|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |