**Уважаемые граждане пожилого возраста! Данные ресурсы носят рекомендательный характер. Имеются противопоказания. Для постановки медицинского диагноза и допустимой физической нагрузки необходима консультация специалиста.**

|  |
| --- |
| [**Гимнастика для пожилых**](https://www.youtube.com/watch?v=oftESLSdbyc)  [**Гимнастика для пожилых «50+»**](https://www.youtube.com/watch?v=n4THJn2SWhQ)  [**Профилактическая гимнастика для поддержания мышечного каркаса и профилактики дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата**](https://www.youtube.com/watch?v=GgCQODEH3-I)  [**Комплекс упражнений для пожилых людей, которые можно выполнять самостоятельно**](https://www.youtube.com/watch?v=ne860wSAORQ)  [**30-ти минутная зарядка для любимых мам и бабушек**](https://www.youtube.com/watch?v=70S6tAxnZ7A)  [**Youtube-канал доктора Бубновского**](https://www.youtube.com/channel/UChLkH4BtfCeyfk6H7O24Wdw)Оздоровление для спины и суставов  [**Как ухаживать за мозгом? Упражнения для замедления старения**](https://www.youtube.com/watch?v=i9H8g5-2Tjo) |

[**Гимнастика для шеи, упражнения для лечения шейного остеохондроза**](https://www.youtube.com/watch?v=ugt0m4bQIPs)

[**Суставная гимнастика Норбекова М.С.**](https://www.youtube.com/watch?v=S2EsyHZalow)

[**Танцевальная аэробика для тех кому за 50. Танцетерапия**](https://www.youtube.com/watch?v=Oel9hzA9R04)

[**Аэробика дома для начинающих**](https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc)

[**Cardio Dance для идеальной фигуры**](https://www.youtube.com/watch?v=t1fA3QoIlZE)

[**Утренняя зарядка**](https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c)

[**Фитнес-разминка «Валенки»**](https://www.youtube.com/watch?v=OlFKXjOOFuw)

[**Йога для пожилых**](https://www.youtube.com/playlist?list=PLGce1bFoJQqGL76SdZ_bsPfiztdXHQaqF)

[**Упражнения для садоводов и огородников**](https://youtu.be/hoPabx0Cv4c)

[**Гимнастика для дачников**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=7794815126542576815&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F7913788759901652613&text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=sharelink)

[**Упражнения для всех суставов. Зарядка и разминка**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2682858494453782763&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvB42xui5q64Y&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%85%20%D1%81%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2.%20%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0&path=sharelink)

[**Комплекс упражнений для людей старше 60 лет, находящихся в условиях самоизоляции**](https://youtu.be/fV3CVLGOa_Y)

[**Занятия для пожилых**](https://www.youtube.com/watch?v=crYh8otw2sU)

[**Лечебная гимнастика при артрозе коленного сустава и контрактуре колена. Полный комплекс упражнений**](https://www.youtube.com/watch?v=OWMMvzpWTV0)

[**9 эффективных упражнений, которые помогут пожилым избежать падений и травм:**](https://www.youtube.com/watch?v=-ncI5x2HAsM)

[**Супер гимнастика для тех, кому за 60+**](https://www.youtube.com/watch?v=Ub3jsp26w60)

[**Полезно ли заниматься физкультурой и спортом после 45-50-60… лет: вредные и полезные виды нагрузок**](https://www.youtube.com/watch?v=SZgV6Mr4JPA)

[**Ежедневная зарядка для тех, кому за 50**](https://www.youtube.com/watch?v=wxit8jhx9a0)

[**Упражнения для бабушек и дедушек 70+**](https://www.youtube.com/watch?v=L0GXqPdmj5w)

[**Гимнастика для людей пожилого возраста (начальный уровень)**](https://www.youtube.com/watch?v=MqhQV_IReqw)

[**Супер простая тренировка для полных людей, чтобы похудеть и укрепить мышцы**](https://www.youtube.com/watch?v=Arkw9ianwp8)

**Йога для пожилых:**[Комплекс упражнений № 1](https://www.youtube.com/watch?v=eI1UJNJ8eVw)  
[Комплекс упражнений № 2](https://www.youtube.com/watch?v=_vWdZKxwwp4)  
[Комплекс упражнений № 3](https://www.youtube.com/watch?v=wHy66cOsbho)  
[Комплекс упражнений № 4](https://www.youtube.com/watch?v=w095lRPLagA)

[**80-летняя жительница Сергеевки – йог со стажем**](https://www.youtube.com/watch?v=4NryL5CTjgs)

[**100-летний инструктор йоги советует встречать каждый день с улыбкой**](https://www.youtube.com/watch?v=2TO6nGWT-as)

[**Возрастная йога — йога для пожилых**](https://www.youtube.com/watch?v=x-OcWnW2y58)

[**Оздоровление грудного отдела позвоночника**](https://www.youtube.com/watch?v=weGh3WCsnZc)

**Как сделать антисептик своими руками**

[**1 способ**](https://www.youtube.com/watch?v=jUNIe0_7IQk&t=9s). Простой рецепт дезинфицирующего средства для рук  
[**2 способ**](https://www.youtube.com/watch?v=INGFo5B0gUg). Рецепт по рекомендации ВОЗ  
[**3 способ**](https://www.youtube.com/watch?v=-ABlrGMiXA4). Рецепты антисептика в виде геля и спрея  
[**4 способ**](https://www.youtube.com/watch?v=XG1Nj7uHons). Рецепт антисептика на разное количество миллилитров

[**Сборник материалов о деменции**](https://drive.google.com/drive/folders/1szoGsApV6-Bt7rJpBQ4hXOC1qh6G_-iu?usp=sharing)  
Профилактика, помощь, полезные советы