

План занятий (3-6 месяцев)

№ п/п	Название упражнения	Хронометраж рекомендуемый	Хронометраж по факту*	ДАТА							
				Отметка о выполнении (галочка в ячейке)							
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС:											
1	Массаж живота	1-1,5 мин									
2	Массаж ног спереди	1,5 мин каждая нога									
3	Массаж и упражнения для стоп	40 сек каждая стопа									
4	ЛФК ног спереди	2 мин									
5	Массаж рук	1-1,5 мин каждая рука полностью									
6	ЛФК руки	2 мин									
7	ЛФК подъем головы	30 сек									
8	ЛФК шея	30-45 сек									
9	Массаж спины	2,5 мин									
10	Массаж ягодиц	1,5 мин									
11	Массаж ног сзади	1,5 мин каждая нога									
12	ЛФК ног сзади	2 мин									
13	ЛФК удержание головы										
14	ЛФК вытаскивание рук	40 сек									
15	ЛФК вытягивание рук	20 сек									
16	Вращения	1 мин									
17	ЛФК маятник	20-30 сек									
18	ЛФК раскрытие ладошек	20-30 сек									
19	ЛФК горшочек	30 сек									
20	ЛФК схема тела	30 сек									
21	Фитбол комплекс	30-40 сек каждая сторона									
	ЛФК переворот на живот (с 4,5 мес)	1-2 мин									
	Итого хронометраж массаж+ЛФК+фитбол	25-30 мин									
ПРИЕМЫ КОРРЕКЦИИ. ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ТЕМ, КОМУ НАЗНАЧЕНО											
23	Укрепление рук										
24	Расслабление рук										
25	Укрепление ног										
26	Расслабление ног										
27	Загиб тела и привычный наклон головы										
28	Привычный поворот головы										
29	Гипертонус спины										
30	Опорность рук										
31	Раскрытие ладошек										
32	Массаж при пупочной грыже										
33	Массаж при гипертонусе										
34	Массаж при гипотонусе										
35	Дренажный массаж										
36	ЛФК ног при дисплазии										

* Хронометраж фактический имеет смысл измерять через неделю занятий, когда вы более-менее выучите движения. Он должен быть максимально приближён к рекомендованному

** Фитбол и массаж живота можно делать через 40-60 мин после еды или непосредственно перед едой