



Физическая культура для ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

Выполнил: студент 34 группы
Аладьин А.А.

- Гимнастические упражнения были известны еще в Древнем Египте и Древнем Риме. Сравнительно давно гимнастика начала распространяться и в нашей стране.
- Так, при Петре I в ряде учебных заведений были введены физические упражнения, а полководец А. В. Суворов ввел в войсках утреннюю гимнастику. Спортивной гимнастикой в России начали заниматься значительно позднее, лишь в конце XIX в., а массовое развитие гимнастика получила только при Советской власти.



Занимайся, если хочешь быть здоров

- Физиологическое воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной трудовой жизни.
- Систематическая гимнастика, проводимая по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение и повышает трудоспособность.



Лечебная физическая культура.



- Лечебная физическая культура — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Утренняя гимнастика

- - Обопритесь обеими руками о поставленную вертикально палку и поднимитесь на носочки. Вернитесь в исходное положение. Продолжая опираться на палку, выполните упражнение на равновесие. Поднимите вверх согнутую в колене ногу и постарайтесь зафиксировать позу на пару секунд. Вернитесь в исходное положение, повторите то же самое со второй ногой. Одной рукой обопритесь на палку, а вторую выпрямите и на вдохе отведите в сторону, поворачиваясь за ней корпусом. На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите то же самое со второй рукой.



Упражнение для дыхания.

- Это упражнение выполняется в сидячем и стоячим положении. Делается глубокий вдох через нос, и выдох через нос. Упражнение повторяется несколько раз. Это упражнение можно повторять каждое утро и вечер. Такое упражнение развивает лёгкие, а вместе с ними и дыхательную систему.

Упражнение для талии.

- Чтобы выполнить это упражнение нужно встать в стойку на ширине плеч. Поставить руки на пояс и делать развороты вправо и влево.

Упражнение достаточно делать один раз в день (чтобы не перегружать себя).



Желаю здоровья!