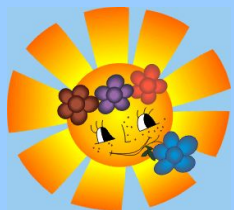


ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



- ◆ **Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле .**
- ◆ 1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4-голову наклонить вперед, плечи не поднимать.
- ◆ Повторить 4-6 раз. Темп медленный



- ◆ **Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле .**
- ◆ 1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад,
- ◆ 3-4-голову наклонить вперед , плечи не поднимать.
- ◆ Повторить 4-6 раз. Темп медленный