**Подшиваленко Диана**

**ФИТ 1 курс 7 группа**

**Комплекс специальных упражнений**

**Диагноз: сколиоз**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища**  **1 – руки вверх, одна нога назад, прогнуться**  **2 – исходное положение**  **3 – руки вверх, одна нога назад, прогнуться**  **4 – исходное положение** | **8 раз** | **Не спешить, выполнять строго под счет** |
| **2** | **И.п. – стойка на четвереньках**  **1 – выгнуть спину вверх(сделать круглой)**  **2 – прогнуться в спине вниз**  **3 – выгнуть спину вверх(сделать круглой)**  **4 – прогнуться в спине вниз** | **8 раз** | **Делать аккуратно, без резких движений** |
| **3** | **И.п. – стойка на четвереньках**  **1 – правая рука вперед прямая, левая нога назад прямая**  **2 – исходное положение**  **3 – левая рука вперед прямая, правая нога назад прямая**  **4 – исходное положение** | **8 раз** | **Не спешим** |
| **4** | **И.п. – лежа на животе, руки вперед**  **1 – поднимаем правую руку, левую ногу**  **2 – исходное положение**  **3 – поднимаем левую руку, правую ногу**  **4 – исходное положение** | **8 раз** | **Ноги и руки сильно высоко не поднимать.** |
| **5** | **И.п. – лежа на спине, руки за головой, голова и ноги приподняты**  **1 – согнуть левую ногу в колене и коснуться правым локтем**  **2 – согнуть правую ногу в колене и коснуться левым локтем**  **3 – согнуть левую ногу в колене и коснуться правым локтем**  **4 – согнуть правую ногу в колене и коснуться левым локтем** | **8 раз** | **Касаемся локтем колена** |
| **6** | **И.п. – лежа на спине, руки вверх, ноги согнуты в коленях**  **1 – вытягиваем правую руку за голову, левую руку вдоль туловища, правая нога вперед прямая, левую, согнутую в колене, тянем к груди**  **2 – исходное положение**  **3 – вытягиваем левую руку за голову, правую руку вдоль туловища, левая нога вперед прямая, правую, согнутую в колене, тянем к груди**  **4 – исходное положение** | **10 раз** | **Делаем медленно** |
| **7** | **И.п. – «поза кобры»**  **удерживаемся в данном положении 30 секунд** | **1 раз** | **Прогибаемся в спине** |
| **8** | **И.п. – «поза ребенка»**  **удерживаемся в данном положении 30 секунд** | **1 раз** | **Тянемся руками вперед, тазом назад** |
| **9** | **И.п. – лежа на животе, руки перед грудью**  **выполняем круги руками в разные стороны** | **10 раз** | **Руки не опускаем** |
| **10** | **И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища**  **1 – приподняться на носки, руки вверх**  **2 – исходное положение**  **3 – приподняться на носки, руки вверх**  **4 – исходное положение** | **8 раз** | **Темп медленный** |
| **11** | **И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища**  **1 – наклон в левую сторону, рука скользит вдоль туловища**  **2 – исходное положение**  **3 – наклон в правую сторону, рука скользит вдоль туловища**  **4 – исходное положение** | **8 раз** | **Руки от туловища не отрывать** |
| **12** | **И.п. – ноги на ширине плеч, одна рука внизу, другая вверху**  **Попеременные рывки руками на 2 счета со сменой положения рук** | **8 раз** | **Руки в локтях не сгибать** |
| **13** | **И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс**  **Круговые вращения тазом на 4 счета по часовой, затем - против часовой стрелки** | **По 4 раза в каждую сторону** | **Темп средний** |
| **14** | **И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища**  **1 – поднимаем плечи вверх – вдох**  **2 – опускаем – выдох**  **3 – поднимаем плечи вверх – вдох**  **4 – опускаем – выдох** | **8 раз** | **Не спешим** |
| **15** | **И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища**  **Круговые вращения рука на каждые 4 счет вперед, 4 счета назад** | **10 раз** | **Руки прямые, в локтях не сгибать** |