



## Домашнее задание. Видео 4

### Задание 1

Придумайте себе активность, где будут задействованы обе руки (например, почистить картошку или печатать на компьютере) на 10-15 минут. Прочитайте заранее список из основного задания и постарайтесь его запомнить. Задание заканчивается, когда становится совсем сложно его выполнять (боль или сильное напряжение), но не должно длиться более 10-15 минут. Засеките время и постарайтесь максимально сосредоточиться на активности и своих ощущениях.

### Исходное положение

Положение лёжа на животе с опорой на предплечье. Во время выполнения активности из данного положения нельзя переходить в другие положения.

### Основное задание

Опишите, какую вы выбрали активность.

Какие были основные сложности?

Опишите, как менялись ваши ощущения.

Где было напряжение в теле и как оно влияло на вас во время выполнения задания?

Какие компенсации вы включали для того, чтобы продолжать выполнять активность?

Опишите ваши ощущения и выводы (не менее 500 символов)

Автономная некоммерческая  
организация «Все дети могут»

