**Зарядка для пожилых людей**

По мнению ученых, зарядка для пожилых людей играет огромную роль для их здоровья. Как правило, пожилые люди очень чувствительны к перемене положения тела, медленнее адаптируются к физическим нагрузкам. Поэтому лучше всего начинать выполнять упражнения им лучше в постели. Несколько упражнений, сделанных в положении лежа, являются как бы вводной, подготовительной частью зарядки, которая предшествует основному комплексу. Особое внимание обратите на упражнения, улучшающие подвижность суставов. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движений и количество повторений — со временем их можно довести до 20-30 раз. А вот от упражнений с резкими наклонами головы вперед и назад нужно отказаться: для пожилых людей они небезопасны.

**Упражнения в постели:**

**1.** Исходное положение — лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. На счёт 1-2 — поднять правую руку вверх, потянуться – вдох. На счёт 3-4 вернуться в исходное положение — выдох. То же, подняв левую руку. Повторить 3 раза

**2.** Исходное положение — лёжа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулак **(рисунок 1)**. На счёт 1-4 вращать кистями от себя. На счёт 5-8 выпрямлять и сгибать пальцы. На счёт 1-4 вращать кистями к себе, на счет 5-8 выпрямлять и сгибать пальцы. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

**3.** Исходное положение — сидя на кровати, ноги выпрямлены, спина прямая, руками придерживаться за передний край кровати. На счёт 1-4 приподнять правую ногу, сгибать и выпрямлять пальцы. На счет 5-8 вращать стопой влево. На счёт 1-4 сгибать и выпрямить пальцы. На счёт 5-8 вращать стопой вправо. То же левой ногой. Повторить по 2 раза в каждую сторону каждой ногой.

**Упражнения в положении стоя:**

**1.** Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены. На счёт 1-4 ходьба на месте. На счёт 5-8 ходьба на месте на носках. На счёт 1-4 ходьба на месте. На счёт 5-8 ходьба на месте на пятках. То же с продвижением вперед в течение минуты.

**2.** Исходное положение — ноги на ширине стопы, правая рука вверху, левая сзади. На счёт 1-2 левую руку вверх, правую назад, потянуться – вдох **(рисунок 2)**. На счёт 3-4 вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4-6 раз.

**3.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счёт 1-4 вращать таз вправо. На счёт 5-8 вращать таз влево **(рисунок 3)**. Повторить по 2-3 раза.



**4.** Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. На счет 1 достать правым коленом правый локоть. На счет 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой **(рисунок 4)**. Повторить 5-6 раз.

**5.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1-2 повернуть туловище вправо, развести руки в стороны. На счёт 3-4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону **(рисунок 5)**. Повторить по 6-8 раз.

**6.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине стопы, руки в стороны. На счёт 1-4 вращать прямыми руками вперед с одновременным полуприседом. То же, вращая руками назад **(рисунок 6)**. Повторить по 2-3 раза.

**7.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На счёт 1-3- три пружинящих наклона влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая вверх. На счёт 4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону **(рисунок 7)**. Повторить по 4-6 раз.

**8.** Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены. На счёт 1- мах правой ногой в сторону, руки в стороны. На счёт 2 вернуться исходное положение. На счёт 3 полуприсед, руки вперед. На счёт 4 вернуться в исходное положение. То же с левой ноги **(рисунок 8)**. Повторить по 4-6 раз.

**9.** Исходное положение — сидя на стуле, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1-8 — смена положений ног **(рисунок 9)**. Повторить 2-3 раза.

**10.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднимать руки вверх, поворачивая ладони вверх-вниз и сжимая и разжимая пальцы, затем расслабляя, опустить руки в и.п.  **(рисунок 10)**. Дыхание произвольное. Повторить 4-8 раз.

**11.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом. Дыхание произвольное  **(рисунок 11)**. Повторить 10-30 раз в каждую сторону.

**12**. Исходное положение - стоя держась за опору, ноги на ширине плеч. Присесть, не отрывая пяток от пола, и сделать 3-5 пружинящих движений. Встать, поднимаясь на носках. Дыхание произвольное **(рисунок 12)**. Повторить 5-10 раз.

**13.** Медленный бег на месте или с продвижением вперед с переходом на ходьбу в течение минуты.

**14.** Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены. На счёт 1-2 руки в стороны – вдох. На счёт 3-4 «уронить» руки вниз, наклониться вперед — выход. Повторить 2-4 раза.