

## *Комплекс упражнений для пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни (для сохранения подвижности суставов)*



*Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность.* Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Состояние опорно-двигательного аппарата (скелета, суставов, связок и мышц) оказывает большое влияние на

здоровье человека (его дыхательную, сердечно-сосудистую, эндокринную и пищеварительную системы).

Особенно важно поддерживать двигательную активность людям, ведущим малоподвижный образ жизни вследствие возраста, тяжелых заболеваний и т.д.

***1. Об общих положениях этой гимнастики:***

- не делать резких движений, выполнять упражнения медленно и плавно;

- избегать резких наклонов вправо-влево, чтобы не навредить позвоночнику;

- так как любое сотрясение головы в пожилом возрасте противопоказано, наклоны головой делать медленно;

- следить за своим самочувствием до и после занятий.

***2. Все упражнения комплекса выполняются:***

- сидя на стуле со спинкой.

***3. Через каждые 2-3 упражнения необходимо делать дыхательную паузу:***

- поднимаем руки вверх, задерживаем их в таком положении и потягиваемся.

***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ***

***Упражнение 1.*** Пальцы рук согреть, растереть, согнуть, разогнуть (5-10 раз), «играем на пианино», «месим тесто».

***Упражнение 2.*** Руки в стороны, кисти сжать в кулак. Делаем кистями движения вверх-вниз, влево-вправо, вращение (5-10 раз).

***Упражнение 3.*** Руки вытянуть вперед ладонями вверх. Согнуть к плечам и медленно разогнуть (5-10 раз).

**Упражнение 4.** Кисти протянуть к плечам, локти свести вперед и медленно отвести назад как можно дальше (3-5 раз). Затем выполнить круговые движения локтями вперед-назад (5-10 раз).

**Упражнение 5.** Разминка ступней: перекатываемся с носка на пятку (попеременно ставим стопу на носок и на пятку), разводим-соединяем носки, пятки. Делаем (не вставая со стула) приставные шаги в стороны, вперед, назад.

**Упражнение 6.** Соблюдая паузы, делаем наклоны корпуса вниз-вверх, повороты корпуса влево-вправо, наклоны головы к плечу влево-вправо.

Выполняем упражнение «Гусак»: вытягиваем шею вперед и медленно, через паузы выполняем повороты головы влево-вправо (3-5 раз).

**Упражнение 7.** Упражнения для глаз: движения глазами (не меняя положения головы) вверх-вниз, влево-вправо; движения глаз по кругу влево-вправо, несколько раз посмотреть: на кончик носа - вперед.

**Упражнение 8.** Сидя на краешке стула, развести ноги как можно шире. Делаем наклон вниз, при этом смотрим вперед. Выпрямляемся.

**Упражнение 9.** Исходное положение прежнее, плечи к спинке стула, полулежа. Подтянули ногу и обхватили колено руками: вращаем стопу влево-вправо, затем подтягиваем колено к себе как можно ближе (1-2 раза).