**Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Бюджетное учреждение социального обслуживания населения Сокольского района»**

**Группа «КАЛЕЙДОСКОП». КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТУЛЕ**

**для людей 60+ и людей с ослабленным зрением.**

И.П. сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на поясе.

1. Наклоны головы медленно: вправо-прямо-влево – 4 повтора;
2. Наклоны головы медленно: вправо-прямо-влево с помощью руки– 4 повтора;
3. Прокатываем голову по груди, заглядываем за плечо: вправо на счет 4 и влево на счет 4. – 4 повтора

И.П. сидя на стуле, руки на коленях, ноги на ширине плеч, спина прямая.

1. Правая рука в сторону – на колено; левая рука в сторону, на колено – 4 подхода;
2. Правая рука вверх-на колено; левая рука вверх-на колено – 4 подхода;
3. Обе руки в стороны, на колени – 4 подхода.

И.П. сидя на стуле, руками придерживаемся за стул, ноги вытянуты вперед. Стоят на пятках.

1. Наклоны вперед – тянемся к носкам, И.П. – 4 подхода;
2. Наклоны вперед, обхватываем бедра, руки в замок под коленями, И.П. – 4 подхода;
3. Повороты в стороны, при повороте держимся за край стула, к которому поворачиваемся, И.П. 4 подхода.

И.П. сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на поясе.

1. Руки в стороны, ноги поочередно поднимаем согнутые в коленях, имитируя ходьбу – 8 раз.
2. Руки на пояс, ноги вытянуты перед собой, правая нога закинута на левую ногу. Чуть поднимаем вверх и меняем ноги. – 8 раз.
3. Придерживаемся руками за стул, одновременно поднимаем обе ноги, согнутые в коленях, опускаем – 8 раз.

И.П. сидя на стуле, спина прямая, руками придерживаемся за стул, ноги согнуты в коленях 90 градусов, на ширине плеч.

1. Приподнимем колени, ноги загоняем под стул – 8 раз.
2. Ноги вытягиваем вперед, затем загоняем за стул по бокам – 8 раз.
3. Садимся нога на ногу, приподнимаем колени, перекидываем на другую ногу – 8 раз.

Упражнения на дыхание.