

| | | | | | |
|---|--|--|---|---------|--|
| 3 | Упражнения на вытяжение позвоночника | Разгрузка зон роста позвоночника | <p>1. «Стрела»: лежа на коврике на животе, руки вытянуты вперед, носки ног оттянуты. Потянуться вперед и замереть в этом положении на 3-4 сек.</p> <p>2. То же упражнение выполнить в позе коррекции: рука со стороны вогнутости при сколиозе вперед, со стороны выпуклости – прижата к бедру.</p> <p>3. Лежа на спине, согнуть ногу в коленном суставе и руками прижать ее к животу, другая нога прямая и лежит на полу. Выполнять упражнение поочередно каждой ногой.</p> | 4-5 раз | <p>1. Рекомендовано всем</p> <p>2. Рекомендуются при грудном и груднопоясничном типах сколиоза I-III степени</p> <p>3. Рекомендуются при плоской, плоско-вогнутой спине и поясничном типе сколиоза I-III степени</p> |
| 4 | Упражнения по обучению движениям ногами кролем на груди и на спине | Овладение техникой плавания кролем на груди и на спине по элементам: для рук и для ног | <p>1. Лежа на скамейке, выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди</p> <p>2. Сидя на скамейке (в положении упора сзади), выполнять движения ногами как при плавании кролем на спине</p> <p>3. Стоя, наклонившись вперед, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди</p> <p>4. Одновременные круги руками вперед</p> | 4-5 раз | Рекомендовано всем |
| 5 | Упражнения по обучению плаванию брассом | Овладение техникой плавания брассом в полной координации | <p>1. Сидя на скамейке (в положении упора сзади) выполнять движения ногами как при плавании брассом</p> <p>2. Лежа на скамейке выполнять те же движения</p> <p>3. Стоя, наклонившись вперед, выполнять движения руками как при плавании брассом</p> <p>4. Стоя, наклонившись вперед, выполнять гребок руками, вдох, голова опускается, выдох, выпрямление рук, нога выполняет гребок, выдох продолжается, пауза</p> | 4-5 раз | Рекомендовано всем |