

Методика Владимира Базарнова

Как работать за конторкой?

Для чего нужна конторка?

- Как первое средство профилактики и оздоровления;
- Формирование привычного и устойчивого телесно – вертикального моторно – активного динамического стереотипа ;

Как решать возникшие проблемы?

- С раннего детства использовать в учебном процессе специальной мебели – конторок;



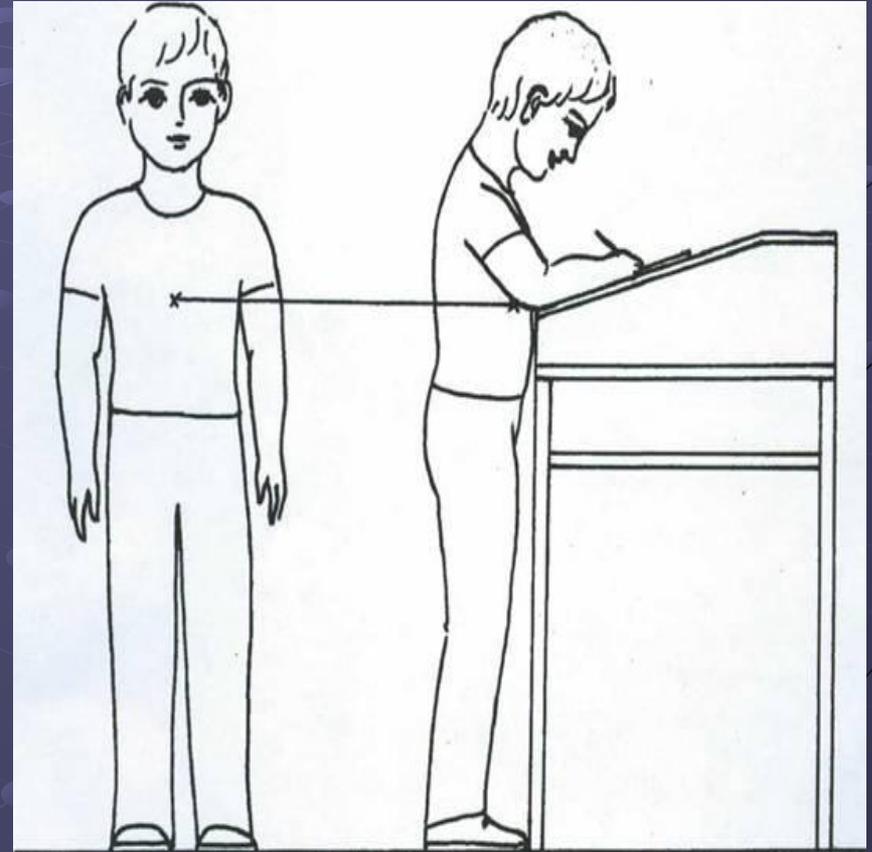
Особенности работы за конторкой

- Эффективность введения в учебный процесс режима динамических пауз (чередование положений стоя – сидя);
- Еще одна оставляющая методики – регулярные физминутки для детей;



Основные требования при работе за конторкой.

- Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребенка.
- Специально выполненными исследованиями установлено, что оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является $15-17^\circ$.
- Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и ребенок находится в носочках из натуральной ткани (идеальный вариант — босиком).
- Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик из натуральных тканей (соломы, хлопка, шерсти и т.п.) с пришитыми в несколько рядов пуговицами или сплетенный из деревянных шариков («бусинок»). Стояние на резиновых ковриках, линолеуме недопустимо!
- При работе в режиме «динамических поз» ребенок может на 3-5 минут прилечь на ковер! Это очень эффективный прием, восстанавливающий его активность.



WANTING TO BRING THE BEST OF BOTH WORLDS TOGETHER