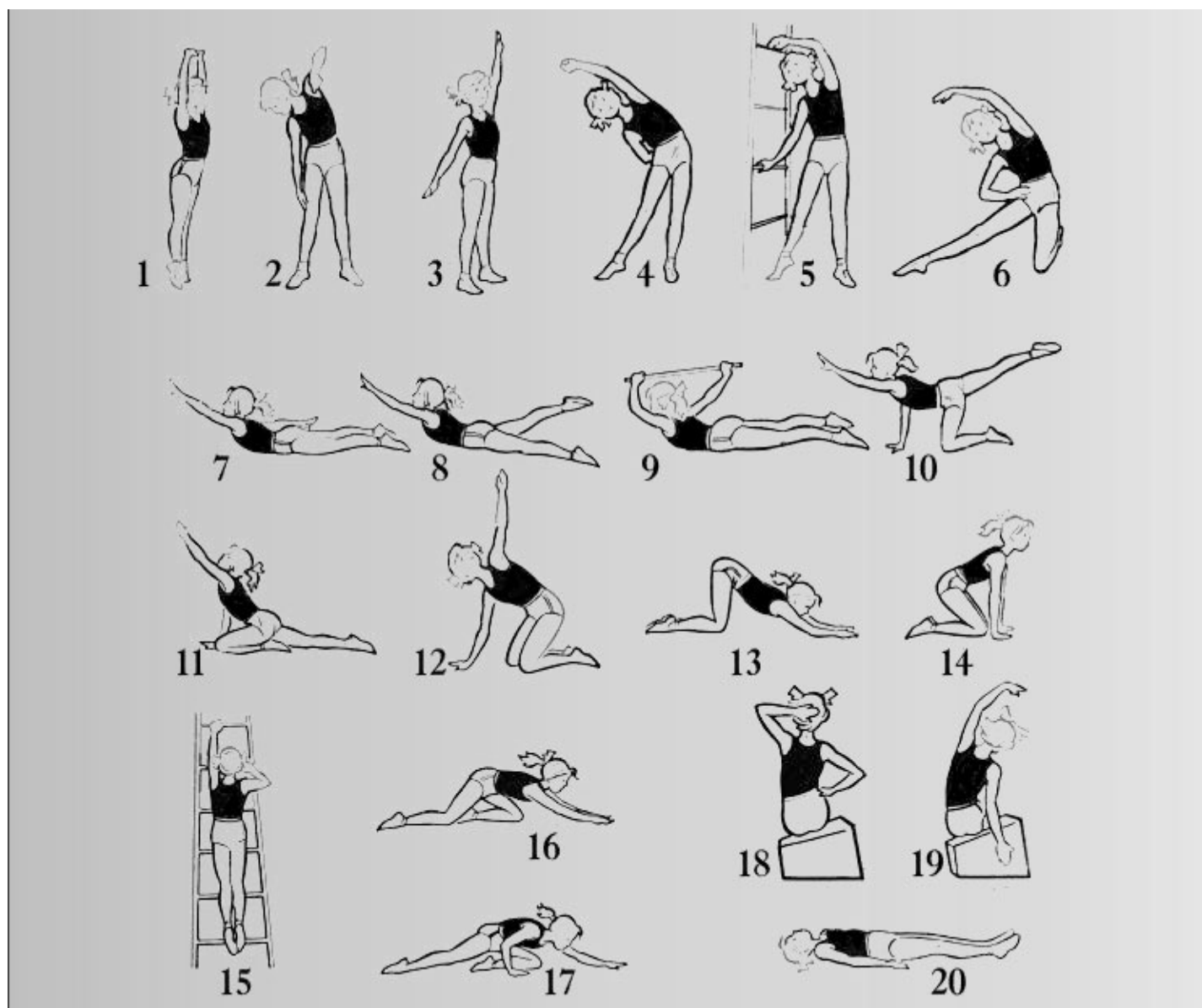


## СКОЛИОЗ

### МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

#### ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА



**1** – исходное положение, стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками; производят покачивание туловищем из стороны в сторону.

**2**- исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; скользящим движением руки вдоль туловища кверху поднимают руку к плечу и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге, затем то же в другую сторону.

**3**- исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; одну руку поднимают вверх и отводят назад, одновременно отводя назад другую руку; повторяют несколько раз, меняя положение рук.

- 4-** исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч; поднимают вверх руку, одновременно наклоняясь в противоположную сторону. Другую руку заводят за спину. Повторяют несколько раз, меняя положение рук с наклонами в одну и другую сторону.
- 5-** стоя боком к стенке и держась руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины, проводят усиленный наклон в бок.
- 6-** исходное положение стоя на одном колене, руки на поясе, одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону.
- 7-** исходное положение лежа на животе. Разводят руки в стороны и одновременно прогибаются.
- 8-** исходное положение лежа на животе. Руки вытянуты вперед, приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу. Повторяют несколько раз, меняя положение ног.
- 9-** исходное положение лежа на животе. Вытянув вперед руки с палкой, поднимают руки вверх, прогибаясь, и возвращаются в исходное положение.
- 10-** исходное положение стоя на четвереньках. Поднимают одну руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.
- 11-** исходное положение сидя на подогнутых под себя ногах. Поднимают вверх руку, прогибаясь, и одновременно вытягивают назад противоположную ногу. Затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.
- 12-** исходное положение стоя на четвереньках. Поворачивают туловище, одновременно отводя руку в сторону, и возвращаются в исходно положение. Повторяют несколько раз в одну и другую стороны.
- 13-14** – стоя на коленях и опираясь на руки, скользящим движением вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям.
- 15** – ассиметричный вис на стенке- одна рука вытянута (со стороны искривления), другая согнута.
- 16-17** - ползание на коленях, вытягивая поочередно правую и левую руку и подтягивая одновременно ногу.
- 18** – сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена в сторону искривления позвоночника, одну руку держат на поясе, другую (со стороны искривления) заводят за голову.
- 19** - сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена в сторону искривления позвоночника, производят наклоны туловища в сторону, противоположную искривлению.
- 20** (заключительное упражнение) – лежа на спине, вытягиваются, руки вдоль туловища.