|  |
| --- |
| **Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (80-90 лет)** |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** |    И.П. 1-2 3-4 | И. п. – сидя на стуле.1-2 – поднять плечи вверх (вдох);3-4 – и. п. (выдох). |
| **2** |    И.П. 1-2 5-6 | И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах.1-2 – поднять правую руку вперед;3-4 – и. п.;5-6 – то же, левой;7-8 – и. п. |
| **3** |    И.П. 1-2 5-6 | И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах.1-2 – поднять правую руку в сторону;3-4– и. п.;5-6 – то же, левой;7-8 – и. п. |
| **4** |    И.П. 1-2 5-6 | И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах.1-2 – согнуть правую вперед, кисть на левое плечо;3-4 – и. п.;5-6 – левую согнуть вперед, кисть на правое плечо;7-8 – и. п. |
| **5** |    И.П. 1-2 5-6 | И. п. – сидя на стуле, руки на бедрах.1-2 –руки скрестно к плечам, правая сверху;3-4 – и. п.;5-6 – то же, левая сверху;7-8 – и. п. |
| **6** |    И.П 1-4 5-8   9-12 13-16 И.П | И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на бедрах.1-4 – наклон вперед к правой, руки по голени книзу;5-8 – и. п.;9-12 – наклон вперед к левой руки по голени книзу;13-16 – и. п. |
| **7** |    И.П. 1-4 5-8 | И. п. – сидя на стуле, руки перед грудью в замок.1-8 – круговые движения в лучезапястном суставе. |
| **8** |    И.П. 1-2 3-4 | И. п. – сидя на стуле, руки согнуты предплечье кверху, ладони вперед, пальцы врозь.1-2 – сжать пальцы в кулак;3-4 – и. п. |
| **9** |    И.П. 1-2 3-4  5-6 7-8 | И. п. – сидя на стуле, палка на полу перед стопами.Переступание через палку вперед-назад различными способами.  |
| **10** |    И.П. 1-4 5-8 | И. п. – сидя на стуле, палка на полу, стопы на палке. Прокатывание палки стопами.1-4 – вперед;5-8 – назад. |