**​Harjutused on mõeldud silmadele**

1. Sulge silmad, silmalihaseid pingutamata
loenda arve 1-4, seejärel ava laialt silmad ning vaadates kaugusesse loenda arve 1-6.
Korda seda 4-5 korda.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Harjutused silmadele - silmad 2 nooltega.jpgVaata vaheldumisi üles-alla, paremale-vasakule. Tee seda 5-6 korda.
 | 1. Tee silmadega 6-7 korda ringliigutusi.

 Harjutused silmadele - silmad3 nooltega.jpg |

1. Vaata aknast kaugusesse, seejärel lähedal asuvat eset või sõrmeotsa.
Tee seda 5-6 korda.