



## Упражнения для улучшения координации

Каждое упражнение повторять не менее 8-10 раз.

- Постоять на одной ноге в течение 15-20 секунд. Постепенно увеличивайте это время.
- Постоять на одной ноге в течение 15-20 секунд с закрытыми глазами. Постепенно увеличивайте это время. При этом необходимо, чтобы, по крайней мере, на первое время вас кто-нибудь подстраховывал сзади.
- Встаньте на мыски и сосчитайте до десяти.
- Опишите большой круг левым бедром, затем правым. Плечи и ноги при этом остаются неподвижными.