

## Утренняя оздоровительная гимнастика

### Памятка – рекомендация для пожилых людей

Утренняя зарядка призвана привести организм в рабочее состояние, повысить уровень бодрости, улучшить настроение, разогнать остатки дремы и устранить вялость, она благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, аппетит, сон, мускулатуру и осанку, возрастает личная эффективность в течение дня.

Утренняя оздоровительная гимнастика должна включать плавные движения на усиление кровообращения, растяжку, гибкость, дыхательные упражнения и т.п. Делайте ее так, чтобы она вас не утомляла, а наоборот, заряжала энергией. Пожилые люди обязательно должны выполнять упражнения утренней гимнастики для того, чтобы держать в тонусе весь организм.

#### **При этом стоит помнить:**

- не вставайте резко с кровати поутру, потянитесь хорошенько и без резких движений, медленно;
- выпейте стакан теплой воды – это запустит работу кишечника и поможет освободиться от шлаков - утренняя гимнастика должна проводиться в проветренном помещении;
- на вас должна быть удобная одежда соответствующая температуре;
- соблюдайте правильное мерное дыхание во время гимнастики;
- нагрузка должна вызывать не усталость, а бодрость и хорошее настроение; - по завершении упражнений лучше всего перейти к водным процедурам.



## Комплекс упражнений для пожилых людей

Рекомендованные здесь упражнения особенно полезны тем, у кого после болезни ослабли руки и ноги. Поскольку эта гимнастика оздоровительная, то скорость ее выполнения – свободная. Движения должны выполняться без напряжения и плавно. Приблизительный комплекс упражнений можно корректировать самостоятельно. Важно, чтобы занятия приносили вам удовольствие и давали энергию на целый день.

Упражнения в положении сидя 1. Стопы на полу. Руки на коленях. Медленно поднимите пятки и, задержав их в этом положении, посчитайте до пяти. Так же медленно опустите пятки. Затем поднимите носки и задержите их в этом положении. Подышите: вдох — через нос, выдох — через рот, пауза — расслабление, покой. Подвиньте ноги вперед так, чтобы между голенью и бедром образовался тупой угол. Снова поднимайте пятки, затем носки.

Повторите эти упражнения по 5 — 7 раз.

2. Привстаньте и несколько раз пересядьте со стула на стул.

3. Придерживаясь за спинку стула, встаньте и постоит. Считайте до десяти. Переступите с ноги на ногу. Медленно опуститесь.

4. Разглаживайте колени ладонями снаружи и внутри, вниз и вверх. Потрите кисти друг о друга, как будто вы их моете. Повторите каждое движение по 10 раз. Опустите руки, расслабьтесь, подышите.

5. Выпрямитесь — вдох, опуститесь — выдох, пауза. 10 раз. Медленно поверните голову направо, затем налево. 3 — 5 раз.

6. Положите ногу на сиденье другого стула, выпрямите колено. Двигайте носок то к себе, то от себя. Сгибайте и разгибайте пальцы ног, поворачивайте стопу направо - налево. Затем сделайте стопой кругообразные движения. Двигайте носок к себе и от себя, одновременно сгибая колено.

7. Снимите со стула ногу и опустите ее на пол. Затем снова положите на стул. Повторите несколько раз, сгибая и разгибая колено. Поменяйте ногу.

Вначале выполняйте эти упражнения по 1 — 2 раза, а когда их хорошо освоите — по 10 — 15 раз. Несколько недель регулярных занятий — и палка брошена. Вы ходите по комнате, по квартире без ее помощи. А в планах уже прогулки на свежем воздухе.

