**Общеразвивающие упражнения для людей пожилого возраста, отягощенных сердечно-сосудистой патологией**

И.П. – сидя на стуле

1. И.П. руки в стороны и вверх, вдох

1 – И.П. – выдох

3-4 раза

2. И.П. руки согнуты в локтях, ноги выпрямить

1 – сжимание и разжимание пальцев рук и ног

6-8 раз

3. И.П. то же

1 - вращение кистями и стопами вправо на 4 счета, затем влево на 4 счета

4-5 раз

4. И.П. руки на пояс, ноги вместе согнуты в коленных суставах.

        Поочередно сгибаем и разгибаем ноги, скользя стопами на полу.

8-10 раз

5. И.П. руки вдоль туловища

1 – кисти к плечам

2 – руки вперед

3 – руки вверх

4 – руки вперед

5 – кисти к плечам

6 – И.П. расслабить

4-6 раз

6. И.П. руки на пояс

1 – правую руку поднять в сторону и вверх, выдох

2 – И.П., выдох

3 – левую руку поднять в сторону и вверх, вдох

4 – И.П., выдох

3-4 раза

7. И.П. руки на пояс

1 – повороты головы влево

2 – И.П.

3 – повороты головы вправо

4 – И.П.

8. И.П. то же

1 – наклоны головы влево

2 – И.П.

3 – наклоны головы вправо

4 – И.П.

9. И.П. руки на пояс, ноги согнуты вместе

1 – прямую правую руку и левую ногу отводим в сторону

2 – И.П.

3 – левую руку и правую ногу отводим в сторону

4 – И.П.

10. И.П. то же.

Отводя локти назад, расправить плечи, сделать глубокий вдох носом, подавая слегка локти вперед, выдох ртом, губы сложенные трубочкой

3-4 раза

11. И.П. то же

1 - правая рука скользит вверх по туловищу, левая тянется вниз и по полу

2 – И.П.

3 – левая рука скользит вверх по туловищу, правая тянется вниз к полу

4 – И.П.

12. Руки сзади на упоре, ноги согнуты

Велосипедные движения правой ногой – 10-15 раз, затем левой ногой 10 – 15 раз.

13. Диафрагмальное дыхание. Ноги согнуты, руки лежат на животе. Сделать глубокий вдох носом, надувая живот. Затем плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой, втягивая живот.

3 – 4 раза

14. И.П. руки вдоль туловища

Руки вдоль туловища, руки в стороны – вверх, вдох, руки в стороны вниз, выдох

3 – 4 раза

15. Расслабление