

***Ці вправи поліпшують навички читання і письма, поліпшують здатність візуального розрізнення, поліпшують координацію тіла. Тренують рухові навички, стимулюють сприйняття простору, поліпшують почуття центрування.***

1. **Вісімки.** Закрийте очі. Пальцями однієї руки проведіть перед очима подовжню вісімку. Випливайте закритими очима за рухами пальців. Продовжуйте малювати, збільшуючи розміри вісімки. Під час вправи відпочиньте й відкрийте очі. Перевірте різкість зору.
2. **Вісімки ліктями.** Стоячи, розведіть ноги в сторони, злегка зігніть ноги в колінах. Проведіть половину вісімки правим ліктем. Очі повинні стежити за рухами ліктя. Змістіть центр вісімки назад. Змістіть центр вісімки назад, відсуваючи торс убік. Проробіть те саме з лівою стороною.
3. **Крила.** Устаньте. Ноги на ширині плечей. Коліна розслаблені. Потрясіть руками і зігніть лікті. Накресліть вісімку одночасно двома руками. Спочатку вперед, назад і вниз, потім угору, убік і вниз. Підборіддя повертається разом із рухами рук. Повторіть кілька разів, поки не відчуєте, що летите. Тепер паріть: руки відкриті й вільні. Під час вдихання нахиліться вперед, спираючися на носки. На видиху відхиліться назад. Ще раз вдихніть і уявіть, що летите.
4. **Слон, що малює.** Встаньте чи сядьте в позу слона. Коліна злегка підігнуті. Нахиліться головою до плеча. Витягніть руку вперед і малюйте те, що бачите, великими мазками. Потім повторіть те саме з іншою рукою.
5. Лежачи на спині, обійміть руками одне коліно, притискаючи його до грудей. Друга нога в розслабленому стані. Уявіть, що очі зв'язані зі стегнами і розслабте їх. Дихайте глибоко. Нехай підколінні сухожилля добре розтягнуться.
6. Обхопіть лівою рукою зап'ястя правої руки й масажуйте. Повторіть те саме правою рукою.
7. З'єднайте руки на рівні очей. Носом накресліть лінію від однієї долоні по руці до плеча. Потім перед собою накресліть коло. Тепер орієнтуйся по другій руці. Повторіть в іншу сторону.

