Упражнение для мобилизации внимания:

* и. п. — стоя, руки вдоль туловища;
* 1 — правую руку на пояс;
* 2 — левую руку на пояс;
* 3 — правую руку на плечо;
* 4 — левую руку на плечо;
* 5 — правую руку вверх;
* 6 — левую руку вверх;
* 7-8 — хлопки руками над головой;
* 9 —опустить левую руку на плечо;
* 10 —правую руку на плечо;
* 11 —левую руку на пояс;
* 12 — правую руку на пояс;
* 13-14 —хлопки руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.