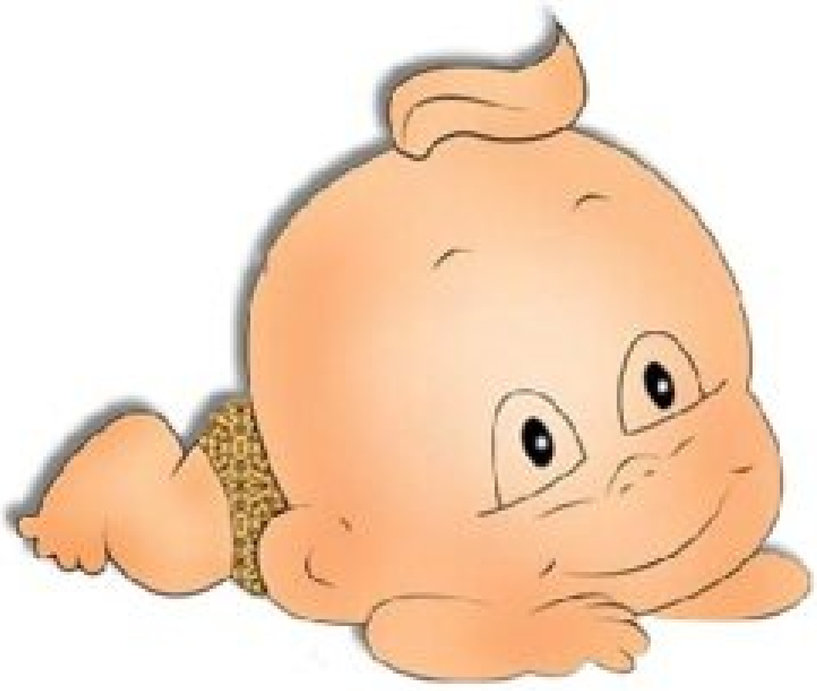
Рисование носиком.

Сесть на коврик, поджав ноги. Глядя на контурные изображения, повторить их очертания на расстоянии кончиком носа, который вообразим вдруг стал длинным, как у Буратино. Медленные, плавные движения упражняют шею, улучшают кровообращение в ней и в голове.

В позе змеи.



Лечь на коврик, плотно прижавшись животом к полу. Упираясь вытянутыми руками, приподнять плечи и грудь. Неторопливо вращать головой влево - вправо.

Улучшим осанку.

Встать вплотную к стене, касаясь её затылком и плечами, стопы сомкнуть, живот подтянуть. Затем походить с выправленной осанкой и гордо поднятой головой.