Выполнил: Осипенко Д.В, № 595

Комплекс Лечебной физической культуры при – ангиоцеребральная недостаточность.

1 упр - Ходьба на носках, пятках, на боковых поверхностях стоп(15 раз кажд.)

2 упр - Вращение кистей, круговые движения в локтевых,  плечевых суставах(10 раз кажд)

3 упр - Ходьба с восстановлением дыхания: руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох

(5-6 раз)

4 упр - Стоя,  ноги врозь – руки к плечам, наклон вперед, руками потянуться к носку правой ноги, выпрямиться в и.п., наклон вперед,  руками потянуться к левому носку, выпрямиться в и.п.(10 раз)

5 упр - стоя,  ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти в стороны, поворот туловища влево, руки развести – выдох, вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону повторить 6-8 раз в каждую сторону

6 упр - стоя, руки опущены. Поднять прямые руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох

(5 раз)

7 упр - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль корпуса. Поднять таз  – выдох, вернуть в и.п(8 раз)

8 упр - стоя на четвереньках. Поднять правую руку и левую ногу, удержать 3 сек.; вернуть в и.п.Затем поднять левую руку и правую ногу(8 раз)

9 упр – лежа, одна ладонь на груди,  другая – на животе, мысленно считая,  1-2 вдох через нос,  3-6 медленный выдох носом с втягиванием живота, 7-8 – пауза.(5 раз)

10 упр - лёжа на животе. Имитация руками плавания стилем брасс.(8 счетов, 4 раза)

В.И.ДУБРОВСКИЙ – ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – с.342-343