

6	Упражнения на расслабление	Снизить мышечное напряжение	<p>1. Встряхивания руками, ногами</p> <p>2. Произвольные махи руками</p> <p>3. Расслабление с использованием образных сравнений: «руки отдыхают», «нога чужая» и т. д.</p>	4-5 раз	Рекомендовано всем
7	Упражнения для освоения с водой	Имитация упражнений в воде «Поплавок», «Медуза», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине»	<p>1. «Поплавок». Вдохнуть, присесть, обхватив колени руками, лоб прижать к коленям. Посчитать до 5, встать, выдохнуть</p> <p>2. «Медуза». Вдохнуть. Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и обхватить ее руками, сгруппироваться. Не поднимая головы, медленно выпрямить ногу, руки в стороны. Стоять на ноге, противоположной стороне поясничного искривления</p> <p>3. «Звездочка на груди». Лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. Вдохнуть, задержать дыхание, медленно развести прямые руки (асимметрично) и ноги в стороны</p> <p>4. «Звездочка на спине». Лежа на спине, руки вытянуть за головой. Вдохнуть, задержать дыхание, медленно развести руки (асимметрично) и ноги в стороны</p>	3-4 раза	Игры «Медуза» и «Поплавок» рекомендуются при плоской, плосковогнутой спине и поясничном типе сколиоза Игра «Звездочка на груди» рекомендована всем Игра «Звездочка на спине» рекомендуется при сутулой, круглой, кругло-вогнутой спине, при грудном и грудопоясничном типах сколиоза