ноги и выполняйте движения, как во время езды на велосипеде;

* В том же положении на спине, поднимите ноги немного вверх и делайте махи ногами крест-накрест, при этом приподняв туловище. Такое упражнение следует выполнять около 30 секунд;
* В положении стоя поднимите только одну руку, которая находится с противоположной стороны искривления, и хорошенько потяните ее вверх, как бы восстанавливая правильное положение позвоночника.

***Другие упражнения:***





ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический колледж

***Профилактика сколиоза у школьников***



Выполнила: студентка 211 группы

Павлова Алина Андреевна

Отделение: сестринское дело

Красноярск,2020

***Сколиоз*** – это патологическое искривление позвоночного столба влево или вправо во фронтальной плоскости, приводящее в дальнейшем к «скручиванию» позвонков и увеличению физиологических изгибов.



***Правильно сидеть за партой/столом:***

***Лечебная гимнастика/ физкультура:***

* В положении стоя выполняйте круговые движения плечами. Пять раз в одну сторону, а затем в другую;
* Зафиксируйте руки на плечах так, чтобы локти были расставлены в стороны. После этого сделайте по пять круговых движений локтями в одну сторону, а потом в другую;
* Плотно прижмитесь к стене, а затем сделайте шаг вперед, не отрывая плеч и лопатки. После этого попытайтесь в таком положении присесть и коснуться руками пола;
* Упражнение «велосипед». Лежа на полу, приподнимите