

**Неустойчивая опора может быть самых разных конфигураций, главная ее задача снизить площадь опоры и заставить человека балансировать.**

**Упражнения постепенно усложняются**

**1) Баланс в положении стоя**

**2) Баланс в положении стоя с закрытыми глазами**

**3) Баланс в положении стоя + различные движения в руках (отведение в стороны, вперед, назад) затем наклоны в шее (вперед, назад)**

**4) Баланс в положении стоя + различные движения в руках и шее, с закрытыми глазами**

**5) Баланс в положении стоя на одной ноге**

**6) Баланс в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами и т. д.**

**Упражнения для начала выполняются 2-3 раза в день по 3-5 минут, более длительные занятия могут привести к перегрузке нервной системы проприоцептивной информацией и тем самым вызвать плохое самочувствие.**