

## Рекомендации по выполнению физических упражнений

Комплекс упражнений нужно начинать и заканчивать дыхательной гимнастикой.

Перед выполнением упражнений необходимо сделать разминку в течении 8-12 минут (вращения, рывки, вытяжения, выпады, полуприседы, упражнения на равновесие)

Соблюдайте гигиену внешнего вида: одежда и обувь должны быть спортивными, чистыми, удобными для занятия.

Если при выполнении одного из упражнений почувствовали боль в области позвоночника, пропустите это упражнение или замените его более простым.

Всегда контролируйте состояние организма, измеряя пульс до занятия и после. Перед началом занятия измерьте пульс сидя, он не должен превышать 104 уд/мин., в середине занятия частота пульса не должна превышать 50% от частоты в покое. По окончании занятия пульс должен восстановиться до исходного значения, допускается его превышение на 10 уд.

Занятия рекомендуется проводить не меньше 4 раз в неделю, продолжительностью 40-50 мин.

При благоприятных погодных условиях проводите занятия на свежем воздухе.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Если вы почувствовали усталость, то на следующем занятии нагрузку надо снизить.

При недомогании или каких-либо отклонениях в состоянии здоровья, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.

Через 2-3 недели занятий увеличивайте нагрузку, добавляя количество повторений, не давайте вашим мышцам привыкнуть к нагрузкам, двигайтесь вперед.

Помните, что результаты от выполнения физических упражнений зависят от их регулярности, большие перерывы 5 дней и более между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Сканируйте QR-код и получите доступ к комплексу упражнений физической реабилитации.



## Ортопедический режим при сколиозе. Советы врача-ортопеда.

- осуществлять постоянный самоконтроль за осанкой (правильно стоять, сидеть, ходить, работать за компьютером);
- регулярно заниматься физической реабилитацией (занятия лечебной физической культурой, плаванием, щадящий двигательный режим);
- запрещаются подвижные игры (футбол, волейбол и др.), занятия легкой и тяжелой атлетикой, ношение тяжестей, быстрый бег, прыжки, игры со скакалкой, катание с крутых горок, катание на коньках и другие игры, ведущие к увеличению подвижности позвоночника;
- правильно оборудовать рабочее место школьника, исключить длительное сидение за столом, делать физкультпаузы каждые 30 минут;
- соблюдать гигиену сна (матрац должен быть жёстким или средне-жёстким, подушка плоской (5-8 см));
- рюкзак должен соответствовать росту ребенка, быть удобным и качественным, не должен превышать 15% веса ребенка;
- необходимо правильное сбалансированное питание;
- профилактика травматизма;
- строгое соблюдение установленного корсетного режима (детьми, получающими корсетное лечение);
- своевременное согласование дат контрольных осмотров с курирующим врачом-ортопедом.



Главное управление  
по образованию  
Минского областного  
исполнительного комитета  
Государственное учреждение  
образования  
«Молодечненская санаторная  
школа-интернат»



Адрес: ул. Волынца, д.1а

222310, г. Молодечно,

Минская обл.

Тел./ факс 8-0176-53-24-94

e-mail: [mshi@san-school.by](mailto:mshi@san-school.by)

Сайт: [san-school.by](http://san-school.by)



Лечение сколиоза – это длительный и трудоёмкий процесс. В нашей школе оно осуществляется в тесном сотрудничестве с государственным учреждением «Республиканский научно-практический центр травматологии и ортопедии», санаторными школами Республики Беларусь, Российской Федерации.

**ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВКЛЮЧАЕТ:**

разгрузочно-корректирующий режим (обучение лежа на специальных ортопедических кушетках)

массаж

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ РУКАХ



электро- и светолечение

магнитотерапия

ультразвуковая терапия

витамиотерапия

занятия на аппарате БОС (биологической обратной связи)

теплелечение (озокеритолечение)

корсетное лечение



Физическая реабилитация

лечебная гимнастика

занятия на тренажерах Юлина

занятия на подвесной системе

занятия на профилактике Евминова

занятия балансирах гимнастических

занятия на блочных тренажерах

упражнения с эспандерами «лыжника»

занятия на силовых тренажерах

музыкально-ритмические занятия

лечебное плавание

ходьба на лыжах (в зимний период)

**Государственное учреждение образования «Молодечненская санаторная школа-интернат»**

ориентировано на обучение, лечение и оздоровление учащихся с ортопедическими деформациями позвоночника (идиопатический сколиоз II – IV степеней с признаками прогрессирования). Срок пребывания учащихся в санаторной школе-интернате определяется индивидуально, в зависимости от выраженности патологии (в основном один год).

**Директор школы - Недвецкая Ирина Маруфовна.**

Образовательный процесс осуществляют 53 педагога. Из них 83% имеют высшее образование, 84,9% – высшую и первую квалификационные категории.

В образовательном процессе педагогами используются современные педагогические технологии, в том числе информационно-коммуникационные.

Изучение учебных предметов осуществляется на базовом уровне, проводятся поддерживающие занятия. В школе обеспечивается изучение четырех иностранных языков: английского, немецкого, французского, испанского.

