



**Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.**

**Мюссе А.**

**Физическая реабилитация играет важную роль в процессе восстановления после инсульта. Инсульт, как правило, оставляет разнообразные физические последствия, такие как паралич, нарушения координации и слабость, которые могут значительно ограничить мобильность и самостоятельность человека. Физическая реабилитация предоставляет индивидуальный подход к восстановлению и помогает справиться с физическими ограничениями.**

**Наш адрес:  
662850,  
Красноярский край,  
Каратузский район,  
с. Каратузское,  
ул. Колхозная, д. 95;**

**тел. 8(39137)2-17-33**



**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ "КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ "КАРАТУЗСКИЙ"**



**Комплекс упражнений  
на развитие  
координационных  
способностей**

**с. Каратузское  
2024 год**

## Комплекс упражнений на развитие координационных способностей

### Задачи:

1. улучшение способности согласовывать движения различных частей тела;
2. развитие координации движений пораженной конечности;
3. развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

### Оборудование и инвентарь:

- мяч диаметром 5 см.,
- стул.

### Продолжительность занятия:

15- 20 минут

### Темп выполнения медленный



1. И.П. -сид на стуле, руки вдоль туловища. Наклоны головы вперед-назад, влево- вправо. При этом не должно быть сопутствующих движений ног, рук, туловища.  
Дозировка 4-5 раз в каждую сторону.

2. И.П. -сид на стуле, без опоры о спинку стула, руки вдоль туловища. Перенос центра тяжести на левую и правую сторону, выполняя небольшие покачивания.  
Дозировка 6-8 раз в каждую сторону.

3. И.П. – сид на стуле, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Наклон туловища вперед, затем в и. п., спина прямая.  
Дозировка 4-5 раз.

4. И.П. - сид на стуле, без опоры о спинку стула, руки произвольно. Рисование кончиком носа геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, восьмёрку), глаза при этом закрыты.  
Время выполнения 30 секунд.

5. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, с опорой здоровой рукой о стул, стул со здоровой стороны туловища. Ставим пораженную ногу вперед, затем отводим ее в сторону и возвращаем в и. п.  
Дозировка 4-5 раз.

6. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, с опорой здоровой рукой о стул, стул спереди. Сгибаем ногу в колене, затем ставим колено на сиденье стула. Возвращаемся в и. п. То же другой ногой.  
Дозировка 5-6 раз каждой ногой.

7. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, с опорой здоровой рукой о стул, стул со здоровой стороны туловища. Делаем шаг пораженной ногой вперед, стопу ставим на одну линию со здоровой, затем шаг в и. п. Делаем шаг назад, стопу ставим на одну линию со здоровой ногой. Дозировка 4-5 раз.

8. И.П. - стойка пораженная нога на мяче, с опорой здоровой рукой о стул, стул со здоровой стороны туловища. Прокаты стопы по мячу от пятки до пальцев стопы. Время выполнения 1-2 минуты.

9. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, с опорой здоровой рукой о стул, стул спереди. Отведение ноги в сторону, возвращение в и. п. То же упражнение другой ногой.  
Дозировка 6-8 раз каждой ногой.

10. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шаги на месте с максимальным подъёмом колена и небольшой фиксацией в верхнем положении. Дозировка 10-12 шагов.