

Додаток № 3 Зразкові комплекси вправ для учнів СМГ із

захворюваннями органів шлунково -кишкового тракту , жовчного міхура , печінки

При захворюваннях органів шлунково -кишкового тракту , жовчного міхура , печінки зменшується навантаження на м'язи черевного преса , обмежуються стрибки.

Комплекс вправ

1 . І. п. - О. с. , руки перед грудьми. Рах. 1 - руки в сторони - вдих. Рах. 2 - в.п. - Видих . Рах. 3-4 - те ж .

2 . І. п. – Стійка: ноги нарізно , руки на поясі. Нахили в сторони.

3 . І. п. - Те ж . Повороти в сторони з відведенням руки в бік повороту .

4 . І. п. - Стійка ноги нарізно , руки на поясі. Кругові рухи тазом.

5 . І. п. - Те ж . Пружинисті присідання.

6 . І. п. -стійка ноги врозь.Сч.1 - 3 - нахил вперед , руками дістати пола.Сч.4 - і.п .

7 . І. п. - Сед ноги нарізно. Рах. 1-3 - нахил вперед , руками дістати шкарпеток ніг. Рах. 4 – в. п.

8 . І. п. - Лежачи на спині. Перекати тулуба вправо , вліво.

9 . І. п. - Лежачи на спині. Сч.1 - ліва до грудей. Сч.2 - і . п. Рах. 3-4 - те ж правою.

10 . І. п. - Лежачи на спині. Підведення тазу .

11 . І. п. - Лежачи на боці. Рах. 1 - ліва до грудей. Рах. 2 - в. п. Рах. 3-4 - те ж правою

Допомагати руками.

12 . І. п. - Упор стоячи на колінах. Рах. 1 - мах лівою томоу. Рах. 2 - в. п. Рах. 3-4 - те ж правою.

13 . І. п. - Упор стоячи на колінах. Прогинання в грудному отде.Повторіть 5-6 р .

14 . І. п. - О. с. , руки перед грудьми. Рах. 1 - руки в сторони - вдих. Рах. 2 - в.п. - Видих . Рах. 3-4 - те ж .

Вправи виконуються в повільному темпі. Вправи чергуються з дихальними і вправами на розслаблення .