|  |
| --- |
| **Комплекс суставной гимнастики для лиц старшего возраста (70-80 лет)** |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** |    И. п. | И. п. – о. с. Ходьба на месте. |
| **2** |    И. п. 1 2 | И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, средний хват. 1-2 – плечи вверх;3-4 – и. п. |
| **3** |    И. п. 1-2 3-4   5-6 7-8 И.П. | И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, широкий хват.1-4 – два круговых движения вперед-книзу;5-8 – то же, вперед-кверху. |
| **4** | D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5234.JPG D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5235.JPG D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5237.JPG И. п. 1-4 5-8 | И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, широкий хват.1-4 – четыре поочередных круговых движений руками вперед-книзу;5-8 – то же, вперед-кверху. |
| **5** | D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5245.JPG D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5248.JPG D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5249.JPG И. п. 1 3 | И. п. – стойка ноги врозь, ноги немного согнуты, палка сзади на согнутых локтевых суставах.1– наклон вправо; 2 – и. п.;3 – то же влево; 4 – и. п. |
| **6** | D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5245.JPG D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5246.JPG D:\Коваленко 2019-2020\Презинтации 2019-2020\ОРША 2019\ФОТО\IMG_5247.JPG И. п. 1 3 | И. п. – стойка ноги врозь, ноги немного согнуты, палка сзади на согнутых локтевых суставах, ладони кверху.1– поворот вправо; 2 – и. п.;3 – то же влево; 4 – и. п. |
| **7** |    И. п. 1-2 3-4 | И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах, широкий хват.1-2 – палка вверх;3-4 – и. п. |
| **8** |    И.П. 1-8 9-16 | И. п. – сидя на стуле, палка вперед вертикально, хват за нижний край палки.1-8 – перехват снизу-вверх;9-16 – то же, сверху-вниз. |
| **9** |    И. п. 1-2 5-6 | И. п. – сидя на стуле, палка на груди.1-2 – согнуть правую вперед, палка вперед;3-4 – и. п.;5-6 – то же, левой;7-8 – и. п. |
| **10** |   И. п. 1-2  5-6 7-8 | И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах.1-2 – перекатить палку вперед ребром ладони, ладони внутрь;3-4 – то же, назад;5-8 – то же, ладони наружу. |