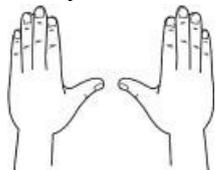


ГУСЕНИЦА



Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях и прижаты к бокам, ладони лежат на полу, большие пальцы отведены.

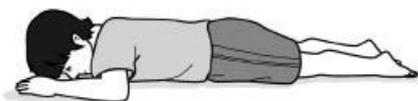


Медленно поднимите голову так, чтобы затылок оказался на одном уровне с позвоночником (10-12 см от пола).

Здесь может потребоваться помощь преподавателя или другого ребенка – ему нужно положить руку на позвоночник ребенка, выполняющего упражнение, чтобы ребенок почувствовал, в какой момент затылок окажется на одном уровне с позвоночником.

Не откидывайте голову назад и не поднимайте ее выше уровня тела.

Удерживайте голову в таком положении 3-5 секунд.



Медленно опустите голову в исходное положение.

Сделайте паузу 3-5 секунд.

Повторите это упражнение максимум 6 раз.

Назначение: это упражнение направлено на развитие и укрепление осанки, контроля положения тела, формирования и закрепления независимых движений кисти руки. Контроль положения тела важен в учебной деятельности как фактор, позволяющий совершать точные действия, потратив на это минимум сил и энергии. В свою очередь, это дает ребенку возможность дольше сохранять работоспособность, переносить свой основной фокус с физического действия на интеллектуальное.

Независимость движения кистей рук от движений головы – это возрастное приобретение, происходящее по мере созревания центральной нервной системы. Для ученика крайне важно свободное манипулирование руками, что дает возможность автоматизировать письменные навыки, сформировать подчерк, ловкое пользование различными инструментами. По многочисленным подтвержденным данным, существует прямая зависимость в развитии ловкости рук и формировании речевых навыков. Таким образом, выполняя это упражнение, мы можем стимулировать развитие речи.