|  |
| --- |
| **Эрготерапия для лиц пожилого возраста.** |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** |  IMG_0746.JPGIMG_0747.JPG   | Разогреть руки(поочерёдные движения руками вперёд, назад гладя колени ) 30 сек.  |
| **2** | IMG_0751.JPGIMG_0752.JPG  | Поставить руки на стол, сжать в кулак, и разжать 10-12 раз. |
| **3** | IMG_0754.JPGIMG_0755.JPG  | Выполнять движения ладонями между собой по типу «трения», 30 сек. |
| **4** | IMG_0762.JPGIMG_0763.JPG .  | Попеременное сгибание пальцев, в кулак и обратно, 30 сек. |
| **5** | IMG_0767.JPGIMG_0768.JPG | Повороты ладоней на лицевую и тыльную сторону, 30 сек. |
| **6** | IMG_0770.JPGIMG_0771.JPG  | Разомкнуть и сомкнуть пальцы,10-12 раз.  |
| **7** | IMG_0776.JPGIMG_0777.JPG | Поочерёдное касание фаланг пальцев друг друга, начиная от большого до мизинца, и обратно,30 сек. |
| **8** | IMG_0790.JPGIMG_0791.JPG | Передача стакана, из одной руки в другую, 30 сек. |
| **9** | IMG_0796.JPGIMG_0797.JPG | Круговые вращения руками поочерёдно, влево и вправо(мяч между ладонями) 30 сек. |
| **10** | IMG_0802.JPGIMG_0803.JPG | Правая рука на мяче, круговые вращения в лучезапястном суставе, по часовой и против часовой стрелке, затем левой рукой тоже, 1 мин. |