

1. Подивитись вверх, перевести погляд вниз, не повертаючи, не піднімаючи і не опускаючи голови. Закрити очі для відпочинку. Повторити 6 – 12 разів.
2. Подивитись вверх, перевести погляд прямо, потім вниз. Не спішіть переводити погляд, але і не виконуйте дуже повільно. Після кожного виконання закривайте очі.
3. «Маятник». Перевести погляд зліва направо 3 рази. Закрийте очі, голову не повертати. 6 – 8 разів.
4. Подивіться в правий верхній кут кімнати, потім в нижній лівий кут – 10 разів. Після відпочинку починати з нижнього лівого, переводячи погляд, ніби очима водимо по уявному чотирикутнику.
5. «Коло». Уявіть собі великий круг (коло). Обведіть його очима справа наліво і навпаки.
6. Зажмурте сильно очі. Широко відкрийте їх. І так кілька разів.
7. Дивитись пильно, не моргаючи, на предмет, стараючись затримати погляд на ньому. Дивитись без напруження і декілька секунд.
8. Зімкнути повіки, а потім моргати декілька разів, знову зімкнути. 10 – 30 секунд.
9. Подивитись на кінчик носа, потім в простір, закрити очі. Повторити 4 – 8 разів.
10. Дивитись на палець на відстані 30 см від лиця, потім в простір. Повторити 4 – 8 разів.
11. Масування повік, гладити м’яко вказівним і великим пальцями в напрямку від носа до зовнішнього кута.
12. Стоячи, підняти палець правої руки по середній лінії лиця на відстані 30 см від очей, дивитись обома очима 3 – 5 секунд. Закрити долонею лівої руки ліве око на 3 – 5 секунд, забрати долоню і дивитись обома очима на кінчик пальця 3 – 5 секунд. Поставити палець лівої руки по лінії середини лиця на відстані 30 см і дивитись обома очима 3 – 5 секунд. Закрити долонею правої руки праве око на 3 – 5 секунд, забрати долоню і дивитись обома очима. Вправу повторити 5 – 6 разів. Вправа зміцнює м’язи очей, покращує бінокулярний зір.
13. Сидячи, закрити очі і подумки виконувати очима кругові рухи, ніби стежемо за колом, в один і другий бік.