

## СХЕМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗАМИ I – II СТЕПЕНИ (МАЛОВЫРАЖЕННАЯ ДСТ)

| Раздел занятия             | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Время    | Задачи раздела                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I часть – вводная          | Ходьба. Общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей.<br>Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                            | 5-7 мин. | Постепенно подготовить организм к основной нагрузке                                                                                                                                    |
| II часть – основная        | Режим средних нагрузок при ЧСС 110-130 в мин.<br>Общеукрепляющее и корригирующие упражнения (симметричны и ассиметричны).<br>И.п. – лежа на спине, животе, боку, стоя на коленях, колено-локтевое положение. В занятиях используются гантели, скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палки, мячи. | 30 мин.  | Улучшение психо-эмоционального статуса.<br>Закрепление навыка правильной осанки.<br>Формирование «мышечного корсета».<br>Улучшение функционального состояния сердца и органов дыхания. |
| III часть – заключительная | Статистические и динамические дыхательные упражнения на расслабление, ходьба.                                                                                                                                                                                                                              | 10 мин.  | Снижение общей нагрузки.                                                                                                                                                               |

## СХЕМА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ВЫРАЖЕННОЙ ДСТ

| Раздел занятия             | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                        | Время   | Задачи раздела                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I часть – вводная          | Ходьба. Динамические и статические дыхательные упражнения.<br>Элементарные упражнения для мышц верхних и нижних конечностей.                                                                                                              | 10 мин. | Постепенное включение всех систем органов в работу.<br>Подготовка органов дыхания и сердца к нагрузкам большего объема.                                                                                  |
| II часть – основная        | Режим малых нагрузок при ЧСС до 110 мин.<br>Общеукрепляющие дыхательные упражнения в исходных положениях лежа, сидя, стоя. Упражнения с гимнастическими палками, легкими гантелями, мячами. Упражнения на скамье и гимнастической стенке. | 25 мин. | Активизация периферического кровообращения.<br>Улучшение психо-эмоционального состояния. Укрепление дыхательных мышц<br>увеличение экскурсии грудной клетки.<br>Улучшение обменных процессов в миокарде. |
| III часть – заключительная | Медленная ходьба, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                             | 5 мин.  | Снижение нагрузки.                                                                                                                                                                                       |