**Комплекс лечебной физкультуры при сколиозе.**

**Цель:**

Укрепление и повышение сопротивляемости организма к рецидивам болезни.

**Задачи:**

1. Нормализовать механику движения.
2. Укрепить мышечный корсет.

1 – исходное положение стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными руками; производят покачивание туловища 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 к 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 стене и держась руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины, проводят усиленный наклон в сторону.

6 – исходное положение стоя на одном колене, руки на поясе, одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону.

7 – исходное положение лёжа на животе, разводят руки в стороны и одновременно прогибаются.

8 – исходное положение лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу(прямую).

9 – исходное положение лёжа на животе, вытянув вперёд руки с палкой, поднимают руки вверх, прогибаясь, и возвращаются в исходное положение.

10 – исходное положение стоя на четвереньках. Поднимают одну руку вверх и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.

11- исходное положение сидя на коленях. 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 исходное положение. Повторяют несколько раз в одну и другую стороны.

13 – 14 – стоя на коленях и опираясь на руки, скользящим движением вытягивают вперёд руки, затем подтягивают их к коленям.

15 – ассиметричный вис на стене – одна рука вытянута ( со стороны искривления), другая согнута.

16-17 – ползание на коленях, вытягивая поочерёдно правую и левую руку и подтягивая одновременно ногу.

18 – сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена сторону искривления позвоночника, одну руку держать 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 – лёжа на спине, вытягиваются, руки вдоль туловища.

Занятия проводятся четыре раза в неделю по 30 – 40 минут каждое.

Составила: Кушак Г.М. / учитель физической культуры МОУ «СОШ №20»/