**Гимнастика для бабушек и дедушек: 10 упражнений продлят молодость и укрепят здоровье**

Для самого старшего возраста разработан комплекс упражнений, которые надо выполнять медленно и неторопливо. Благодаря этой гимнастике  улучшается кровоснабжение, кровь насыщается кислородом, сердце начинает работать в посильном режиме и тем самым нарабатывает запас его прочности.

**1.** Встаньте прямо, не сутультесь, постарайтесь развернуть плечи и расправить грудь. Ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль туловища. Выдыхая, поднимайте руки через стороны вверх, потянитесь за ними всем телом, поднимаясь на носки. Голову слегка поднимите, но не запрокидывайте. Вдыхая, медленно опускайтесь в исходное положение, последними опускаются руки. 4–5 повторений.

**2.** Встаньте, как для предыдущего упражнения, одну руку вытяните вверх над головой. Меняйте положение рук. Старайтесь держать руки прямыми, пальцы сжатыми. Не задерживайте дыхание! 8–10 повторений.

**3.** Встаньте, как для первого упражнения, руки опущены вдоль туловища. Выдыхая, поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вниз, пальцы вместе. Вдыхая, медленно опустите руки в исходное положение. 5–7 повторений.

**4.** Встаньте, как для предыдущего упражнения, поднимите руки на уровень груди и согните их перед грудью. Пальцы вытянуты и сжаты, ладони повернуты вниз. Вдыхая, разведите локти в стороны, выдыхая, сведите руки перед грудью. Не торопитесь, не напрягайтесь, не задерживайте дыхание. 6–8 повторений.

**5.** Встаньте прямо, спина прямая, поднимите прямые руки пред собой на уровень груди. Пальцы соединены, ладони смотрят вниз. Выдыхая, поворачивайте руки вместе с корпусом то в одну, то в другую сторону. Вдыхая, возвращайтесь в центральное положение. 8–10 повторений.

**6.** Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Вдыхая, разведите прямые руки в стороны и слегка поверните туловище вправо. Выдыхая, медленно возвратитесь в исходное положение. 3–4 повторения в каждую сторону.

**7.** Встаньте, как для предыдущего упражнения. Выдыхая, аккуратно наклонитесь вперед, вдыхая, выпрямитесь. Не наклоняйтесь слишком низко! Не прижимайте подбородок к груди. Следите за осанкой, плечи должны быть завернуты, не сутультесь. 8–10 повторений.

**8.** Сядьте на стул или в кресло, спина ровная, руками обопритесь на подлокотники или о сиденье. Выдыхая, поднимите согнутую ногу, направляя колено в сторону груди. Вдыхая, опустите и проделайте то же самое другой ногой. Движения медленные, без рывков. 10–12 повторений на каждую ногу.

**9.** Сядьте, как для предыдущего упражнения. Выдыхая, выпрямите одну ногу перед собой, потянитесь носком вперед-вверх. Вдыхая, опустите и сделайте то же самое другой ногой. Движения медленные, без рывков. 10–20 повторений на каждую ногу.

**10.** Неторопливая ходьба на месте. Можно, глубоко вдыхая, поднимать руки вверх и, выдыхая, их опускать. 5–10 минут.