

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1. Исходное положение: сидя на стуле.  
Диафрагмальное дыхание: одна рука на грудь, другая на живот.  
Вдох – живот выпятить  
Выдох – живот втянуть  
Повторить 3-5 раз.
2. Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине, руки на коленях.  
Круговые движения стопы и кисти вовнутрь.  
Повторить 8-10-12 раз.
3. Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены вниз.  
Круговые движения в плечевых суставах, помогая грудным отделом позвоночника (вперёд и назад).  
Повторить 8-10-12 раз.
4. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.  
1 – руки в стороны – вдох  
2 – подтянуть левое колено к груди, захватив руками – выдох  
3-4 – тоже, но с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
5. Исходное положение: сидя на стуле.  
1 - отведя локти назад, ладони вверх – прогнуться в грудном отделе – вдох.  
2 - округлив спину, чуть откинувшись назад, руки вытянуть вперёд – выдох.  
Повторить 6-8 раз.
6. Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.  
1 – приподнять правую пятку от пола, поднять левое плечо  
2 – исходное положение  
3 - приподнять левую пятку от пола, поднять правое плечо  
4 - исходное положение  
Повторить 8-10 раз.
7. Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.  
1 - выпрямляя руки, туловище оттянуть назад  
2 – сгибая руки, грудью коснуться спинки стула.  
Повторить 6-8 раз.
8. Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.  
1 – отвести правую ногу вправо, левую руку в сторону – вдох  
2 - исходное положение – выдох  
3-4 – с другой ноги, руки. Повторить 6-8 раз.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1. Исходное положение: сидя на стуле.  
Диафрагмальное дыхание: одна рука на грудь, другая на живот.  
Вдох – живот выпятить  
Выдох – живот втянуть  
Повторить 3-5 раз.
2. Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине, руки на коленях.  
Круговые движения стопы и кисти вовнутрь.  
Повторить 8-10-12 раз.
3. Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены вниз.  
Круговые движения в плечевых суставах, помогая грудным отделом позвоночника (вперёд и назад).  
Повторить 8-10-12 раз.
4. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.  
1 – руки в стороны – вдох  
2 – подтянуть левое колено к груди, захватив руками – выдох  
3-4 – тоже, но с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
5. Исходное положение: сидя на стуле.  
1 - отведя локти назад, ладони вверх – прогнуться в грудном отделе – вдох.  
2 - округлив спину, чуть откинувшись назад, руки вытянуть вперёд – выдох.  
Повторить 6-8 раз.
6. Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.  
1 – приподнять правую пятку от пола, поднять левое плечо  
2 – исходное положение  
3 - приподнять левую пятку от пола, поднять правое плечо  
4 - исходное положение  
Повторить 8-10 раз.
7. Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.  
1 - выпрямляя руки, туловище оттянуть назад  
2 – сгибая руки, грудью коснуться спинки стула.  
Повторить 6-8 раз.
8. Исходное положение: сидя верхом на стуле, руки на спинке стула.  
1 – отвести правую ногу вправо, левую руку в сторону – вдох  
2 - исходное положение – выдох  
3-4 – с другой ноги, руки. Повторить 6-8 раз.



**9.** Исходное положение, сидя на стуле.

- 1 - поднять плечи – вдох
  - 2 - опустить плечи – выдох
- Повторить 5-6 раз.

**10.** Исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища.

- 1 – наклон влево: левая рука вниз, правая над головой – выдох
  - 2 - исходное положение – вдох
  - 3 - наклон вправо: правая рука вниз, левая над головой – выдох
  - 4 - исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища
- Повторить 5-6 раз.



**11.** Исходное положение: сидя на стуле, взявшись руками за сиденье стула.

- 1 – вывести левую ногу вперёд прямую, стопа на себя; правая нога согнута на полу, стопа на полу
- 2 – сменить ноги

Спина прямая, дыхание произвольное.  
Повторить 8-10 раз.

**12.** Упражнение «Окошко».

Исходное положение: руки согнуты впереди, ладони и локти соединены (окошко закрыто)

- 1 – развести согнутые руки в стороны (открыть окошко), лопатки соединить, локти на уровне плеч – вдох
  - 2 - исходное положение – выдох
- Повторить 6-8 раз.

**13.** Сидя правым боком к спинке стула «ходьба на ягодицах», согнуть руки в локтях, перешагивая на ягодицах, повернуться на 180°, т.е. сесть левым боком к спинке стула.  
Повторить 2-3 раза.

**14.** Руки развести в стороны – вдох, обнять себя – выдох  
Повторить 3-5 раз.

**15.** Упражнение на расслабление.  
Поднять руки вверх, постепенно опуская кисти, предплечья, плечи.  
Поза кучера.  
Повторить 2-3 раза.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЭНЕРГИЧНЫ И МОЛОДЫ!**

Курган, 2023 г.

**9.** Исходное положение, сидя на стуле.

- 1 - поднять плечи – вдох
  - 2 - опустить плечи – выдох
- Повторить 5-6 раз.

**10.** Исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища.

- 1 – наклон влево: левая рука вниз, правая над головой – выдох
  - 2 - исходное положение – вдох
  - 3 - наклон вправо: правая рука вниз, левая над головой – выдох
  - 4 - исходное положение, сидя на стуле, руки вдоль туловища
- Повторить 5-6 раз.



**11.** Исходное положение: сидя на стуле, взявшись руками за сиденье стула.

- 1 – вывести левую ногу вперёд прямую, стопа на себя; правая нога согнута на полу, стопа на полу
- 2 – сменить ноги

Спина прямая, дыхание произвольное.  
Повторить 8-10 раз.

**12.** Упражнение «Окошко».

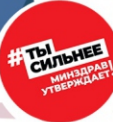
Исходное положение: руки согнуты впереди, ладони и локти соединены (окошко закрыто)

- 1 – развести согнутые руки в стороны (открыть окошко), лопатки соединить, локти на уровне плеч – вдох
  - 2 - исходное положение – выдох
- Повторить 6-8 раз.

**13.** Сидя правым боком к спинке стула «ходьба на ягодицах», согнуть руки в локтях, перешагивая на ягодицах, повернуться на 180°, т.е. сесть левым боком к спинке стула.  
Повторить 2-3 раза.

**14.** Руки развести в стороны – вдох, обнять себя – выдох  
Повторить 3-5 раз.

**15.** Упражнение на расслабление.  
Поднять руки вверх, постепенно опуская кисти, предплечья, плечи.  
Поза кучера.  
Повторить 2-3 раза.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЭНЕРГИЧНЫ И МОЛОДЫ!**

Курган, 2023 г.