

Тренировка удержания головы.

В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка - поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед - назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

