

**Оздоровительная программа государственного
общеобразовательного казенного учреждения
«Санаторная школа - интернат №4 г.
Усолье - Сибирское» на 2020 – 2025 учебный год.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) гласит, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения, 70% детей имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 5-8 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться: во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, общеобразовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, то есть, социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в общеобразовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Время обучения в образовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды. Результаты исследований показывают, что успешность обучения в настоящее время достигается ценой интенсификации умственной деятельности детей и подростков, обусловленной повышенным объемом учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени. В последнее время сформировались и дополнительные факторы – интенсификация обучения, связанная с использованием технических средств обучения (видеотехники, персональных компьютеров и т.д.) и изменением продолжительности учебной недели.

Комплексное воздействие неблагоприятных факторов образовательного процесса приводит к ухудшению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма, формированию функциональных расстройств и хронической патологии.

Однако организация учащихся в коллективы и их длительное пребывание в образовательном учреждении позволяет на протяжении всего периода получения образования эффективно осуществлять целенаправленные массовые профилактические и оздоровительные программы.

Данная программа является компонентом основной образовательной программы начального и основного общего образования. Оздоровительная программа направлена на профилактику заболеваний, оздоровление обучающихся, формирование культуры здоровья, способствующих социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, следовательно, направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека.

Методологические подходы программы основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний. Для этого важно понимание личностью необходимости укрепления и сохранения здоровья.

Программа строится с учетом преемственности формирования мировоззрения и поведения личности с раннего детства в семье с последующим внесением образовательной системой, как социального института, корректив к данному аспекту жизни.

Оздоровительная программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы (детский церебральный паралич), для детей из семейного контакта по туберкулезу в образовательном учреждении.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель оздоровительной программы - сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующей достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального и основного общего образования.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

1. Реализация оздоровительных мероприятий для обучающихся с заболеваниями костно-мышечной системы.
2. Реализация оздоровительных мероприятий для обучающихся из семей по туберкулезному контакту.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовой и методологической основой оздоровительной программы обучающихся является Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012г., с изменениями от 01.01. 2018г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон №232 –ФЗ от 21.11.2011г. (ред. от 07.03.2018г.) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Федеральный закон от 18.06.2001 N 77-ФЗ (ред. от 23.05.2016) «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 01.01.2017)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

В основу оздоровительной программы положены принципы:

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива общеобразовательного учреждения, родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению обучающихся.
3. Принцип комплексности и интеграции - решение оздоровительных задач в системе образовательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресности и приемственности - поддержка связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья, адресное персональное оздоровление.
5. Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
6. Принцип регулярности, систематичности и непрерывности.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Оздоровительные мероприятия с детьми при заболеваниях костно-мышечной системы.
2. Оздоровительные мероприятия для детей из семей по туберкулезному контакту.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ

Обязательным компонентом оздоровительной программы обучающихся является создание в образовательном учреждении условий для оздоровления.

В ГОКУ «Санаторная школа – интернат №4» создана безопасная здоровьесберегающая инфраструктура:

- состояние и содержание здания и помещений школы соответствуют экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- столовая, помещения для хранения и приготовления пищи;
- физкультурный зал;
- 6 кабинетов ЛФК;
- 2 кабинета массажа;
- 2 физиокабинета;
- кабинеты узких специалистов;
- спортивная площадка для занятий на воздухе.

Инфраструктура школы позволяет организовать полноценную и эффективную оздоровительную работу с обучающимися, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы (детский церебральный паралич) и с обучающимися II отделения (детьми из семейного контакта по туберкулезу).

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ.

Оздоровительная и профилактическая деятельность в образовательном учреждении предусматривает:

1. создание динамического образовательного пространства в соответствии с предметной направленностью и профилактической целесообразностью, которое включает в себя:

- расстановку столов, стульев, лежаков, согласно диагнозам (с учетом угла зрения),
- организацию в классном помещении и в кабинетах ЛФК зон для проведения физических упражнений, релаксации, активного отдыха (коврики, покрытие),
- оснащение учебных кабинетов аудио- и видеотехникой, необходимой для сопровождения оздоровительных техник,
- обязательное положение и посадка обучающихся в соответствии с их адаптационными возможностями (осанка, зрение, слух);

2. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и другой патологии опорно-двигательного аппарата):

- снижение статической и динамической нагрузки,
- применение различных физкультурно-оздоровительных методик;
- ЛФК (симметричные групповые занятия по методике Калашника, асимметричные индивидуальные занятия по методике Крона),
- Индивидуальные занятия на тренажерах,
- Массаж («Классический», «РСМ» (расслабляющий), «Глубокий рефлексорный»),
- Физиопроцедуры (Электрофорез (лекарственный), амплипульс, ЭМС, ДДТ, инфракрасный лазер, КВЧ, ультразвук (лекарственный), магнитотерапия),
- разгрузочный час,
- дыхательная гимнастика,
- оздоровительная прогулка,
- медикаментозная терапия (витамины, микроэлементы (Ca, Mg, I), поливитамины, хондропротекторы, вазоактивные препараты);

3. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений зрения:

- контроль режима зрительной нагрузки (чтение, письмо, рисование, компьютер и т.д.), освещенности в школе, дома и в досуговой деятельности,
- модификация иллюстративно-графического материала с учетом особенностей зрения обучающихся;

4. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции психоневрологических нарушений:

- применение индивидуального педагогического подхода в обучении;
- проведение логопедической и психологической коррекции (выполнение педагогами медицинских рекомендаций (при наличии таковых);
- ЛФК (специальные и индивидуально подобранные методики лечебной гимнастики, направленные на обучение двигательным навыкам, гашению тонических рефлексов, разработку контрактур, общеукрепляющие упражнения),
- индивидуальные занятия на тренажерах,
- дыхательная гимнастика,
- оздоровительная прогулка,
- массаж («Классический», «РСМ» (расслабляющий), «Глубокий рефлексорный»),
- Физиопроцедуры (Электрофорез (лекарственный), амплипульс, ЭМС, ДДТ, инфракрасный лазер, КВЧ, ультразвук (лекарственный), магнитотерапия),

- разгрузочный час,
- медикаментозная терапия (витамины, микроэлементы (Ca, Mg, I), поливитамины, хондропротекторы, вазоактивные препараты, иммуномодуляторы).

5. Проведение мероприятий по профилактике фтизиатрической направленности:

- снижение статической и динамической нагрузки,
- ЛФК (комплексы при фтизиатрической патологии в т.ч. дыхательные), комплексы при сопутствующих заболеваниях (ожирение, вегетососудистые дисфункции, нарушение зрения и др.),
- Индивидуальные занятия на тренажерах,
- Массаж («Классический», «РСМ») (расслабляющий),
- Физиопроцедуры (электрофорез (лекарственный), УВЧ, ультразвук (лекарственный), магнитотерапия, дарсонваль, КУФ),
- разгрузочный час (снижение эмоционального и психического напряжения, укрепление иммунитета, восстановление физиологического равновесия организма);

6. Проведение общеоздоровительных мероприятий:

- утренняя гимнастика (комплекс для укрепления мышечного корсета, комплекс для улучшения деятельности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиления обмена веществ),
- обучение лежа (с целью снижения нагрузки на позвоночник и суставы)
- физкультминутки во время уроков, внеурочной деятельности (профилактика нарушений микроциркуляции),
- разгрузочный час (с целью уменьшения нагрузки на позвоночник, суставы, снижение эмоционального и психического напряжения, укрепление иммунитета)
- самоподготовка в положении лёжа (с целью снижения нагрузки на позвоночник и суставы)

7. Полноценное и рациональное питание обучающихся:

- Диетическое питание для детей с желудочно-кишечными, обменными и аллергическими заболеваниями,
- Высоко белковая, калорийная диета (содержание белка 100-120 гр., калорийность 2700-2900 ккал),
- С - витаминизация третьих блюд
- Профилактика йоддефицитных состояний (йодированная соль, хлеб).

8. Организация эффективной (комплексной, интегрированной деятельности) работы медицинского, психологического и педагогического

персонала по сопровождению образовательного процесса по охране здоровья обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.

№	Оздоровительные мероприятия	Кратность	Примечание
1.	<p>Включение в сетку режима дня оздоровительно реабилитационных мероприятий:</p> <p>1. Ортопедический режим</p> <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика (для укрепления мышечного корсета). • обучение лежа (с целью снижения нагрузки на позвоночник и суставы). • физкультминутки во время уроков (для профилактики нарушений микроциркуляции) • разгрузочный сон час (с целью уменьшения нагрузки на позвоночник и суставы) • самоподготовка в положении лёжа (с целью снижения нагрузки на позвоночник и суставы) 	<p>Все. Постоянно, независимо от нозологии и тяжести заболевания.</p>	<p>Дети с заболеваниями ортопедической направленности.</p>
2.	<p>Организация питания</p> <p>Высоко белковая, калорийная диета (содержание белка 100-120гр., калорийность 2700-2900 ккал)</p> <p>С- витаминизация третьих блюд</p> <p>Профилактика йоддефицитных состояний (йодированная соль, хлеб)</p>	<p>6 разовое :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1й завтрак • 2й завтрак • обед • полдник • ужин • паужин 	<p>для иногородних обучающихся:</p>
3.	<p>Оздоровительные мероприятия</p> <p>1. Использование специальных технических средств реабилитации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Корсеты (для коррекции деформаций позвоночника при сколиозах и кифозах) • Ортезы стопы (для коррекции деформаций стопы и плоскостопия) • использование рациональной обуви (профилактика деформаций стопы и плоскостопия) <p>2. ЛФК:</p> <ul style="list-style-type: none"> • симметричные групповые занятия по методике Калашника, • асимметричные индивидуальные занятия по методике Крона 	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>1-3 курса в год по 15 занятий на 1 курс</p>	<p>Дети со сколиозами II-III ст.</p> <p>Деформации стоп (любые в т.ч. плоскостопие с I-III ст.)</p> <p>Все</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные занятия на тренажерах <p>3. Массаж:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Классический» • «РСМ» (расслабляющий) • «Глубокий рефлекторный» <p>4. Физиотерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Электрофорез (лекарственный) • Амплипульс • ЭМС (электростимуляция) • ДДТ (диадинамотерапия) • Инфракрасный лазер • КВЧ (токи крайне высокой частоты) • Ультразвук (лекарственный) • Магнитотерапия <p>5. Медикаментозная терапия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Витамины, микроэлементы (Ca, Mg, I) • Поливитамины • Хондропротекторы • Вазоактивные препараты 	<p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p> <p>Все, 3 курса в год по 10-12 сеансов за курс</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p>	<p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p>
--	---	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ СЕМЕЙНОГО КОНТАКТА ПО ТУБЕРКУЛЕЗУ.

№	Оздоровительные мероприятия	Кратность	Примечание
1.	<p>Включение в сетку режима дня оздоровительно реабилитационных мероприятий:</p> <p>1. режим учреждения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика (зарядка) - комплекс физических упражнений, умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности. Утренняя гимнастика улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, повышает настроение и работоспособность, активизируя деятельность всех органов и систем, повышает иммунитет содействует укреплению здоровья. • Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей • Разгрузочный час снижение эмоционального и психического напряжения, укрепление иммунитета, восстановление физиологического равновесия организма 	Постоянно	Дети из семейного контакта по туберкулезу.
2.	<p>Организация питания</p> <p>Высоко белковая, калорийная диета (содержание белка 100-120гр., калорийность 2700-2900 ккал)</p> <p>С- витаминизация третьих блюд</p> <p>Профилактика йоддефицитных состояний (йодированная соль, хлеб)</p>	<p>6 разовое:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1й завтрак • 2й завтрак • обед • полдник • ужин • паузин 	Все.
3.	<p>Оздоровительные мероприятия</p> <p>1. ЛФК:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы при фтизиатрической патологии в т.ч. дыхательные. 	1-3 курса в год по 15 занятий на 1 курс	Дети из семейного контакта по туберкулезу.

	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы при сопутствующих заболеваниях (ожирение, вегетососудистые дисфункции, нарушение зрения и д.р.) • Групповые занятия • Индивидуальные занятия (при необходимости) <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные занятия на тренажерах • Оздоровительная прогулка <p>2. Массаж:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Классический» общеукрепляющей, профилактической направленности <p>3. Физиотерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Электрофорез (лекарственный) • Амплипульс • ЭМС (электростимуляция) • ДДТ (диадинамотерапия) • Инфракрасный лазер • КВЧ (токи крайне высокой частоты) • Ультразвук (лекарственный) • Магнитотерапия <p>4. Медикаментозная терапия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поливитамины • Имуномодуляторы • Гепатопротекторы • Биостимуляторы 	<p>1-3 курса в год по 10 сеансов на 1 курс</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии в т.ч. при сопутствующей патологии</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>Индивидуально, в зависимости от нозологии</p>	<p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>«</p> <p>Согласно врачебным назначениям</p>
--	--	---	--

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оздоровительная программа рассчитана на пять лет. Ежегодно по окончании учебного года проводится анализ эффективности реализации программы.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ.

Медицинские работники:

1. проводят диагностику (комплекс мероприятий, определяющий исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, критерии здоровья, проблемы и потенциальные возможности детей),
2. изучая анамнез болезни и развития ребёнка, распределяют детей, по трем направлениям оздоровительной программы при заболеваниях костно-мышечной системы, болезней нервной системы (детский церебральный паралич) и для детей из семей по туберкулезному контакту,
3. определяют необходимую оздоровительную программу каждому поступающему обучающемуся, согласно направлению (нозологии), с учетом сопутствующих заболеваний в течение учебного года,
4. создают оздоровительные группы из числа обучающихся, имеющих однотипные показания, для прохождения одной из трех предлагаемых программ оздоровления,
5. составляют листы здоровья на каждого обучающегося,
6. проводят и анализируют мониторинг физического развития обучающихся 3 раза за учебный год,
7. организуют 100% вакцинопрофилактику всех участников общеобразовательного процесса,
8. организуют ежегодные профилактические осмотры обучающихся с привлечением узких специалистов, для выявления сопутствующих заболеваний и функциональных отклонений,
9. осуществляют профилактику функциональных состояний (вегетососудистых дисфункций, йоддефицитных состояний, глистных инвазий и др. состояний),
10. санируют очаги хронической инфекции при сопутствующих заболеваниях у часто болеющих детей (зубов, миндалин),
11. участвуют в организации сбалансированного питания: выполнение режимных моментов и норм потребления продуктов с соблюдением калорийности и гигиены приёма пищи.
12. Организация бальнеогрязелечения на базе курорта «Усолье» детей с ортопедической патологией, за счет средств родителей (Организация доставки детей и прием процедур)
13. Приобретение аппарата Д' Арсонваль для коррекции вегетососудистых дисфункций.- бухгалтерия.

14. Приобретение ортопедических матрасов (5000р./1 на 200 ч.) для детей с ортопедической патологией. - бухгалтерия.

15. Дают рекомендации педагогическому составу по организации оздоровительной работы.

16. Педагогические работники обеспечивают соблюдение обучающимися ортопедического режима и посещение оздоровительных процедур, проводят физкультминутки, применяют здоровьесберегающие технологии.

17. Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности поведения и эмоционально-волевой сферы, проводит коррекционные занятия. Учитель-дефектолог изучает особенности развития психических процессов, применяет на практике здоровьесберегающие технологии и методики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, снижение уровня заболеваемости.
2. Достижение индивидуального ориентированного результата в укреплении здоровья.
3. Стабилизация или улучшение основного заболевания.
4. Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей сохранению и развитию здоровья физического, психического, социального.
5. Отсутствие травматизма.
6. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
7. Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни.
8. Позитивная динамика личностных результатов обучающихся, как показатель освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования.

ИНДИКАТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В целях получения объективных данных о результатах реализации оздоровительной программы и необходимости её коррекции проводится систематический мониторинг реализации Программы по следующим индикаторам:

1. динамика показателей здоровья обучающихся (динамика общего показателя здоровья, результатов оздоровления обучающихся с заболеваниями

опорно-двигательного аппарата, нервной системы (детский церебральный паралич) и обучающихся из семейного контакта по туберкулезу;

2. динамика травматизма в образовательном учреждении;
3. динамика показателей количества пропусков занятий по болезни;
4. динамика личностного развития.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПО ДВУМ НАПРАВЛЕНИЯМ

группы оздоровления	время	мероприятия
оздоровление обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	15.00 – 16.00	Разгрузочный час
	16.20 – 16.35	ЛФК по методике Калашника
	16.20 – 18.55	Физиопроцедуры
	16.20 – 18.55	массаж
оздоровление обучающихся из семейного контакта по туберкулезу	15.00 – 16.00	Разгрузочный час
	16.20 – 17.00	Прием антибактериальных препаратов. Оздоровительная прогулка
	17.00 – 17-30	ЛФК (Дыхательная гимнастика)
	17.40 – 18.55	Физиопроцедуры

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Недели	ЛФК/ минуты	Тренажеры/ минуты	Массаж/ минуты	Физиотерапия/ (Электрофорез) минуты	Физиотерапия (Амплипульс, ЭМС, ДДТ)/ минуты	Физиотерапия (Инвракрасный лазер)/ минуты	Физиотерапия (КВЧ)/минуты
1					15		
2					15		
3					15		
4		10					
5		10					
6	30		20				
7	30		20				
8	30						
9				15			
10				15			
11				15			
12						15	
13						15	
14							15
15							15
16			20				
17			20				
18	30				15		
19	30				15		
20	30				15		

21					10						
22					10						15
23											15
24											15
25											15
26								15			
27		30						15			
28		30						15			
29							10				
30							10			15	
31										15	
32										15	
33											
34											