

1



3
МИН

2



10
раз

в каждую
сторону

3



10
раз

вверх-
вниз

4



10
раз

к
переносице
и вдаль

5



10
раз

поочередно
в каждую
сторону

6



10
раз

каждую
фигуру

7



10
раз

зажмурься,
затем широко
открой глаза



8



10
раз

посмотри
на метку
на окне,
затем вдаль

9



3
МИН