***Комплекс основных упражнений лечебной гимнастики при сколиозе***

1. **Исходное положение (ИП)** - лежа на спине - руки на затылок.  
   **Упражнение (У)** - разведение локтей в стороны - вдох, сведение - выдох (3-4 раза).
2. **ИП** - лежа на спине.  
   **У** - попеременное сгибание ног к животу - выдох, выпрямление - вдох (3-5 раз).
3. **ИП** - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах.  
   **У** - Приподнимание таза, прогибаясь в грудном отделе позвоничника (3-4 раза).
4. **ИП** - лежа на спине.  
   **У** - Вытягивание одной руки вверх, а другой - на стороне выпуклости и искривления - в сторону - вдох, опускание - выдох (4-5 раз).
5. **ИП** - лежа на животе.  
   **У** - Приподнимание туловища, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника - вдох, опускание - выдох (4 раза).
6. **ИП** - лежа на животе, одна рука на затылке, другая на грудной клетке на выгнутой стороне искривления.  
   **У** - Разгибание туловища - вдох, возвращение в **ИП** - выдох. (3-4 раза).
7. **ИП** - лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.  
   **У** - Поднимание ног (попеременно) с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки - вдох, возвращение в **ИП** - выдох. (3-4 раза).
8. **ИП** - лежа на животе.   
   **У** - Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоничника и последующее возвращение в **ИП**. Дыхание произвольное. (3-4 раза).
9. **ИП** - лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.   
   **У** - Закидывание руки за голову - вдох, опускание - выдох. Темп медленный (3-4 раза).
10. **ИП** - стоя на четвереньках.   
    **У** - Одновременное вытягивание правой ноги и левой руки - вдох, возвращение в **ИП** - выдох; тоже с другой ногой и рукой (4-6 движений).
11. **ИП** - стоя на четвереньках.   
    **У** - Сгибание рук в локтевых суставах до соприкосновения грудной клетки с поверхностью кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза)
12. **ИП** - лежа на спине, руки вдоль тела.  
    **У** - Одновременное поднимание рук вверх - вдох, опускание рук - выдох (3-4 раза).

**Примечание:**

1. Темп выполнения упражнений медленный, рекомендуется непродолжительная задержка движения в крайнем положении.
2. После лечебной гимнастики полезен отдых в положении лежа на боку на ватном валике в продолжении 15-20 минут.
3. Помимо приведенных основных упражнений показан ряд индивидуально подобранных дополнительных упражнений из различных исходных положений (стоя, лежа, на четвереньках) в зависимости от течения сколиотической болезни.