

Активізація функції постурального контролю у дітей з труднощами утримання тіла у просторі

- Постуральний контроль можна описати як автоматичну здатність утримувати рівновагу при зміні положення тіла у просторі за рахунок роботи постуральних м'язів. Мова йде про м'язи шиї, ребер, спини та інші розгинаючі м'язи тіла. Це практично всі м'язові тканини, які кріпляться до хребта.
- Таким чином постуральний контроль відповідає за підтримання пози та рівноваги, які забезпечують рух. Їх важко відділити один від одного, але першочергово все-таки на перший план виходить збереження вертикалізації, а розвиток вже цілеспрямованих рухів більш вторинне.

Вправи для розвитку постурального контролю у дітей

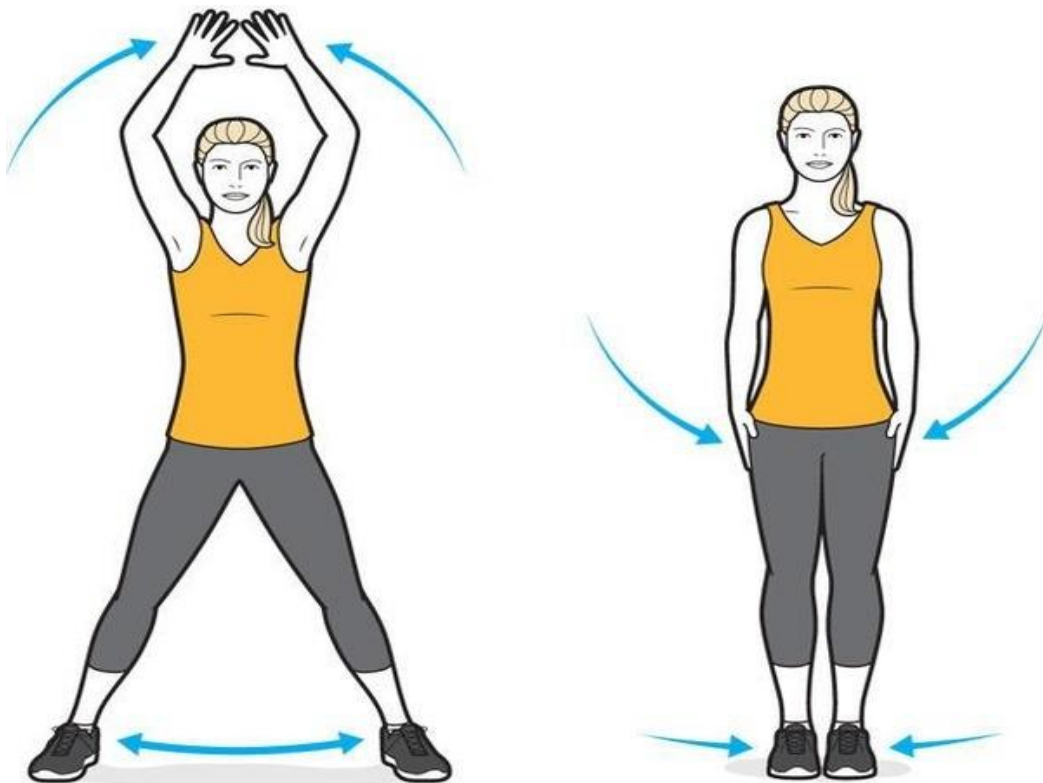
- Стоячи на балансірі, присісти, зігнувши ноги до 90°, у руках тримаємо м'яч прямими руками прямо перед собою.
- Однією ногою стати на балансір, друга нога відставання назад, у руках тримаємо палку, витягнути вперед. Повернути тулуб у сторону зігнутої ноги.
- Стоячи на балансірі однією ногою, нахилитись уперед і переставити предмет у інший бік.
- Присідання з резинкою на баланс подушці.



- Стрибки вгору з поворотами на 90°.



- Присідання на одній нозі, витягнути руки вперед.
- Стрибки на двох ногах через перешкоду, тримаючи баланс.
- Стрибки, ноги нарізно, оплеск долонями над головою.



- Сидячи на підлозі, підняти дві ноги на відстань 20-30 см та утримувати таке положення до 15 сек.



- Зворотня планка.



- Випади з поворотами.

