* Вправи для розвитку слуху й зору

Збільшують інтеграцію зорових і слухових навичок, розслаблюють плечі та шию, поліпшують поставу, активізують слух та пам‘ять.

* Схрестіть руки на грудях. Помасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою, стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.
* Підніміться, відведіть руки в сторони долонями догори та уявіть, що в кожній руці лежить м‘яч. Нахиліть підборіддя до грудей. Вдихніть, проведіть плавну лінію у вигляді арки від однієї руки до іншої. Видихніть, трохи нахиліться вперед, долоні донизу, голову в початкове положення. Повторіть в інший бік.
* Спрямуйте погляд в одну точку на рівні очей, що розташована на відстані метра. Схрестіть руки на грудях, упираючи пальцями в дельтоподібні м‘язи. Глибоко вдихніть. Дивлячись у точку, кивніть головою.
* Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте цим пензлем усе, що бачите, плавними подовженими мазками, керуючи плечем.
* Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом « малюйте» горизонтальні, вертикальні та діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитеся. Проробіть вправу з кількома предметами.