



ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Встаньте прямо. Прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

Медленно поворачивайтесь кругом, пока не вернетесь в исходное положение, описав полный круг.

Стойте неподвижно, ноги вместе.

Закройте глаза и опустите руки по бокам.

Стойте неподвижно 15 секунд, глаза закрыты.

Откройте глаза, вытяните руки в стороны; медленно поворачивайтесь кругом, описав полный круг, в другую сторону.

Закройте глаза, ноги вместе; опустите руки по бокам; стойте неподвижно еще 15 секунд.

По мере того, как у детей будет улучшаться чувство равновесия, когда они стоят неподвижно с закрытыми глазами, можете увеличивать количество поворотов в каждом направлении.

Необходимо выполнять одинаковое число поворотов в каждом направлении и всегда делать 15-секундную паузу с закрытыми глазами между сменами направления. Таким образом, мы даем механизму поддержания равновесия ребенка возможность восстановиться, и ребенку не нужно полагаться на зрительную информацию, чтобы осознать свое положение в пространстве.

Назначение: развитие вестибулярной системы. Хорошее развитие вестибулярной системы позволяет ребенку поддерживать рабочую позу при обучении, плавно перемещать взгляд по строчкам, с учебника на тетрадь, с доски на тетрадь и обратно. При регулярном выполнении этого упражнения мы можем увеличить работоспособность, концентрацию при выполнении различного рода деятельности.

