ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. Руки вперед, вверх — вдох, руки опустить через стороны вниз — выдох (2-3 раза).
2. Развести руки в стороны — вдох, руками подтянуть правое колено к груди и опустить его —выдох. Сделать то же, подтягивая левое колено к груди (4-6 раз)
3. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые движения ногами по полу, меняя направление движения (8-10 раз).
4. И.п. — стоя за спинкой стула, ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу отвести в сторону на носок, левую руку вверх — вдох. Наклон в правую сторону — выдох. То же — в другую сторону (6-8 раз).
5. И.п. — то же. Приподняться на носки — вдох. Присесть, принять исходное положение— выдох (5-6 раз).
6. И.п. — сесть верхом на стул, руки на спинку стула. Поочередное поднимание ног вперед-вверх, не наклоняясь назад (6-8 раз). Дыхание произвольное.
7. И.п. — сидя на краю стула. Руки в стороны — вдох. Подтянуть руками колено к груди — выдох. То же — подтягивая другое колено (6-8 раз).
8. И.п. – сед, мяч в левой руке. 1 – поднимая руки через стороны вверх, передать мяч над головой – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох то же правой рукой.
9. И.п. – сед, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны вверх – вдох. 2 – сгибая ногу в коленном суставе и подтягивая к груди, передать мяч в правую руку под коленом – выдох. 3-4 – то же с другой ноги.
10. И.п. – стойка на четвереньках. 1 – мах прямой ногой вверх- назад. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой
11. Ходьба спокойная, восстанавливающая дыхание. 1-4 – 4 шага вперед, прогнуться – вдох. 5-8 – 4 шага вперед, наклоняясь немного вперед – выдох.