Крок 1 з 9 15 хвилин

Вітаємо у VITALITY

Hoş geldiniz Witamy Welcome Velkommen

Візьміть чаю або води й влаштовуйтеся зручніше.

1. Заповніть форму згоди, яка лежить на столі
2. Сьогодні кожен рух має легший варіант



Co-funded by the European Union

Почнімо з короткого фільму



Co-funded by the European Union

Рухаємося під відео

Можна робити рухи з меншим розмахом, а можна виконувати їх сидячи.

Рух і вправи

Ранкова гімнастика



▶ Відтворити відео

1 **«Ранкова гімнастика»**
Близько 2 хвилин

2 **«Прості силові вправи»**
Близько 4 хвилин

3 **«Рівновага»**
Близько 3 хвилин

Між відео: ковток води й хвилина відпочинку.

Co-funded by the European Union

Гра з картками

Витягніть картку, покажіть її, проведіть вправу.

Витягнути картку

Усі виконують разом

Залишилося карток у колоді: 7

☐ Показати варіант сидячи

Групи по троє-четверо. Картку витягають по черзі.

Ходьба на місці

Легкий початок, який готує тіло до руху.



1. Станьте рівно, трохи розставивши ноги. Або сядьте ближче до краю стільця.
2. Залишайтеся на місці. Підніміть одну ногу від підлоги, потім поставте її.
3. Тепер підніміть другу ногу. Продовжуйте в рівному, легкому темпі.
4. Під час ходьби м’яко розмахуйте руками.

Легше: Піднімайте ноги зовсім трохи. Якщо потрібно, тримайтеся за стіну або стілець.

Co-funded by the European Union

Крок 5 з 9 15 хвилин

Чай і розмова

Беріть чай і сідайте зручніше. Двохвилинна розмова з посібника про те, як рухатися разом з іншими жінками.

Потім запитання для всіх

Як ви любили рухатися замолоду? Які танці любили?



Co-funded by the European Union

Крок 6 з 9 15 хвилин

Гуляємо разом

Надворі, якщо дозволяє погода, або
по залі.

1. Ідіть парами
2. Тримайте темп, за якого ви ще можете говорити
3. Потім танцювальна хода, одна за одною, під музику



Co-funded by
the European Union

Крок 7 з 9 10 хвилин

Заспокоюємося

Легкі вправи на розтягування стоячи або сидячи. Потім аудіовправа «Спокійне дихання».

1. Рухайтеся повільно й м’яко
2. Якщо хочете, заплющте очі
3. Дихайте повільно, розслабте плечі, хай вони опустяться



Co-funded by the European Union

Крок 8 з 9 15 хвилин

Посібник іде з вами додому

Дістаньте телефони. Увесь посібник безкоштовний і без реєстрації.

1. Відскануйте код і виберіть мову вгорі
2. Виберіть два дні на тиждень, по десять хвилин
3. Приєднайтеся до групового чату, якщо погодилися на це у формі

vitality.sports4.eu/uk/toolkit

Co-funded by the European Union

Крок 9 з 9 5 хвилин

Дякуємо, що рухалися разом

По одному слову від кожної: як ви почуваєтеся зараз?

1. Коротка форма для відгуків, перш ніж ви підете
2. Продовжуйте вдома: двічі на тиждень по десять хвилин



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Матеріали посібника й сайту: CC BY-SA 4.0, за винятком емблеми ЄС, логотипів партнерів і матеріалів третіх осіб, що мають відповідну позначку. Erasmus+ Sport. Номер проєкту: 101239131