**КОМЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛЕОЗЕ**

**ЛФК ПРИ КИФОЗЕ (базовый комплекс).**

В комплекс ЛГ (лечебная гимнастика) при кифозе рекомендуется включать следующие упражнения:  
  1. Ходьба с попеременным подниманием рук, а также с круговыми движениями рук и хлопками над головой.  
  2. И.П.(исходное положение) - стоя, руки к плечам. Затем руки поднять вверх, сделать вдох, опустить руки вниз - выдох.  
  3. И.П.  - стоя на месте. Руки отвести назад, немного прогибаясь в грудном отделе. При этом ногу отставить назад, на носок.  
  4. И.П. - стоя на месте, в руках гимнастическая палка. Сделать полуприсед, вытягивая руки вперед. Затем вернуться в исходное положение.  
  5. И.П. - стоя на месте, на лопатках палка. Сделать наклон вперед, руки поднять вверх. Затем выпрямиться.  
  6. И.П. - стоя на месте, руки перед грудью. Развести руки в стороны, сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение - выдох.   
  7. И.П. - лежа на спине, ноги в полусогнутом положении. Поднять таз (сделать полумост).  
  8. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника.  
  9. И.П. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника.  
  10. И.П. - лежа на животе, руки расположены на поясе. Прогнуться, при этом поочередно поднимая прямые ноги (ноги не сгибать).  
11. И.П. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках - гимнастическая палка. Прогнуться, затем опуститься вниз.  
12. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять левую руку и правую ногу. Вернуться в исходное положение. Поворить то же самое с противоположной рукой и ногой.  
13. И.П. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуться вперед, выпрямляя руки.  
14. И.П. - стоя спиной к стене. Сделать наклон вперед, прогнуться в грудном отделе позвоночника.  
15. И.П. - стоя спиной у стены, касаясь ее пятками, тазом, лопатками и затылком. Сделать шаг вперед, при этом положение туловища остается неизменным.  
16. И.П. - стоя, руки на поясе. На голову положить какой-либо груз (подушечку, мешочек с песком, мяч на баранке). Совершать ходьбу, при этом работая руками.  
17. И.П. - в паре, стоя спиной друг к другу, у одного человека в руках мяч. Бросать мяч из-за головы партнеру.  
18. И.П. - стоя на месте, руки на затылке. Поднять прямые руки вверх, сделать вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.  
19. И.П. - лежа на животе, на спине палка, захваченная локтями, при этом ладони смотрят вниз. В таком положении прогнуться в грудном отделе позвоночника.  
20. И.П. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника, при этом грудь должна касаться пола.  
21. И.П. - лежа на животе, руки в стороны, в руках гантели. Прогнуться, при этом поднять голову и плечи. Вернуться в исходное положение.  
22. И.П. - лежа на наклонной доске (желательно), руки вдоль туловища, в руках гантели. Прогнуться, вернуться в исходное положение.