|  |
| --- |
| **Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (60-70 лет)** |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** |  И. п.  | И. п. – о. с. Ходьба на месте |
| **2** |  И. п. 1-4 5-8 | И. п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения плечами вперед;5-8 – то же, назад. |
| **3** |  И. п. 2-3 4 | И. п. – стойка ноги врозь.1 – руки назад-в стороны;2-3 – держать;4 – и.п. |
| **4** |  И. п. 1-2 5-6 | И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.1-2 – руки вперед скрестно кисти на лопатки, правая сверху;3-4 – и.п.5-6 – руки вперед скрестно кисти на лопатки, левая сверху;7-8 – и.п. |
| **5** |  И. п. 1-3 4 | И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в стороны предплечье кверху.1 – свести лопатки;2-3 – держать;4 – и.п. |
| **6** |  И. п. 1-2 5-6 | И. п. – стойка ноги врозь.1-2 – наклон вправо;3-4 – и.п.;5-6 – то же, влево;7-8 – и.п. |
| **7** |  И. п. 1 3 | И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонь вперед;2 и.п.;3 – то же влево;4 – и.п. |
| **8** |  И. п. 1-2 5-6 | И. п. – узкая стойка, руки на пояс.1-3 – согнуть правую вперед, держать;4 – и.п.;5-7 – то же, с левой;8 – и.п. |
| **9** |  И. п. 2 2 | И. п. – стойка ноги врозь.1-2 –полуприсед, руки вперед;3-4 – и.п. |
| **10** |  И. п. 1 2 3 4 И.П. | И. п. – стойка ноги врозь.1-2 – руки через стороны вверх;3-4 – и.п. |