

Презентация на тему: «Утренняя гимнастика»

Комплекс  упражнений для
тела

Выполнила: **Фадеева**
Валентина
Васильевна

Физкультура для пожилых людей должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте



.Физкультура для пожилых людей отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке.

Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.



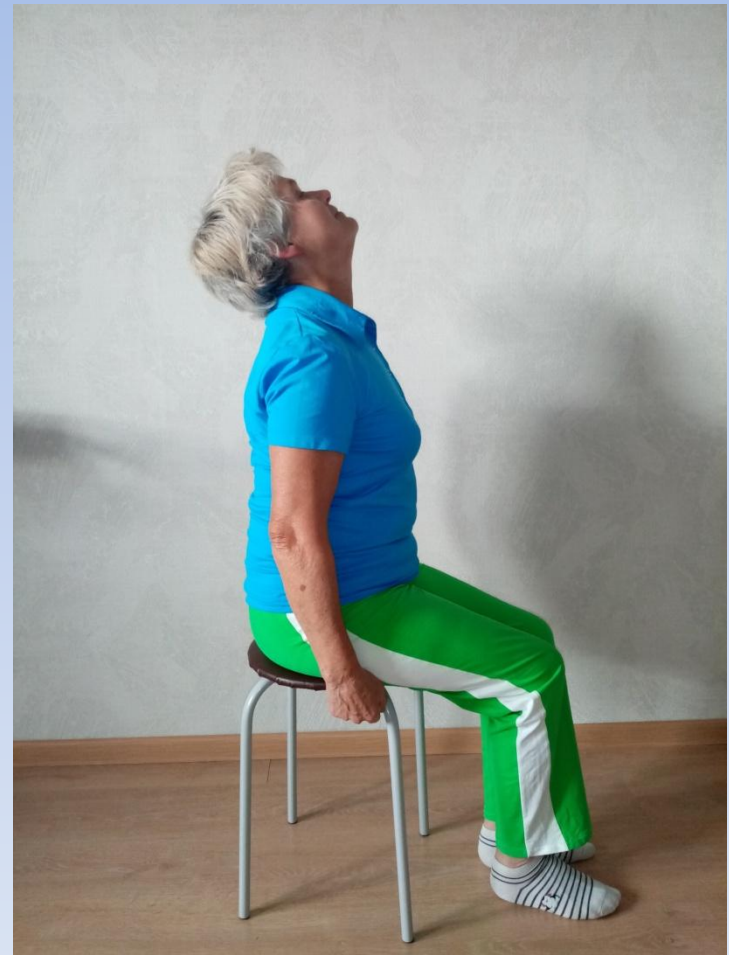
Почему нужна утренняя зарядка?

- * Она поможет набрать силы и энергии на весь день.
- * Физическая нагрузка увеличивает умственные способности, позволит правильно и позитивно мыслить в течении всего дня.
- * Регулярность важный критерий утренней зарядки. Это поможет вам быть всегда в форме.

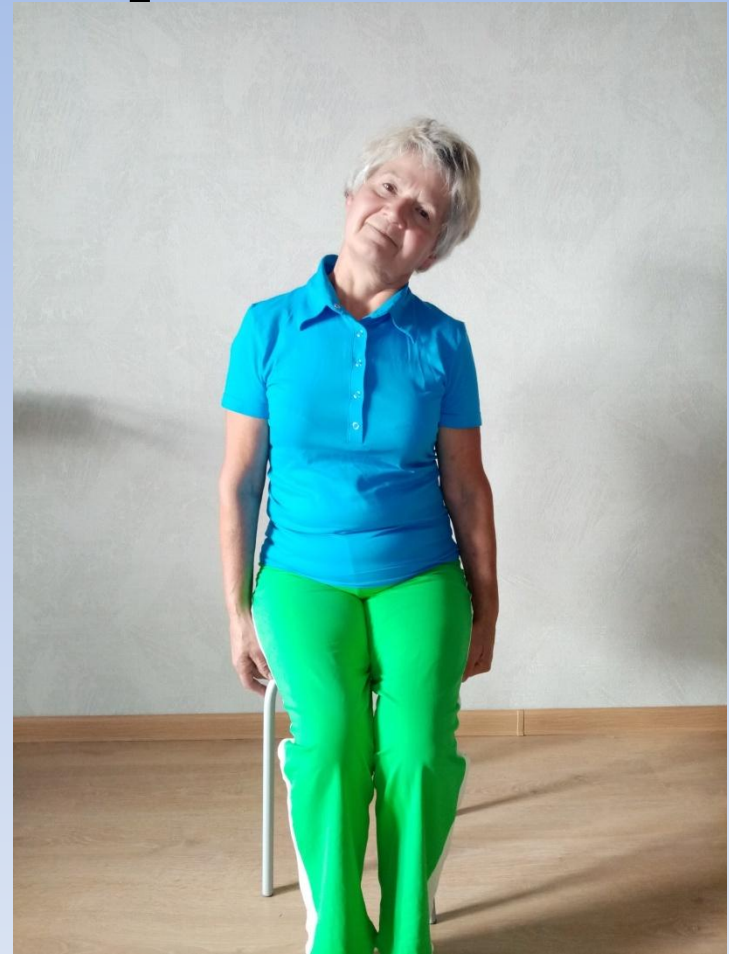
Упражнения я на стуле

Повороты головы

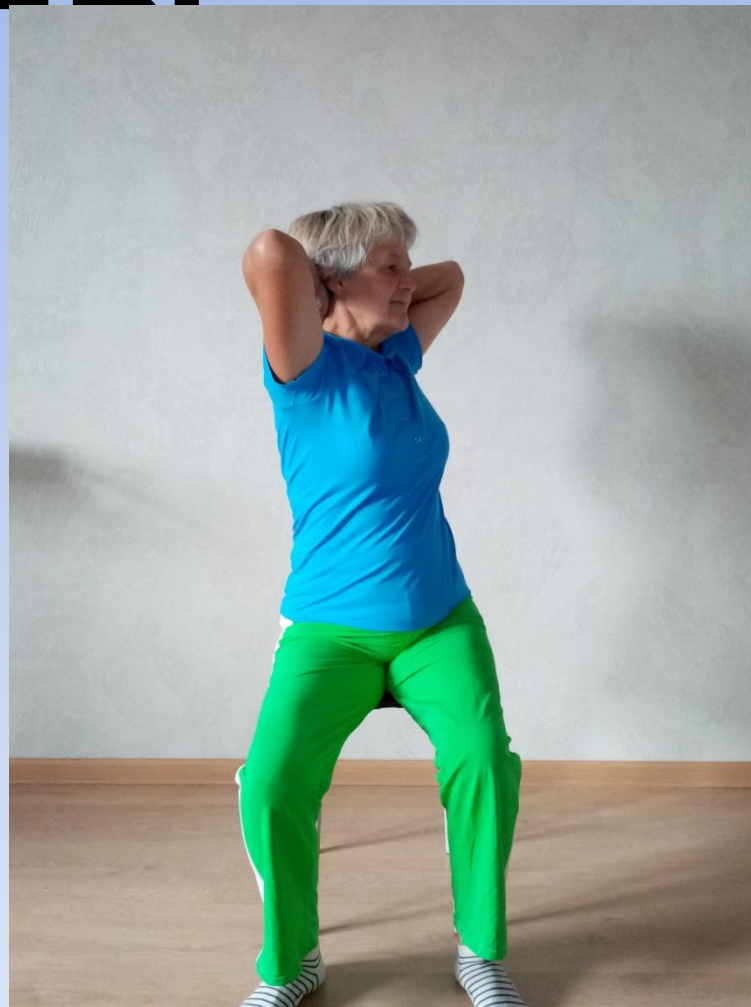
«ВНИЗ - назад»



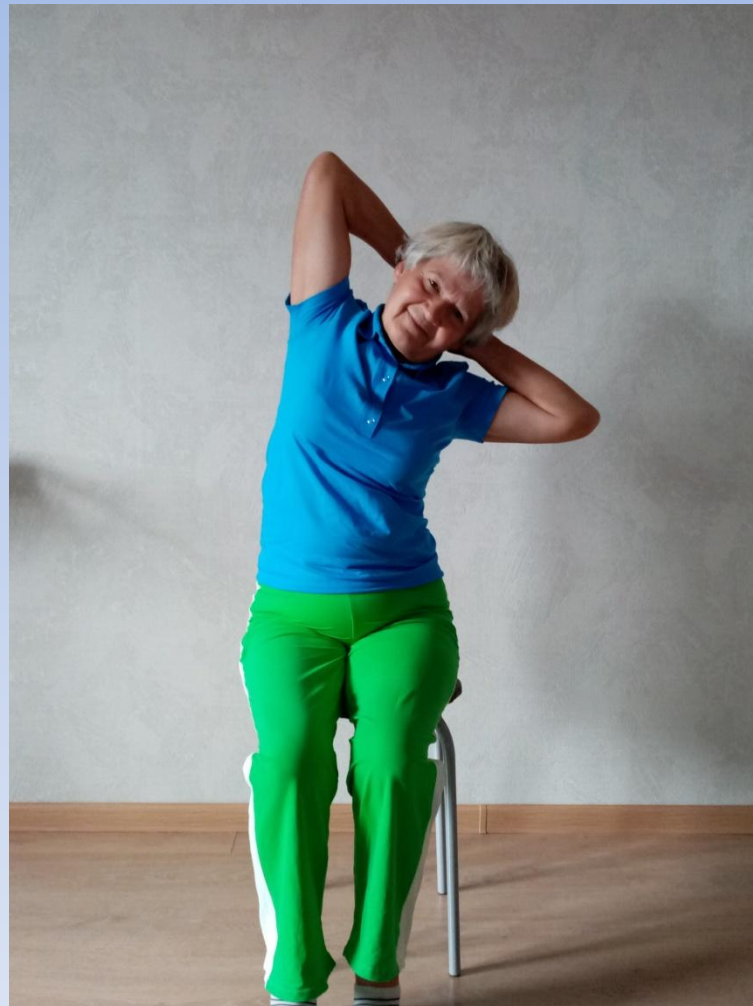
Повороты головы «Влево - вправо»



Скручивание спины



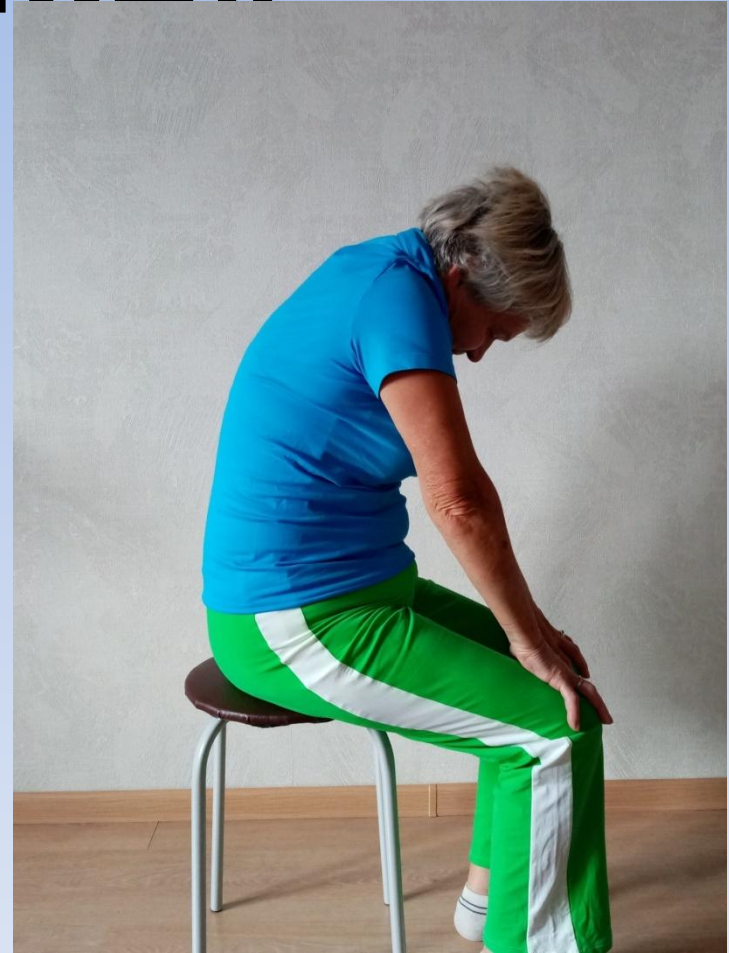
Наклоны корпуса



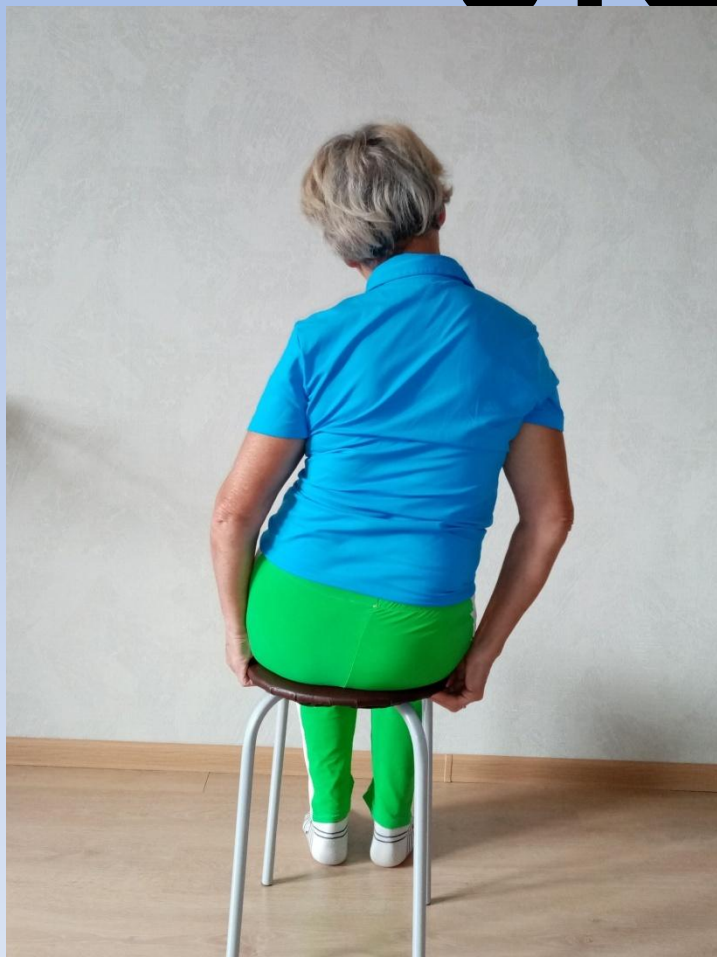
Наклоны к колену



Упражнение «Кошка»



Сгибание в сторону



Подтягивание коленей к груди.

Удерживанием
колена 2 секунды
и опускаем ногу.

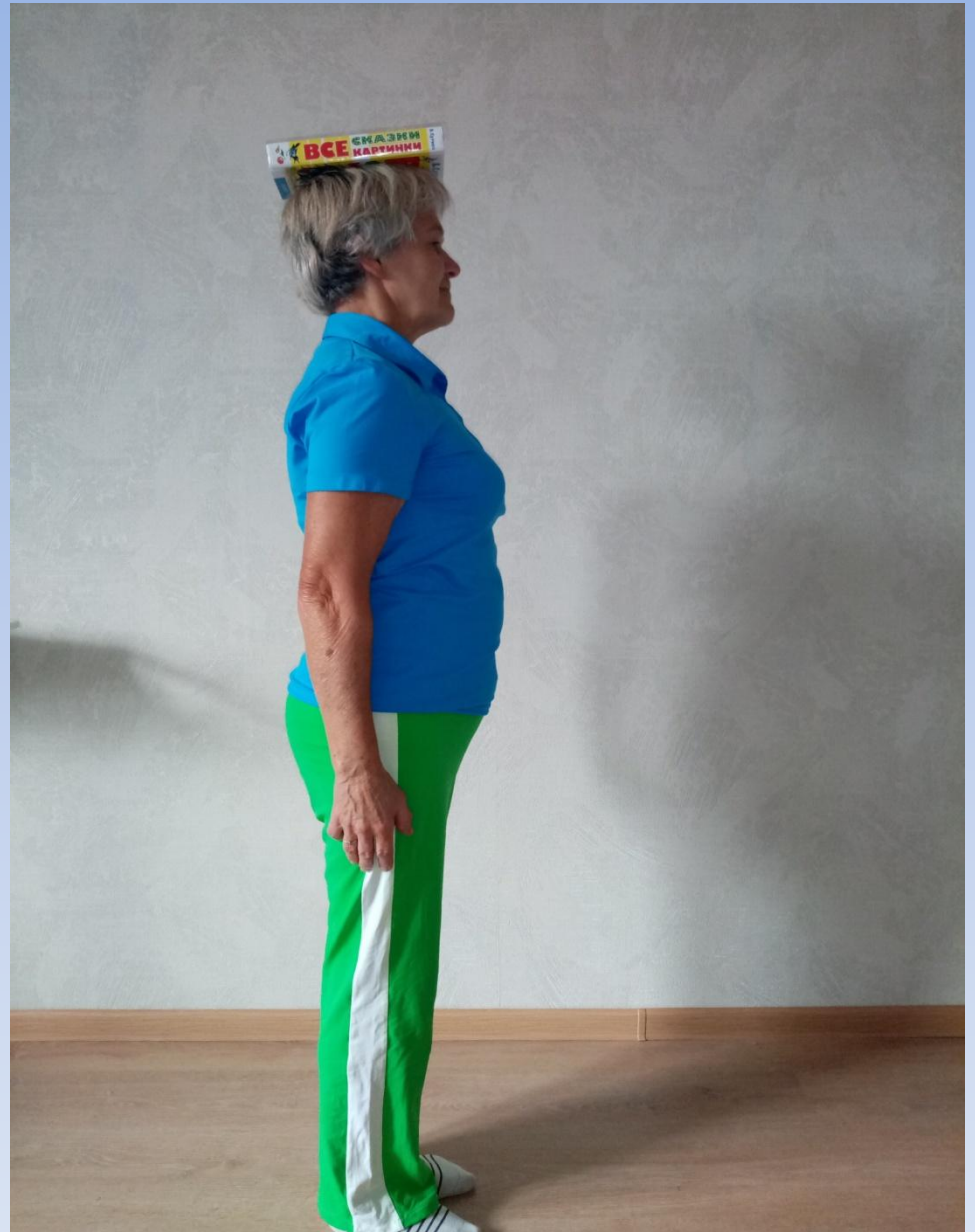


Упражнения я стоя

Вытягивание позвоночника



Упражнение «Правильная походка»



Упражнения я на полу

Вытягивание

Эффективно воздействует на часть нервной системы



Растяжка

Тренирует мышцу поясничного отдела позвоночника



Подъем рук и ног на четвереньках



Выпад с поднятием рук



**средство для поддержания своего
здоровья.**

**Комплекс для утренней зарядки можно
менять и расширять по вашему
самочувствию.**

**Рекомендуется
каждое упражнение
выполнять 8 -10 раз.**

