



ОЦЕНКА НЕЙРОМОТОРНОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ

Диагностический тест уровня развития от ИНФП и школьная коррекционная программа

Салли Годдард Блайт



4.2.2. ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА [2]

Встаньте прямо. Прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч (рис. 4.1). Медленно поворачивайтесь кругом, пока не вернетесь в исходное положение, описав полный круг. Стойте неподвижно, ноги вместе. Закройте глаза и опустите руки к бокам. Стойте неподвижно 15 секунд, глаза закрыты. Откройте глаза, вытяните руки в стороны; медленно поворачивайтесь кругом, описав полный круг, в другую сторону. Закройте глаза, стойте неподвижно, ноги вместе; опустите руки к 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 сме-

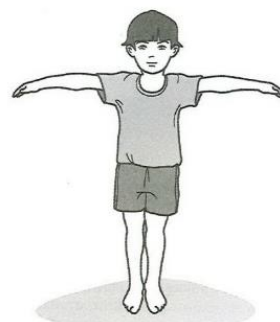


Рис. 4.1

4.2.4. ЛЮБОПЫТНАЯ ГУСЕНИЦА

Исходное положение – как для упражнения «Гусеница» (рис. 4.6). 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°.



Рис. 4.6

Ладони должны полностью лежать на полу, пальцы вместе, только большой палец отведен (рис. 4.7).



Рис. 4.7

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 (рис. 4.8).



Рис. 4.8

Сделайте паузу 3–5 секунд. Повторите это упражнение максимум 6 раз.

4.2.5. АНЕМОНЫ

Исходное положение – лежа на спине, свернитесь клубочком, перекрестив руки, чтобы ладони лежали на противоположных плечах, скрестите ноги и поднимите голову над полом; рис. 4.9. (Можно подложить ребенку что-нибудь под голову.)

Важно! Наверху должны быть либо правая рука и правая нога, либо левая рука и левая нога.



Рис. 4.9

Медленно (как в замедленной съемке цветок распускается из бутона) откиньте голову назад и опустите ее на пол. Одновременно раскройте руки и ноги, но не выпрямляйте их полностью – они должны остаться немного согнутыми и не касаться пола (рис. 4.10).

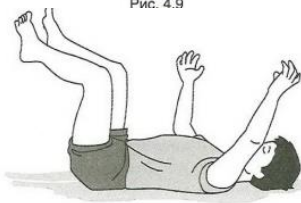


Рис. 4.10

Задержитесь в этом положении на 5 секунд и затем медленно свернитесь клубочком, вернувшись в исходное положение, поднимите голову, одновременно перекрещивая руки и ноги (рис. 4.11).



Рис. 4.11

Повторите упражнение еще раз.

Когда все дети в группе научатся контролировать голову и сворачивание и распускание «цветка», попросите их менять верхние ноги и руки каждый раз, когда они сворачиваются клубочком. Например, правые рука и нога сверху в первый раз, левые рука и нога сверху во второй раз и т. д.