**БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ**

Такой комплекс направлен на укрепление мышц позвоночника и формирование правильной осанки. Среди упражнений, направленных против сколиоза есть отдельные упражнения: в положении стоя, лежа на спине и животе, а также в положении стоя на четвереньках. Обязательным условием выполнения упражнений является их ежедневный ритм, который должен стать новой и хорошей привычкой.

**При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила**: не рекомендуется делать упражнения на вытягивание позвоночника и совершать вращательные движения; Позвоночник вытягивать можно лишь пассивно, имея опору под собой, нельзя висеть на перекладине; Лучше всего упражнения начинать с минимальной нагрузкой на позвоночник, постепенно переходя на более сложные и длительные упражнения; При появлении болей в спине во время занятий необходимо остановить выполнение упражнений и проконсультироваться со специалистом; Упражнения для ног рекомендуется чередовать с упражнениями для плечевого пояса. Каждое из необходимых упражнений выполняется по 10-15 раз, но при появлении болей можно начать и с меньшего количества.

**Упражнения в положении стоя:** выполняем ходьбу на месте, стараясь держать ровно осанку. Поднимаемся на носочках и тянем руки как можно выше, затем плавно опускаем. Тянем руки наверх, но при этом ступни ног остаются на полу, так же медленно опускаем руки.

**Упражнения в положении лежа на спине:** в положении лежа на спине, тянем правый локоть к левому колену, затем меняем позиции. Подтягиваем каждое колено к груди поочередно, фиксируем его, считаем до 5, медленно опускаем. Зафиксировав руки на полу, поднимаем обе ноги и медленно стараемся наклонить их в левую, а затем в правую сторону. Медленно поднимаем ноги, согнутые в коленях, к животу и делаем один хлопок руками за коленями. Прижимаем плечевой пояс плотно к полу, одновременно тянем ноги и спину и считаем до 30.

**Упражнения в положении лежа на животе:** вытягиваем руки перед собой, затем поднимаем ноги от пола, одновременно при этом тянем мышцы спины, фиксируя в таком положении на несколько секунд. Можно покачаться взад-вперед. Руки соединяем в замок за головой, затем стараемся медленно поднять голову вверх и прогнуться в таком положении, фиксируем на несколько секунд. Опираемся впереди себя на ладони рук и поднимаем поочередно каждую ногу как можно выше от пола.

 **Упражнения в положении стоя на четвереньках:**выпрямляем правую руку и тянем ее вперед, при этом левую ногу поднимаем и фиксируем в таком положении тело на несколько секунд. Прогибаем мышцы спины, при этом стараемся поднять голову как можно выше, фиксируем в прогнутом состоянии спину на несколько секунд. Поднимаем спину, при этом стараемся дотянуться правым коленом до головы, затем медленно меняем ногу и повторяем движение.