Комплекс упражнений для утренней гимнастики №1

**В комплекс утренней гимнастики для пожилых людей должны входить 6-10 упражнений, каждое из которых повторяется примерно 5 раз (между упражнениями - паузы по 5-10 секунд). Выберите те, что вам по душе, и приступайте к занятиям.**Упражнения, выполняемые стоя:

**• Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе поднять плечи, на выдохе опустить.**  
**• Ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднимите в стороны и вверх, станьте на носки, потянитесь - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох.**  
**• Левую руку положите на грудь, правую - на живот. Глубоко подышите сначала "грудью", затем "животом".**  
**• Встаньте лицом к спинке стула, обопритесь на нее руками. Отводите поочередно ноги.**  
**Упражнения, выполняемые сидя на стуле:**  
**• Кисти рук положите на плечи, локти опустите. Левым локтем коснитесь правого колена, вернитесь в исходное положение. Чередуйте движения правой и левой рукой.**

Упражнения, выполняемые  сидя и лежа:

**• Сядьте ровно, спина прямая, руки опущены (придерживайтесь за сиденье). Сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед, затем - выдох, вернитесь в исходное положение - вдох.**  
**Упражнения, выполняемые лежа (лежать надо на ровной поверхности, под голову подложить небольшую подушечку):**  
**• Лежа на спине, согните ноги в коленях. Медленно поднимите таз, вернитесь в исходное положение.**  
**• Осторожно поворачивайте согнутые в коленях ноги влево, затем вправо.**  
**• Лежа на правом боку, поднимите прямую левую ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите на левом боку.**

Комплекс упражнений № 2

1. Разминаем шею: опускаем голову вперед, вращаем шею вправо и влево, подобно маятнику.
2. Делаем повороты головой к левому плечу, и к правому. Потом тянемся к левому плечу и к правому.
3. Делаем вращения головой, по 4 раза на каждую сторону.
4. Кладем руки на плечи и делаем круговые вращения вперед и назад по 6 раз на сторону.
5. Руки вытянули в сторону, сгибаем руки в локтях и выполняем вращения. По 6 раз на сторону.
6. Вдохнули, развели руки и на выдохе наклоняемся вперед, возвращаемся в исходное положение, прогибаемся в спине с разведением рук.
7. Полуприседы или «плие». Пяточки вместе, носочки врознь, руки на пояс. Делаем полуприседы, колени разводим в сторону.
8. Делаем полные приседания с круговыми вращениями рук.
9. Далее самые полезные упражнения гимнастики для пожилых женщин и здоровья тазобедренного сустава.
10. Садимся на коврик, развели ноги как можно шире. Вдохнули, развели руки, потянулись к правой ноге. Повторяем на левую ногу и посередине.
11. Ноги свели, вдохнули, развели руки и потянулись к обеим ногам.
12. Одну ногу выпрямили, вторую – согнули в колене. Вдохнули, развели руки и тянемся к прямой ноге. Делаем упражнение на обе ноги.
13. Сидим на полу, колени согнули, опустили вправо, голова тянется влево. Повторяем и на вторую сторону.
14. Сидим на полу, колени согнуты. Поднимаем левую ногу вверх, вместе с тем, отрываем бедро. Не опуская ногу вниз, тянем ее вправо, потом снова вверх и опускаем. Повторяем и на правую ногу.

**Упражнения в постели**

1. Лёжа на спине, вытянув руки и ноги, на вдохе, поднять одну руку вверх и подтянуть туловище, на счёт «1 – 2». На счёт «3–4» вернуть руку в начальное положение и сделать выдох. Затем это же повторить с другой рукой. Всё это необходимо проделать примерно 3 – 4 раза.

2. В начальном положении, то есть лёжа на спине в том же положении и согнутыми в кистях руками, нужно согнуть пальцы кистей в кулак. На «один, два, три, четыре» вращать кисти рук в одном направлении, после этого на «пять, шесть, семь, восемь» выпрямить пальцы и снова согнуть их в кулак. Всё нужно выполнять по 2 раза для каждой руки и для каждой стороны вращения.

3. Для этого необходимо сесть так, чтобы ноги были согнутыми в коленях. После этого поднять правую ногу так, чтобы колено оказалось выпрямленным и начать вращать стопой в одну, потом в обратную сторону. Затем необходимо несколько раз согнуть и разогнуть пальцы и вернуть конечность в прежнее положение. Это же повторить и с другой ногой.

**Упражнения стоя** выполнять в строгой последовательности.

1. Вращение шеей.
2. Повороты головы.
3. Круговые вращения плечами.
4. Сгибание рук в локтевых суставах.
5. Разведение рук и одновременные наклоны с пригибанием спины.
6. Полуприседания.
7. Полные приседания.

Существует и специальное гимнастическое упражнение, которое помогает защитить суставы, особенно тазобедренные, от страшных и неизлечимых заболеваний. Особенно его рекомендуется делать женщинам преклонного возраста.

Сначала надо сесть на пол и развести ноги как можно шире. После этого нужно сделать вдох, развести руки и потянуться к правой ноге. После этого ноги нужно свести, а спину выпрямить. Выдохнуть. Затем снова развести ноги, и руки потянуть уже к левой ноге. Затем вернуться к исходному положению и потянуться уже к обеим ногам.

Надо помнить, что все движения необходимо выполнять не торопясь, равномерно вдыхать и выдыхать, и не перенапрягаться. В противном случае большую нагрузку испытывает сердце.

Как дополнение к упражнениям можно включить и плавание, тем более, что сегодня большинство терапевтов рекомендуют именно этот вид активности пожилым людям. Это помогает оставаться в тонусе, улучшает настроение, повышает иммунитет, делает организм более выносливым.

**Основные правила**

Первое, что нужно помнить – заниматься необходимо в свободной одежде из натуральных тканей. При этом нельзя использовать синтетические материалы, которые мешают коже дышать.

Второе, не менее важное правило – заниматься нужно в хорошо проветренной комнате. При этом летом окна можно и не закрывать, а зимой помещение обязательно проветривать прежде, чем начинать заниматься. Присутствие большого количества кислорода, который содержится в свежем воздухе, сделает занятия максимально полезным.

После первых занятий человек может испытывать усталость, боль в мышцах, другие неприятные ощущения. Однако важно при этом не бросать тренировки, а продолжать их, несмотря на такие ощущения. Через несколько дней регулярных занятий всё это пройдёт.

Если есть такая возможность, то можно включить в свою жизнь и ходьбу. При этом она должна быть выдержана в определённом темпе. А вот бег для пожилых людей, особенно если есть проблемы с суставами, не рекомендуется. Также нужно помнить, что существуют лечебные физические упражнения и те, что выполняются для поддержания общего тонуса. Для того, чтобы пройти курс лечебных упражнений, необходимо посетить занятия лечебной гимнастики под руководством специалиста. А вот занятия для повышения общего тонуса можно проводить и дома.

**Польза занятий**

Утренняя зарядка для пожилых людей приносит немало пользы. Во-первых, улучшается самочувствие. Во-вторых, все системы и органы, включая позвоночник и суставы, начинают активно работать. И, конечно, такие занятия хорошо влияют на сердечнососудистую и дыхательную систему. Но самое главное – гимнастика помогает улучшить движение крови по сосудам и её приток к головному мозгу. А без гимнастики восстановление организма после сна может занять несколько часов.

Заканчивать занятия необходимо водными процедурами с бодрящими гелями, а также можно использовать контрастный душ, обливания и обтирания. Такой здоровый образ жизни наравне с рациональным питанием и отказом от вредных привычек помогает человеку прожить значительно дольше и не страдать от хронических недугов, которые часто обостряются именно в пожилом возрасте.