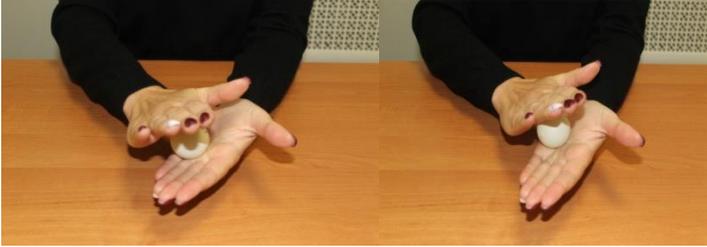


Эрготерапия для лиц пожилого возраста.

(подготовили старшие преподаватели Стахнев К.И., Остапюк Е.С. УО «ВГМУ»)

| № п/п | Иллюстрация | Описание упражнения |
|-------|---|---|
| 1 |  | Разогреть руки(поочерёдные движения руками вперёд, назад глядя колени) 30 сек. |
| 2 |  | Поставить руки на стол, сжать в кулак, и разжать 10-12 раз. |
| 3 |  | Выполнять движения ладонями между собой по типу «трения», 30 сек. |
| 4 |  | Попеременное сгибание пальцев, в кулак и обратно, 30 сек. |
| 5 |  | Повороты ладоней на лицевую и тыльную сторону, 30 сек. |
| 6 |  | Разомкнуть и сомкнуть пальцы, 10-12 раз. |

| | | |
|---|--|---|
| 7 |  | Поочерёдное касание фаланг пальцев друг друга, начиная от большого до мизинца, и обратно, 30 сек. |
| 8 |  | Передача стакана, из одной руки в другую, 30 сек. |
| 9 |  | Круговые вращения руками поочерёдно, влево и вправо (мяч между ладонями) 30 сек. |