

Перкинс Школа:

**руководство по обучению детей
с нарушениями зрения
и множественными
нарушениями развития**



Часть 2

**Расширение функциональных возможностей
зрения, пространственной ориентировки
и сенсорной интеграции**

PERKINS ACTIVITY AND RESOURCE GUIDE

A handbook for teachers and parents of students
with visual and multiple disabilities

SECOND EDITION

Revised and Updated

Principal Authors

KATHY HEYDT, MONICA ALLON, SUSAN EDWARDS, MARY JANE CLARK, CHARLOTTE CUSHMAN



РБОО «Центр лечебной педагогики»

Перкинс Школа:

**руководство по обучению детей
с нарушениями зрения
и множественными
нарушениями развития**

Часть 2

**Расширение функциональных
возможностей зрения,
пространственной ориентировки
и сенсорной интеграции**

Кэти Хайдт, Моника Аллон, Сьюзан Эдвардс,
М. Джейн Кларк, Шарлотта Кушман

Электронное издание

Москва
2015

УДК 376.1-058.26(07)

ББК 74.3я7

П 26

Хайдт, Кэти

П 26 Перкинс Школа [Электронный ресурс] : Руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития. Часть 2. Расширение функциональных возможностей зрения, пространственной ориентировки и сенсорной интеграции / К. Хайдт [и др.]. – Эл. изд. – Электрон. текстовые (1 файл pdf : 199 с.). – М. : Тервинф, 2015. – Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 12".

ISBN 978-5-4212-0239-4

Издание знакомит читателя с наиболее актуальными подходами к построению учебного плана Перкинс Школы — первого образовательного учреждения для слепых в США, открытого в 1832 году при значительном содействии мецената Томаса Перкинса.

С момента основания этого легендарного заведения его учредители стремились открыть перед слепыми и слепоглухими людьми дорогу к образованию, грамотности и самостоятельности. Сотрудники Перкинс Школы постоянно обращаются к лучшему международному опыту и в то же время создают и непрерывно совершенствуют собственные подходы к обучению. Во главу угла специалисты ставят освоение практических функциональных навыков, которые обеспечат учащимся полноценное существование и позволят активно участвовать в повседневной жизни.

Российское издание руководства разделено на три части. В первой части изложены методические основы обучения и отдельные приемы преподавания основных дисциплин в начальной школе, во второй — подробно описаны особенности сенсорной сферы и развития остаточного зрения, а также специфика обучения основам ориентировки и мобильности детей с нарушенным зрением, третья часть посвящена подготовке к самостоятельной жизни. Руководство содержит практические рекомендации по проведению учебных занятий.

Книга адресована педагогам и другим специалистам, а также родителям детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития.

УДК 376.1-058.26(07)

ББК 74.3я7

Деривативное электронное издание на основе печатного аналога: Перкинс Школа : руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития. Часть 2. Расширение функциональных возможностей зрения, пространственной ориентировки и сенсорной интеграции / Кэти Хайдт [и др.]. — М. : Центр лечебной педагогики, 2012. — 200 с. — ISBN 978-5-4212-0049-9.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации

ISBN 0-9743510-5-9 (англ)

ISBN 978-5-4212-0239-4

© 2004 Perkins School for the Blind. All rights reserved.

© РБОО «Центр лечебной педагогики»

© Тервинф, оформление

От редактора

Уважаемый читатель, вы держите в руках вторую часть руководства Перкинс Школы на русском языке. В эту часть вошли главы, посвященные сенсорной интеграции, навыкам ориентировки и мобильности, расширению возможностей функционального зрения и технике безопасного подъема учащихся.

В первой части руководства были рассмотрены основные понятия и принципы обучения детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития, включающими нарушенное зрение. В третью часть войдут главы о навыках самостоятельной жизни, самообслуживания и обучении профессии.

Будучи разделами единого руководства Перкинс Школы, логически связанными и дополняющими друг друга, все три части обладают также самостоятельной ценностью. Каждая глава имеет законченный вид и содержит конкретные практические рекомендации. В конце глав приводятся контрольные списки – опросники, предназначенные для оценки уровня развития учащихся. На последних страницах книги вы найдете перечень предлагаемой нами методической литературы и список полезных Интернет-источников по темам опубликованных глав.

Редакторские добавления и пояснения к авторскому тексту вынесены нами в сноски.

Мы благодарны всем, кто консультировал нас в процессе перевода и подготовки текста второй части руководства к изданию: Юлии Евгеньевне Садовской, Татьяне Александровне Басиловой, Дмитрию Ермолаеву, Деннису Лолли, Анастасии Шавлюк, Цындыме Бойко.

1

Глава

Сенсорная интеграция

Кэти Хайдт, физический терапевт, магистр педагогики,
сертифицированный специалист по ориентировке и мобильности

Моника Аллон, магистр естественных наук,
лицензированный эрготерапевт

Выражаем особую признательность всем прочитавшим эту главу и оказавшим помощь в ее улучшении своими идеями, ценной информацией и конструктивной критикой: Фрэн Хонан, Лори Вон, Линде Баттерворт-Тилл, Мэри Гудвин и Ларри Меландеру.

Введение

Сенсорная интеграция — это способность воспринимать, классифицировать и систематизировать информацию о собственном теле и окружающем мире¹. Все эти задачи автоматически выполняются центральной нервной системой (нервами, спинным и головным мозгом). Нервная система получает информацию посредством органов чувств: зрения, осязания, слуха, вкуса и обоняния. Кроме того, в нервную систему входят другие, менее известные неспециалистам подсистемы (вестибулярные и проприоцептивные), предназначенные для восприятия гравитационных воздействий и положения тела в пространстве, а также управления моторной последовательностью движений.

Сенсорная интеграция в основном осуществляется стволовой частью головного мозга. Нарушение сенсорно-интегративной функции может указывать на неполное развитие ствола головного мозга. В этом случае функции ствола пытается выполнить верхний слой головного мозга — кора. Поскольку кора головного мозга отвечает за мышление, у учащегося возникают сложности при выполнении автоматических моторных действий. Его движения кажутся медлительными, угловатыми и неуклюжими. Ситуация осложняется тем, что кора головного мозга необходима для поддержания концентрации внимания и эффективного обучения; принимая на себя дополнительные функции регуляции движений, она не способна обеспечить полноценное выполнение учащимся школьных заданий.

Теория сенсорной интеграции и методики ее практического применения были разработаны доктором Э. Джин Айрес. Они используются эрготерапевтами² и физическими терапевтами с начала 1970-х годов. Подобные специалисты, как правило, проходят отдельный курс обучения сенсорной интеграции. Следует отметить, что теория сенсорной интеграции развивается и регулярно дополняется благодаря постоянным исследованиям.

Методики, основанные на принципах сенсорной интеграции, могут способствовать развитию ствола головного мозга, благодаря чему он начинает правильно выполнять свои функции, и движения учащегося становятся бо-

¹ Автор подхода Э. Дж. Айрес определяет сенсорную интеграцию как неврологический процесс, который организует ощущения от собственного тела и ощущения, возникающие в результате внешних воздействий, делая возможным использование тела в конкретной ситуации (Ayres, 1979).

² По-английски эта специальность называется «occupational therapy». По мнению наших консультантов, было бы правильнее и точнее называть ее по-русски не «эрготерапия» (калька со шведского), а «терапия деятельностью». Однако, пытаясь сохранить терминологическое единство текста, в этой книге мы продолжим использовать термины «эрготерапевт» и «эрготерапия» для обозначения данной специальности.

лее автоматизированными¹. Кроме того, кора мозга освобождается для полноценного участия в выполнении школьных заданий, и успехи ребенка в обучении становятся очевидными.

Учащимся с нарушениями функции сенсорной интеграции свойственны многие из приведенных ниже характеристик:

- слабый мышечный тонус;
- задержка формирования двигательного ответа на внешнее воздействие;
- замедленное развитие мелкой и крупной моторики;
- неспособность удерживать равновесие;
- проблемы с тактильным различением, низкая осязательная терпимость;
- аномальное пристрастие или отвращение к активности, требующей участия вестибулярного аппарата;
- незрелая осанка и походка;
- защитная реакция на сенсорные стимулы (в том числе тактильно-защитное поведение).

Дети, с трудом воспринимающие сенсорную информацию, могут испытывать сложности при обучении в школе. Они часто рассеянны, не могут усидеть на месте, с трудом концентрируют внимание.

Учащемуся, имеющему нарушения не только сенсорной интеграции, но и зрения, для эффективного функционирования в окружающей среде особенно важно дополнительно развивать способность к использованию сенсорной информации. Не имея достаточно развитых навыков сбора, переработки и реакции на сенсорную информацию, учащийся будет продолжать испытывать трудности во всех сферах обучения.

В конце этой главы приводится подробный контрольный список, с помощью которого можно оценить, имеются ли у ребенка проблемы с сенсорной интеграцией. Для качественной оценки необходимо проконсультироваться с квалифицированным специалистом — эрготерапевтом или физическим терапевтом. По итогам осмотра выявляются конкретные проблемные области и разрабатывается индивидуальный план терапии, в который должны входить занятия как в классе, так и дома.

Игры и упражнения, приведенные в данной главе, направлены на развитие трех основных систем: тактильной (осязание), вестибулярной (чувство равновесия) и проприоцептивной (ощущение движения мышц и суставов). Большинство детей сами ищут именно те виды активности, которые помогают им лучше организовать работу нервной системы. Для достижения наилучших результатов следует предлагать учащимся разнообразные задания из различных разделов данной главы (в каждом разделе они приводятся в порядке усложнения).

¹ Подробнее об участии различных структур головного мозга в процессах сенсорной интеграции можно узнать из книги Э.Дж. Айрес «Ребенок и сенсорная интеграция» (М., 2010).

Методические рекомендации

Проконсультируйтесь с квалифицированным эрготерапевтом или физическим терапевтом, чтобы подобрать подходящую для учащегося «сенсорную диету»¹. Выбранные упражнения помогут успокоить нервную систему ребенка и лучше организовать ее работу, благодаря чему ребенок сможет успешнее концентрироваться на выполнении заданий. Перечислим несколько элементов такой «диеты».

- В ходе занятий задействуйте разные органы чувств.
- Максимально изолируйте пространство класса от отвлекающих сенсорных раздражителей (слуховых, тактильных, зрительных).
- Давайте учащемуся возможность выпускать накопившуюся физическую энергию, периодически разрешая ему немного попрыгать или побегать. Это поможет ребенку дольше сидеть спокойно и внимательно выполнять задания.
- Поставьте в классе кресло-качалку². Медленное раскачивание в кресле способствует расслаблению.
- На занятиях, которые проводятся за партами или в кругу, используйте специальные Т-образные табуреты (на одной ножке).
- Проводите игры на развитие вестибулярного аппарата, например, с вращающейся доской, доской-качалкой с мягким верхом или в кресле-качалке, в качестве отдыха между занятиями.
- Организуйте игры на детских площадках с использованием различного оборудования: качелей, горок, игрушек-прыгунков, тележек,

¹ Подобно тому как пища дает необходимые микроэлементы основным системам организма, различные ощущения от органов чувств питают нервную систему, активизируя и настраивая нас на сосредоточенную работу или успокаивая перед сном. При хорошей сенсорной интеграции человек сам чувствует, какие импульсы ему нужны в течение дня, тогда как детям с нарушениями в этой области часто нужна помощь, чтобы, с одной стороны, «не объедаться» впечатлениями и не перевозбуждаться, а с другой — постоянно получать ощущения, необходимые для поддержания оптимального уровня активности и сосредоточения. Это и называется «сенсорной диетой». Существуют опросники для выявления сенсорных потребностей человека и для разработки подобной «диеты» (к сожалению, пока они мало доступны на русском языке).

² Здесь и далее в тексте будут упоминаться специальные предметы мебели и другое оборудование, способствующие лучшему развитию сенсорной интеграции. Они пока еще не получили достаточного распространения в России, а потому их названия могут быть непривычны для русскоязычного читателя. Для облегчения поиска некоторых из этих предметов мы приводим в скобках их названия на английском языке. Иллюстрации и пояснения по использованию данного оборудования вы найдете в следующих разделах данной главы — при описании рекомендуемых упражнений и игр.

велосипедов и каруселей. **Внимание:** детям с эпилепсией или шунтами¹ кружиться нельзя!

- Следите за тем, чтобы во время занятий ребенок находился в пространстве с четко обозначенными границами: когда он сидит в кресле с подлокотниками, поставив обе ноги на пол, он может лучше сконцентрироваться на задании и чувствовать себя более устойчиво.
- Оборудуйте в стороне от места проведения занятий тихий, уютный уголок с подушками, ковром и пледами. Такое место поможет ребенку быстро успокоиться при возникновении сенсорной перегрузки.
- Занятия должны быть короткими; помогите учащемуся определить, какие шаги необходимы для того, чтобы начать выполнение задания и завершить его.
- Во время выполнения сложных заданий, требующих значительной концентрации внимания, ребенок может сутулиться. Не заставляйте учащегося держать правильную осанку, пока задание не будет хорошо ему знакомо.
- Подготовительные упражнения «на разогрев» (упражнение «Тележка»², перетягивание каната) перед заданиями на развитие мелкой моторики помогут учащимся лучше поддерживать устойчивое положение плеч.
- Во время занятий, требующих значительной концентрации внимания, моторные навыки учащихся могут ухудшаться. Проводя какое-либо упражнение в первый раз, подумайте, не стоит ли исключить элементы, требующие применения моторных навыков. Это позволит учащемуся сосредоточить основное внимание на задании, а не на собственных движениях.
- Включайте в учебный план задания, связанные с выполнением тяжелой физической работы, например, ношение коробок, книг или брайлевских печатных машинок, перевозку тележек. В частности, при переходе с урока на урок воспитанники могут носить свои вещи в рюкзаке.
- В течение дня периодически давайте детям игрушки и предметы с реологическими свойствами³: эспандеры разной величины и из разнообразных материалов, «жвачку» для рук, пластилин или тесто для лепки, мячики-тренажеры для кистей рук⁴.

¹ Часто детям с гидроцефалией устанавливают шунтирующую систему, в которой «избыточный» ликвор выводится с помощью систем трубок и клапана в естественные полости организма человека.

² См. раздел «Двусторонняя координация» в этой главе.

³ К реологическим свойствам относятся упругость, пластичность, прочность, вязкость, ползучесть, релаксация напряжений.

⁴ Эрготерапевты, работающие в Перкинс Школе, используют для этих целей продукцию фирмы «Thera-Band».

Тактильная система

Тактильная система обеспечивает человеку чувство осязания, то есть способность воспринимать и распознавать стимулы через контакт с кожей. Существует теория, что эта система развивается еще до появления ребенка на свет. Способность к осязанию играет важную роль в развитии осознания собственного тела.

В работе тактильной (или осязательной) системы можно выделить две основные функции. Функция различения предполагает получение данных о размере, форме и фактуре предметов. Защитная функция связана с получением информации о типе прикосновения (легкое прикосновение, сильное давление, температура, боль). Благодаря защитной функции осязательной системы наше тело автоматически избегает прикосновений, способных причинить вред. Ребенок с нарушениями данной системы организма может иметь повышенную или пониженную чувствительность или ухудшенную способность к различению на ощупь. Ребенок с пониженной (или гипо-) чувствительностью не осознает, когда к нему прикасаются другие люди, или не проявляет должной реакции на болезненные стимулы (порезы, удары). Гиперчувствительный учащийся может вести себя агрессивно при общении с окружающими; избегать контакта с грязью, песком и отказываться заниматься поделками. Такому ребенку сложно сосредоточить внимание на занятии, поскольку он постоянно думает о том, как защитить себя от неизбежных прикосновений. Такая реакция называется тактильно-защитным поведением. Нередко подобное поведение встречается у тотально слепых учащихся. В таких случаях необходимо определить причину защитной реакции: она может быть связана как с чрезмерной нагрузкой на сверхчувствительную осязательную систему, так и просто с удивлением и неготовностью к неожиданно тактильному ощущению. Прежде чем ставить ребенку диагноз «тактильно-защитное поведение», проконсультируйтесь с эрготерапевтом или физическим терапевтом¹.

Приведенный ниже список рекомендаций и факторов следует учитывать при работе с учащимися, которым такое поведение свойственно.

¹ К сожалению, таких терапевтов в России пока крайне мало (как, впрочем, и специалистов по сенсорной интеграции). Но рассматриваемые выше вопросы полезно обсуждать в команде специалистов, работающих с ребенком, а также с зарубежными коллегами, контактные адреса которых часто доступны в сети Интернет.

Рекомендации по работе с учащимися с тактильно-защитным поведением

Общая информация

Степень проявления защитного поведения может варьироваться. Если ребенок болен или у него плохое настроение, то он, возможно, не захочет выполнять задания на развитие тактильной системы, которые ранее воспринимались им нормально.

Учащийся с большей готовностью воспримет прикосновения или другие тактильные стимулы от знакомых людей, нежели от незнакомых. Ребенок, спокойно относящийся к родительским объятиям, может болезненно отреагировать даже на самое легкое прикосновение незнакомого педагога.

Иногда ребенок может некоторое время терпеть тактильную стимуляцию, прежде чем начнет открыто проявлять признаки защитного поведения.

Ребенок может плохо осознавать границы собственного тела, поскольку не чувствует их.

Способность к тактильному различению у разных детей может находиться на противоположных концах возможного диапазона — от практически отсутствующей до прекрасно развитой.

Стратегии работы с учащимися

- Прикасайтесь к ребенку уверенно, избегайте легких, «щекочущих» прикосновений.
- Постепенно вводите новые тактильные материалы и позволяйте ребенку самостоятельно определять, как долго он сможет вытерпеть каждое упражнение.
- Никогда не заставляйте его доводить до конца задание, которое вызывает у него отвращение. В случае проявлений защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы) немедленно прекращайте занятие. Возобновляйте работу постепенно, применяя достаточно плотный нажим.
- Позвольте ребенку выполнять задания в комфортном для него темпе.
- Если это возможно, сделайте так, чтобы ребенок прикасался к вам, а не вы к нему.
- Слишком возбуждавшемуся ребенку поможет медленное раскачивание в кресле-качалке или на качелях.
- Важно правильно выбрать положение по отношению к воспитаннику. Некоторым детям проще заниматься, когда педагог передает им материалы, сидя напротив, по другую сторону парты или стола. Не следует садиться рядом с ребенком: он может воспринять такую позицию педагога как угрозу. С другой стороны, некоторым учащимся требуется дополнитель-

ная внешняя подстраховка или четкое определение границ личного пространства. В таком случае взрослый может усадить ребенка на стул с подлокотниками или встать у него за спиной, при необходимости помогая ему выполнять задание методом «рука под рукой»¹.

- По возможности уменьшите время нахождения ребенка в очередях. Если это необходимо, поставьте его в начало очереди, чтобы снизить вероятность физического контакта с другими учащимися.
- Еще одна хорошо зарекомендовавшая себя методика — так называемый протокол по Уилбаргер. Этот подход предполагает включение в распорядок дня разнообразных упражнений на развитие сенсорной интеграции в сочетании с глубоким массажем. Разработкой индивидуальной программы для ребенка, а также обучением педагогов и родителей применению этой методики должен заниматься квалифицированный эрготерапевт или физический терапевт.
- Используйте учебные материалы с разнообразными текстурами в течение всего дня.
- При работе с полностью слепыми учащимися, а также с детьми, имеющими высокую тревожность и тактильно-защитное поведение, сопровождайте словами все ваши действия до и во время тактильной стимуляции. Словесное описание того, что будет происходить в следующий момент, поможет ребенку лучше подготовиться и принять прикосновение, меньше сопротивляясь ему.

Игры и упражнения

Ниже приведены описания упражнений, общая цель которых — предоставить учащемуся тактильные ощущения и повысить терпимость к тактильной стимуляции. Некоторые задания призваны также улучшить способность ребенка к различению материалов на ощупь.

Данные игры и упражнения поощряют стремление учащихся к осознанному исследованию окружающего мира. Используемые материалы должны различаться текстурой, температурой и весом.

¹ Метод, при котором педагог помещает свою руку под рукой ребенка, тем самым давая воспитаннику больший контроль над ситуацией обучения и помогая исследовать обстановку в удобном для него темпе.

МАТЕРИАЛЫ

Малярные или художественные кисти различного размера, толщины и жесткости, разнообразные малярные валики

МЕТОДИКА

Дайте учащемуся кисть. Попросите его «покрасить» вашу руку, колено, ногу и т.д.

ВАРИАНТЫ

Используйте материалы с различными текстурами (мех, вата, метелка из перьев, махровая ткань).

Попросите учащегося закрыть глаза, потрите какую-либо часть его тела и попросите назвать ее.

Повторите ту же процедуру, попросив ребенка назвать используемый вами материал.

Если речь ребенка недостаточно развита, вы можете сами называть части тела, к которым прикасаетесь.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При выполнении этого задания уважайте личное пространство учащегося.

Будьте особенно внимательны при работе с учащимися с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Во время купания протирайте все тело учащегося губкой или мочалкой.

После принятия ванны или душа хорошенько вытрите ребенка полотенцем. При этом рекомендуем называть части тела вслух. Можно выполнять это задание, используя присыпку или крем.

Шариковый бассейн

МАТЕРИАЛЫ

Надувной бассейн, наполненный шариками¹

МЕТОДИКА

Попросите учащегося залезть в бассейн и сесть. Спрячьте под шариками одну из частей тела ребенка. Назовите часть тела, прикрытую шариками, или попросите учащегося сделать это.



ВАРИАНТЫ

Предложите ребенку подвигаться в ванне, сделать вид, что он плавает.

Спрячьте среди шариков различные предметы и попросите учащегося их найти. Это задание можно выполнять в уменьшенном масштабе, спрятав предметы в миске с макаронами или рисом.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обращайте особое внимание на учащихся, которые могут положить в рот небольшие предметы.

¹ В Перкинс Школе используются стандартные для сенсорных комнат США пластмассовые шарики диаметром примерно 7,5 см. В России попадаются шарики и других размеров. Но если специальные шарики вдруг окажутся недоступными, то можно воспользоваться разными подручными средствами. Например, в Центре лечебной педагогики кроме шарикового бассейна есть еще ящик-бассейн, наполненный фасолью, в который ребенок может погрузиться целиком. Это также служит повышению терпимости к тактильным стимулам и решению других сенсорно-интегративных задач.

Тактильная дорожка

МАТЕРИАЛЫ

Ортопедические резиновые коврики, куски картона, пузырчатой упаковочной пленки, линолеума, ткани и т.д.

МЕТОДИКА

Выложите на полу дорожку из различных материалов: плотных ковриков, упаковочной пленки, линолеума, картона и т.д. Попросите учащегося проползти по дорожке на четвереньках или пройти по ней босиком.

ВАРИАНТЫ

Используйте разнообразные материалы.

Выкладывайте различные маршруты (изогнутые, извилистые, круговые).

Изменяйте способ прохождения маршрута (вприпрыжку, на коленях, на цыпочках).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Обсуждайте с учащимся различные типы поверхностей под ногами, когда он ходит босиком (трава, песок, ковер, тротуар).

Сотри точку

МАТЕРИАЛЫ

Мел, мука, пудра, махровая ткань, клубок пряжи, флисовый мячик, отрезок ковра размером с ладонь

МЕТОДИКА

Нарисуйте на руке, ноге или любой другой части тела ребенка точку мелом, мукой или пудрой. Попросите учащегося стереть точку с помощью полотенца или кусочка ткани.

ВАРИАНТЫ

Попросите воспитанника назвать часть тела, с которой он стирает точку.

Нарисуйте мелом на отрезке ковра несложный рисунок или букву и попросите ребенка стереть рисунок с помощью ладоней и предплечий.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Будьте особенно внимательны при работе с учащимися с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью.

Катаем мяч

МАТЕРИАЛЫ

Большой надувной мяч, гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры

МЕТОДИКА

Попросите учащегося лечь на живот. Прокатите по его телу большой мяч (с легким нажимом). Попросите учащегося перевернуться на спину. Еще раз прокатите по нему мяч.



*Упражнение «Катаем мяч»
с мягкой подушкой-роликом
«Tumble Forms».*