**Жуковский Павел, 3 курс, 12 группа, СМГ**

Комплекс упражнений для учащихся с заболеванием «Сколиоз»

Цели:

* Устранить дисбаланс мышц и связок
* Снять излишнюю нагрузку на позвоночник
* Исправить осанку
* Укрепить мышечный корсет спины
* Оказать общеоздоровительное воздействие на организм

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения | Дозировка | Указания |
| 1 | Прислонитесь спиной к стене или ровной вертикальной поверхности таким образом, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в неё. Выпрямите спину, придав осанке анатомически верное положение. Сделайте пару шагов вперёд, сохранив осанку в правильном положении. Дышите ровно, без задержек. | 5-10 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 2 | Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Начинаем делать приседания, вытягивая при этом руки вперёд, спину держим прямо. Выполняйте упражнение медленно, во время приседания делайте вдох, при подъёме вверх — выдох. | 7-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 3 | Поставьте ноги на ширину плеч, руки в свободном положении. На счёт «1» вдохните и одновременно с этим поднимите обе руки вверх, на «2» сделайте потягивание вверх и на счёт «3» — выдохните, опустив в этот момент руки. Во время выполнения упражнения старайтесь держать спину ровно. | 5-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 4 | Поставьте ноги на ширину плеч, руки свободно опустите вдоль туловища, спину выпрямите. Сделайте 4 круговых движения плечами сначала назад, затем 4 таких же движения вперёд. | 7-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 5 | В положении стоя, поднимаем ногу согнутую в колене как можно выше и удерживаем такую стойку несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение. Аналогичным образом проделываем движения другой ногой. Повторите действия 5 раз каждой ногой. | 10 раз (по 5 раз каждый ногой) | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 6 | Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости. | Выполните 4 подхода (по 2 на каждую плоскость). Длительность 1 подхода — 30 секунд. |  |
| 7 | Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. | Выполните 10 таких движений (по 5 в каждую сторону). |  |
| 8 | Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе. | Количество подходов — 5. |  |
| 9 | Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины. | Сделайте 10 таких подъёмов. |  |
| 10 | В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение. | Повторите описанные действия 10 раз. |  |
| 11 | Встаньте на четвереньки. Параллельно полу вытяните левую руку вперёд, а правую ногу назад. Продержитесь в таком положении несколько секунд, далее поменяйте положение, вытянув соответственно правую руку вперёд и левую ногу назад. | Упражнение необходимо повторить 10 раз. |  |
| 12 | Лёжа на спине согните ноги в коленях и прижмите их друг к другу, руки нужно развести в стороны, перпендикулярно телу. Теперь начинайте поворачивать голову в левую сторону, а колени наклоните в правую, затем поменяйте направления (голову — вправо, колени — влево). Упражнение задействует шейные и поясничные мышцы. | Выполнить 7 раз. |  |
| 13 | Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении. Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течении 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь. | Повторите пребывание в данной позе 5 раз. |  |