

Тренировка ползания на четвереньках

Вначале необходимо тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении «на животе». В положении «на четвереньках» тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями.

