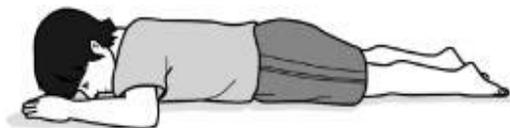
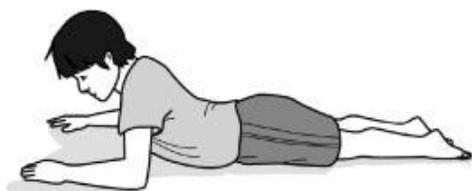


Любопытная гусеница



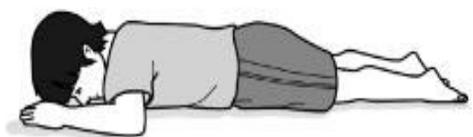
Исходное положение – как для упражнения «Гусеница».



Поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником; удерживая голову в таком положении, оттолкнитесь руками, поднимая грудную клетку над полом, пока угол между плечом и предплечьем не составит примерно 90° .

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен в сторону.

Удерживайте это положение 3-5 секунд (дети могут считать вслух).



Медленно опустите грудную клетку на пол, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником, затем опустите голову на пол, как в предыдущем упражнении.

Сделайте паузу 3-5 секунд.

Повторите это упражнение максимум 6 раз.

Назначение упражнения: помогает формировать и закреплять (автоматизировать) раздельное движение головы и грудного отдела позвоночника и рук. Укрепляет осанку. Таким образом, мы можем способствовать формированию правильного положения тела при работе за столом, правильного захвата пищевого инструмента, становлению письма, как моторного действия.

