

**Комплекс специальных упражнений****Дигноз: сколиоз**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу 1 – руки вверх 2 – наклон туловища влево 3 – наклон туловища вправо 4 – исходное положение	4 раза	Соблюдать осанку
2	И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1 – отвод локтей назад 2 – поворот туловища налево, рывок руками назад 3 – исходное положение, отвод локтей назад 4 – поворот туловища направо, рывок руками назад	4 раза	Выполнять строго по счёту
3	И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу 1 – наклон туловища вперёд, руки вверх, шея 2 – наклон туловища назад, руки вверх 3 – наклон туловища влево, руки вверх 4 – наклон туловища вправо, руки вверх	4 раза	Шея – продолжение позвоночного столба
4	И. п. - ноги на ширине плеч, кисти перед грудью в замок. Вращение кистей в одну и другую сторону	По 4 раза на каждую сторону	
5	И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные повороты головы вокруг своей оси		
6	И. п. - лёжа на спине, руки разведены в стороны, в левой руке мяч. Передача мяча из одной руки в другую вытянутыми перед собой руками	По 8 передач на каждую руку	Руки должны быть прямыми
7	И. п. - лёжа на спине, руки с мячом вытянуты за головой 1 – руки с мячом вперёд 2 – руки с мячом вниз	4 раза	Руки должны быть прямыми

	3 – руки с мячом вперёд 4 – исходное положение		
8	И. п. - лёжа на спине, руки вверх. Попеременные махи руками к противоположной ноге	По 8 раз на каждую руку	Ноги должны быть прямыми
9	И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. “Ножницы” руками перед собой	16 раз	Руки должны быть прямыми
10	И. п. - лёжа на спине. Круговые движения рукой с мячом перед собой	По 4 круга на каждую руку	Руки должны быть прямыми
11	И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между коленями. Подтягивание коленей к себе до угла в 45° и возврат в исходное положение	8 раз	Шея – продолжение позвоночного столба
12	И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. “Велосипед” ногами	8 раз вперёд и 8 раз назад	Шея – продолжение позвоночного столба
13	И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища 1 – поднять левую ногу 2 – исходное положение 3 – поднять правую ногу 4 – исходное положение	4 раза	Угол поднятия ноги – 45°, ноги должны быть прямыми, носки на себя
14	И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища 1 – поднять обе прямые ноги на 30° 2 – развести ноги на 30° 3 – свести ноги 4 – исходное положение	4 раза	Ноги должны быть прямыми, носки на себя
15	И. п. - лёжа на спине. Передача мяча в парах бросками от груди с отрыванием лопаток от пола	По 8 передач	Передавать и принимать мяч обеими руками