

Комплекс корректирующих мероприятий при недостаточности антропометрических показателей у детей на основе саногенетического мониторинга

Наряду с общеразвивающими упражнениями хороший эффект дают ациклические спортивные игры.

Баскетбол



Настольный теннис



Мини-футбол



Волейбол



Комплекс корректирующих упражнений

Примечания:

После каждого упражнения — максимальное расслабление мышц рук и ног (30–60 секунд).

Комплекс упражнений выполняют 1–2 раза в день (утром после сна, дополнительно вечером).

Утром после гимнастики можно обтирать тело водой комнатной температуры; после обтирания — растирание тела махровым полотенцем до покраснения кожи.

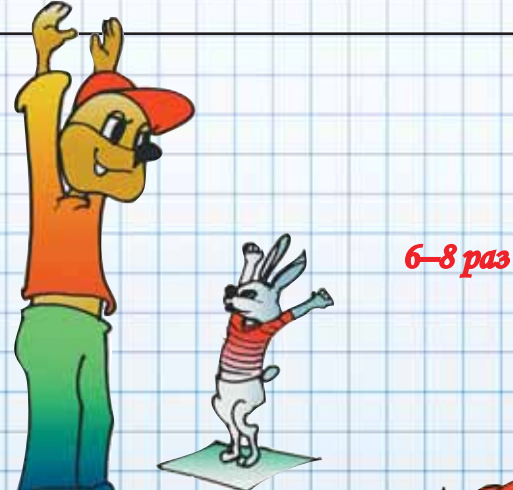

Для выполнения упражнений на пол необходимо постелить коврик.

Перед каждым комплексом упражнений дана мини-сказка — ассоциация для лучшего запоминания ребенком упражнений и их последовательности.

12



Описание упражнений на первый месяц

№№ п/п	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	Число повторений
	<p>РАССКАЗ О МАЛЕНЬКОМ КРОЛЬЧОНКЕ, КОТОРЫЙ СПАСЯ ОТ КОРШУНА</p>	
1	<p>Ранним утром Крольчонок тянется лапками и ушками вверх, ему нужно достать шишку с елки для друга Ежа.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги на ширине плеч.</p> <p>Поднять руки вверх, ладонями внутрь, потянуться руками вверх, посмотреть на кончики пальцев — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.</p>	
2	<p>Внезапно Крольчонок понял, что кто-то подлетает к елке. «Наверное, это Коршун!» — испугался малыш и замер, стараясь увидеть врага.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Повернуть голову вправо, посмотреть вправо — вдох, задержать позицию на 2–3 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>То же влево.</p> <p>Примечание: <i>исходное положение стоя с правильной осанкой</i> — встать у стены без плинтуса (у двери), затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнений отойти от стены, сохранив положение тела и головы.</p>	

3	<p>Крольчонок следил за полетом хищной птицы. «И откуда у нас появился Коршун?» — думал малыш.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Представить большой круглый обруч и обводить его глазами по и против часовой стрелки.</p>	<p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 
4	<p>Из дупла выглянул дятел и быстро спрятался обратно.</p> <p><i>Исходное положение стоя, плечи опустить, спина прямая, живот втянуть, смотреть перед собой.</i></p> <p>Поднять плечи вверх, втянуть голову — вдох.</p> <p>Опустить и потянуть плечи вниз, а голову вверх — выдох.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 
5	<p>Коршун парил в воздухе, изредка взмахивая крыльями.</p> <p><i>Исходное положение стоя, руки к плечам.</i></p> <p>Свести лопатки — вдох, задержать позицию на три счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>Плечи не поднимать!</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 

«Нужно скорее раскидать комочки земли, которые закрывают запасной вход в норку, чтобы спрятаться!» — решил Крольчонок.

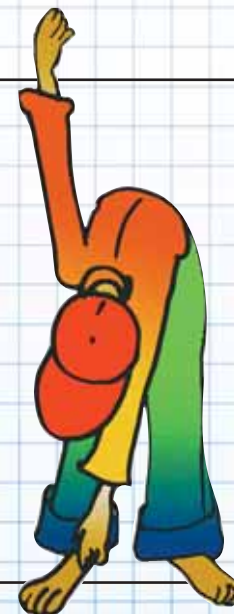
Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч.

6 Наклониться к правому носку, достать его левой рукой, правая рука поднимается вверх — задержать позицию на 2–3 счета.

Вернуться в исходное положение.

То же к левому носку правой рукой, а левая — вверх.

Колени не сгибать.



**По 4–6 раз
к каждому носку**

Ежик отвлекает врага и показывает свое мягкое брюшко.

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.

7 Поднять согнутые ноги вверх и выполнять движение «велосипед».

Примечание: *исходное положение лежа на спине* — расслабить все мышцы, проверить ровное положение ног, ягодиц, лопаток. Руки лежат на равном расстоянии от туловища, ладонями вниз, голова строго продолжает прямую линию туловища. Полностью расслабиться, дыхание ровное, неглубокое.

30–60 счетов



Ежик выставил острые колючки, и Коршун улетел искать счастья в другом месте.

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.

8 Поднять прямые ноги вверх, закинуть их за голову и задержать это положение на 3–4 счета, вернуться в исходное положение.

4–6 раз



Крольчонок оглянулся по сторонам и нырнул в норку.

- 9 Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях.
 Опереться на руках, приподняться. Посмотреть вправо на правую пятку, задержаться на три счета.
 Вернуться в исходное положение.
 То же влево.



*По 4–6 раз
в каждую сторону*


Вечером друзья все вместе радовались избавлению от беды.

- 10 Ходьба по комнате или на месте.
 На носках, руки вперед. Сжимать и разжимать кулаки.
 На пятках, руки вниз, кисти разогнуты, ладони обращены к полу.
 Остановиться, встряхнуть руками и ногами, расслабиться.



2–3 минуты

Описание упражнений на второй месяц


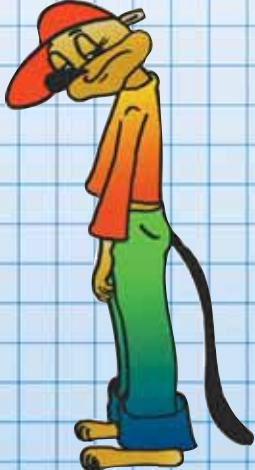
	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	<p>Число повторений</p>
	<p>ИСТОРИЯ ПРО ЮНОГО МОРЖА МОТЮ, КОТОРОМУ НУЖНО БЫЛО ДОПЛЫТЬ ДО ОСТРОВА И ПОЙМАТЬ РЫБУ</p>	
<p>1</p>	<p>Утром юный морж Мотя готовился к дальнему плаванию. Он лежал на берегу и разминал передние плавники.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине, колени согнуть.</i></p> <p>Выполнять махи прямыми руками перед грудью, скрещивая их.</p> <p>10–20 движений, медленно опуская руки на пол. Темп выполнения упражнения быстрый.</p> <p><i>Через 10 дней занятий можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г.</i></p> <p>Примечание: <i>исходное положение лежа на спине</i> — расслабить все мышцы, проверить ровное положение ног, ягодиц, лопаток. Руки лежат на равном расстоянии от туловища, ладонями вниз, голова строго продолжает прямую линию туловища. Полностью расслабиться, дыхание ровное, неглубокое.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">2–4 раза</p>



2	<p>«Мой хвост — это мой руль! — рассуждал Мотя. — Пусть он будет гибче и сильнее!»</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.</i></p> <p>Выпрямить и приподнять правую ногу, вернуться в исходное положение. Темп медленный, ноги на пол опускать мягко.</p> <p>То же левой ногой.</p> <p><i>Через 10 дней занятий можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г.</i></p>	<p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p> 
3	<p>«Мне так хочется скорее подрасти, тогда до островов доплыву быстрее!» — думал малыш.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине.</i></p> <p>Тянуть носки на себя, руки тянуть вверх — самовытяжение, задержать позу на 3–4 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>Не прогибать поясницу.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 
4	<p>«Мама говорит: чтобы быстро плавать, нужно правильно дышать!» — вспомнил внимательный морж.</p> <p><i>Исходное положение сидя на полу, спина прямая, плечи опустить, ноги слегка развести.</i></p> <p>Руки вверх, прогнуть спину — вдох, наклониться к ногам, руки тянуть вперед — выдох.</p> <p>Выполнять медленно.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 

5	<p>Наконец, размявшись, Мотя поплыл за рыбой.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i> Стопы поставить на носки. Опора руками на локти (не широко). Медленно опуская таз, выполнить 4–6 раз, вернуться в исходное положение.</p>	
6	<p>Рыба оказалась проворной, но Мотя легко пользовался рулем — хвостом.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе,</i> руки вдоль туловища. Стопы поставить на носки, опора руками на локти (не широко). Поднимать поочередно прямые ноги. Не прогибать спину!!! Выполнить 6–8 раз каждой ногой, вернуться в исходное положение.</p>	
7	<p>Через некоторое время моржу пришлось вынырнуть, чтобы вздохнуть.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе,</i> руки вдоль туловища, ладони вниз. Приподнять голову, плечи, свести лопатки, голову не запрокидывать, задержать положение на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.</p>	

8	<p>Наконец с рыбой Мотя вернулся на берег. Но кто это там сидит за камнем?</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i></p> <p>Руки на локти, прогнуть спину и поднять голову.</p> <p>Посмотреть на пятки через правое плечо, задержаться на 3–4 счета.</p> <p>Посмотреть на пятки через левое плечо, задержаться на 3–4 счета, вернуться в исходное положение.</p>	<p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 
9	<p>Это дружок Моти Белый Мишка ковыляет к моржонку.</p> <p><i>Исходное положение стоя на четвереньках.</i></p> <p>Прогнуть спину и правую прямую ногу отвести назад, задержаться на 1–2 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>Выгнуть спину, одновременно подтянуть правое колено к подбородку, задержаться на 1–2 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же левой ногой.</p>	 <p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p> 
10	<p>Друзья наелись и весело хохочут, валяясь на снегу.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине.</i></p> <p>Поднять прямые руки и ноги и потрясти ими на 4–6 счетов, вернуться в исходное положение.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 

Описание упражнений на третий месяц

№	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	Число повторений
	<p>ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ГНОМ-НЕБОЛИТ ВЫЛЕЧИЛ ЛЕМУРА</p>	
1	<p>У Гнома-Неболита новый жилец — Лемур. Вчера Лемур упал и повредил лапки.</p> <p>Лемур проснулся и сначала проверил, все ли кости целы.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, живот втянуть, смотреть прямо.</p> <p>Руки развести в стороны, прогнуться, свести лопатки — вдох, обхватить себя руками — выдох.</p>	<p style="text-align: center;">4–6 раз</p> 
2	<p>Он сидел за большим креслом в незнакомой комнате.</p> <p>Лемур стал выглядывать из-за спинки, но ничего не увидел.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, руки вдоль туловища.</p> <p>СЛЕГКА наклонить голову вперед и тянуться затылком вверх.</p> <p>Одновременно плечи опустить и тянуть вниз.</p> <p>Задержаться на 3–4 счета, вернуться в исходное положение.</p>	<p style="text-align: center;">4–6 раз</p> 

3	<p>Нужно было понять, кто еще находится в доме, и Лемур постарался заглянуть с разных сторон от спинки кресла.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, живот подтянут, смотреть прямо.</p> <p>Наклонить голову вправо (прижать ее к правому плечу), одновременно потянуть левую руку вниз.</p> <p>Задержать положение на 3–4 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же, но голову прижать к левому уху и потянуть вниз правую руку.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
4	<p>На столе стоял Веселый Попугай. Он когда-то повредил крыло и теперь заново учился летать.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, живот подтянут, смотреть прямо.</p> <p>Руки развести в стороны.</p> <p>Выполнить хлопки: левая рука на месте, достать правой рукой ладонь левой руки с разворотом грудной клетки, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же в другую сторону, правая рука на месте, левая хлопает.</p> <p>Внимание: ноги и таз неподвижны.</p>	 <p><i>По 6–8 раз в каждую сторону</i></p>
5	<p>Чтобы выйти и познакомиться, Лемур стал отодвигать кресло.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, ноги на ширине плеч.</p> <p>Наклоны вперед с вытягиванием рук.</p>	 <p><i>4–6 раз</i></p>

6	<p>Гном-Неболит с утра готовил лекарства для больных зверушек на своей ножной машине.</p> <p><i>Исходное положение сидя на краю стула.</i> Спина прямая, плечи опустить, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять согнутую в колене правую ногу, выпрямить, задержаться на 1–2 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же, но поднимать и выпрямлять левую ногу.</p>	 <p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p>
7	<p>Неболит намазал больные лапки Лемура мазью и велел ему разминать их.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине,</i> руки вдоль туловища.</p> <p>Согнуть ноги в коленях, поднять и положить справа от туловища, при этом голову развернуть влево. Плечи, туловище и руки лежат неподвижно.</p> <p>То же, но ноги влево, а голова вправо.</p> <p>Примечание: <i>исходное положение лежа на спине</i> — расслабить все мышцы, проверить ровное положение ног, ягодиц, лопаток. Руки лежат на равном расстоянии от туловища, ладонями вниз, голова строго продолжает прямую линию туловища. Полностью расслабиться, дыхание ровное, неглубокое.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
8	<p>Гном отдыхает в гамаке и наблюдает за своими жильцами.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине.</i></p> <p>Согнуть ноги в коленях и прижать их к животу.</p> <p>Руками обхватить ноги, голову наклонить вперед, т. е. свернуться в клубочек и покачаться 3–4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	  <p><i>4–6 раз</i></p>

9	<p>Ура! Попугай сумел взлететь, Лемур ему аплодирует.</p> <p><i>Исходное положение сидя на полу, ноги согнуть в коленях, стопы соприкасаются друг с другом, спина прямая.</i></p> <p>Ладони на коленях, выполнить 4–6 хлопков ступнями, спину и голову держать прямо.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
10	<p>Лапки у Лемура здоровы и сильные!</p> <p><i>Исходное положение — присесть.</i></p> <p>Правую прямую ногу отвести в сторону, спину держать прямо, голову не опускать.</p> <p>Перенести вес туловища на правую ногу, при этом левую прямую ногу отвести в сторону.</p> <p>Выполнить 4–6 раз, вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
11	<p>Друзья вместе отправились на прогулку.</p> <p>Ходьба по комнате на носках, пятках, внутренних и внешних сводах стоп.</p>	 <p>1–2 минуты</p>