

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ **(правосторонний грудной, левосторонний поясничный)**

1. **И.П.** – стоя перед зеркалом в фас и профиль (повторить в начале и конце комплекса)
2. **И.П.** - Ходьба обычная с движением рук, на носках, на наружном своде стопы, с высоким подниманием колена, с руками за головой (замок), с выполнением дыхательных упражнений- 3-5 минут, следить за осанкой
3. **И.П.** - Стоя, палка в руках, ноги вместе.
А) Палка вверх - вдох (напрячь мышцы спины. Сократить ягодицы, прогнуться)
Б) **И.П.** - выдох – 6-8 раз.
4. **И.П.** - Стоя. Палка на лопатках. Ноги вместе.
А) Подняться на носки - вдох, сохраняя положение 2-3 сек.
Б) **И.П.** - выдох. Спина прямая 6-8 раз.
5. **И.П.** – Стоя палка в руках.
А) Присесть, руки с палкой вытянуть перед собой – выдох.
Б) **И.П.** – вдох. Спина прямая 6-8 раз.
6. **И.П.** – Стоя. Палка на лопатках, ноги вместе. Стоя на правой ноге, левую поднять вверх, стоя в «камне» - поддерживать это положение 2-3 сек. **И.П.**- выдох.
Повторить то же на другой ноге, если не усиливается кривизна Поясничного отдела позвоночника. – 4-6 раз на каждую ногу.
7. **И.П.** – Лежа на спине, палка под шеей, руки – хват за концы палки.
А) поднять левую ногу вперед
Б) поднять правую ногу
В) развести ноги
Г) опустить левую ногу
Д) опустить правую ногу - 6-8 раз.

Дыхание произвольное
8. **И.П.** - Лежа на спине.
А) прижать левую ногу коленом к животу
Б) поднять местами положение ног
В) положение ног «пистолотом» - 10-30 движений с отдыхом в середине цикла.

Дыхание произвольное
9. **И.П.** - Лежа на спине, палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты и упираются стопами в пол.
А) выпрямить ноги вперед, коснуться палкой коленей - вдох
Б) **И.П.** - выдох - 4-6 раз.
10. **И.П.** - Лежа на животе, ноги вместе, лоб на кисть согнутой левой руки, правая рука опущена вдоль туловища.
А) поднять голову, руки и левую ногу. Прижимая левую лопатку к рёбрам не прогибаясь –вдох на 2-3 сек. -сохранить напряжение

мышц

Б) И.П.- выдох – повторить 6-8 раз

11. И.П.- Лежа на животе, имитация плавания стилем «брасс» при произвольном дыхании. 10-30 движений с паузами для отдыха.

12. И.П.- Лежа на животе, руки и ноги в коррекции – правая рука вниз, левая – вверх, левая нога в сторону.

А) прижать правую лопатку к ребрам и левую ногу к опоре, левую руку и правую ногу выпрямить, не поднимая от опоры – вдох

Б) И.П. - выдох - 4-6 раз в среднем темпе, голова повернута вправо (в сторону грудного сколиоза).

13. И.П.- Лежа на боку, - правом (на стороне грудного сколиоза) с валиком, одна правая рука под головой, другая в упоре перед грудью, левая нога приподнята на уровне таза и лежит на валике. Другая нога согнута в коленном суставе.

Динамические движения:

1-2 – отвести ногу с валика

3 - И.Положение

статическое движение

1 - отвести ногу в сторону; 2-3-4;сохранить положение; 5 –И.П. 4-6 раз каждую разновидность.

(валик – подушка равная высоте гиббуса)

14. И.П.- Лежа на правом боку с подушкой под гиббусом, рука под головой. другая вверх. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Фиксируя поясничное искривление. На вдохе растягивать запавшие межреберные мышцы и на выдохе с помощью методиста продлить растяжение.

Упражнение выполнять медленно. Тщательно следя за техникой выполнения.

15. И.П.- Стоя на первой рейке гимнастической стенки - смешанный асимметричный вис
Левой вытянутой рукой захватить рейку. Правая рука держит захват на уровне плеча. Правая нога опускается вниз без опоры. Следить за коррекцией 2-3 раза по 15 сек. с отдыхом между Упражнениями.

16. И.П.- На четвереньках. Спина прямая.

А) прислониться ягодицами к пяткам. распрямив руки –вдох

Б) согнуть руки, коснуться грудью пола

И.П.-вдох 4-6 раз.

17. Повторить упражнение №2, затем №1

Корригирующая укладка на правом боку, валик под грудную клетку. Ноги согнуты в коленях, левая рука вверх, под голову плоскую подушку.