Угоренко Виолетта Романовна

ФИТ, 1 курс, 1ИС

**Комплекс специальных упражнений**

**Диагноз:** Сколиоз

**Оборудование:** гимнастический коврик

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | И.п. — стойка на четвереньках, ноги чуть шире плеч, ладони давят в пол, спина не прогибается.  1 — Сведите лопатки.  2 — Разведите лопатки.  3 — Сведите лопатки.  4 — Вернитесь в И. п. | 10 раз | - Не задерживайте дыхание.  -Делайте каждое движение контролируемым и плавным. |
|  | И.п. — лёжа на спине, руки в стороны, упор ладонями вниз, ноги согнуты в колене, стопы упираются в пол.  1 — Плавно опускайте ноги врозь, не отрывая плеч от пола, задержитесь в этом положении на 3 секунды.  2 — Вернитесь в исходное положение. | 10 раз | Не отрывайте плечи и поясницу от пола. |
|  | И.п. — лёжа на спине, руки ладонями вниз, ноги согнуты, стопы упираются в пол.  1 — Медленно поднимите таз, задержитесь в этом положении.  2 — Медленно вернитесь в И. п. | 10 раз | Делайте упражнение не спеша, поднимайте позвонок за позвонком, поясница и таз должны коснуться пола. |
|  | И.п. — сидя, лева нога прямая, правая согнута в колене.  1 — Наклонитесь к вытянутой ноге, стараясь коснуться руками стопы.  2 — Вернитесь в И. п., поменяйте ногу. | 10 раз в каждую сторону | Делайте упражнение не спеша. |
|  | И.п. — Сидя, стопы перед собой соединены, колени в стороны.  1 — Наклонитесь вперед, руки прямые, удерживайте 20-30 секунд.  2 — Вернитесь в И. п. | 5 раз | При растяжке болевых ощущений быть не должно. |
|  | И.п. — стойка на четвереньках, ноги чуть шире плеч, ладонями давим в пол.  1 — Одновременно вытяните правую руку и левую ногу, сохраняя баланс, задержитесь в этом положении.  2 — Вернитесь в И. п.  3 — Одновременно вытяните левую руку и правую ногу, сохраняя баланс, задержитесь в этом положении.  4 — Вернитесь в И. п. | 6 раз в каждую сторону | Не прогибайте поясницу. |
|  | И.п. — сидя, вес тела перенесите на левую ногу, правую же вытяните в сторону, спину прямая.  1 — Медленно перенесите вес тела на правую ногу.  2 — Вернитесь в И. п. | 4 раза на каждую сторону | -Не задерживайте дыхание.  - Постепенно увеличивайте растяжку, избегая болевых ощущений. |
|  | И.п. — сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях.  1 — Повернитесь влево, обращая голову и плечи в эту сторону.  2 — Вернитесь в И. п.  3 — Повернитесь влево, обращая голову и плечи в эту сторону  4 — Вернитесь в И. п. | 4 раза в каждую сторону | -Не заостряйте дыхание.  - Сосредоточьтесь на растяжении боковых и спинных мышц.  -Избегайте резких движений и сохраняйте стабильность корпуса. |
|  | И.п. — стойка на четвереньках, ноги чуть шире плеч, руки ладонями давят в пол.  1 — Опустите верхнюю часть тела к полу, сохраняя руки прямыми. Удерживайте позу на 4 счета.  2 — Вернитесь в исходное положение. | 4 раза | -Не заостряйте дыхание.  -Сосредоточьтесь на расслаблении грудных мышц и растяжении грудной клетки. |

***Примечание.*** Упражнения необходимо выполнять регулярно для получения результатов.