

Комплекс корректирующих мероприятий при избыточной массе тела у детей на основе саногенетического мониторинга

При избыточной массе тела основным в коррекции является диетотерапия. Следует сместить пищевую нагрузку со второй половины дня на первую, заменить привычно используемые сладкие напитки на дегазированные щелочные минеральные воды, отвар кожуры яблок. Ограничить или исключить употребление молока и молочных продуктов с повышенным содержанием жира (сливки, сметана, жирные сорта сыра), острых, пряных, жирных, жареных блюд, кондитерских и мучных изделий. Предпочтительны кисломолочные продукты (кефир, нежирный и несладкий йогурт, биокефир, бифидок). Желательно употреблять менее жирные сорта масла (диетическое), овощи и фрукты, богатые растительными волокнами (огурцы, кабачки, тыкву, помидоры, редис, морковь, репу, несладкие фрукты и ягоды). Прием картофеля желательно ограничить.

Наряду с общеразвивающими упражнениями хороший эффект дают ациклические спортивные игры.

Баскетбол



Мини-футбол



Настольный теннис



Волейбол



Комплекс корректирующих упражнений при избыточной массе тела у детей

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.

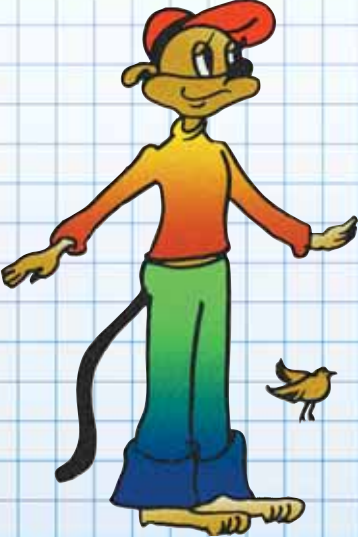

Для выполнения упражнений на пол необходимо постелить коврик.

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

26



Описание упражнений на первый месяц

	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <i>исходного положения</i>, 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 МАЛЕНЬКОГО ВОРОБЫШКА ЧИРИК-ЧИРИКА</p>	
<p>1</p>	<p>Чирик-чирик расправил крылышки. Сегодня он собирается в зоопарк.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Руки в стороны, лопатки свести — вдох, задержать дыхание на три счета, вернуться в исходное положение — выдох.</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>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
<p>2</p>	<p>Воробышек скакал по дорожке, искал зернышки, но не нашел.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>Выполнять прыжки, расставляя ноги врозь с хлопками руками над головой.</p> <p>Затем стоя, руки вверх — вдох, опустить руки вниз и слегка нагнуться вперед, при этом руки свободно свисают — выдох.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>

В зоопарке первая встреча — с черепахой. Черепаха спрятала голову и не стала говорить с воробышком.

Исходное положение стоя с правильной осанкой.

3

Поднять плечи вверх, голову втянуть, как черепаха, задержаться на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.

Опустить плечи вниз, шею вытягивать вверх, задержаться на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.

Примечание: *исходное положение стоя с правильной осанкой* — встать у стены без плинтуса (у двери), затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнений отойти от стены, сохранив положение тела и головы.



4–6 раз

Чирик-Чирик переходит по соломинке через ручей и танцует. Вот озорник!

4

Исходное положение стоя, руки на пояс, живот подтянут.

Выполнить круговые движения тазом по и против часовой стрелки на четыре счета в каждую сторону.

4–6 раз
в каждую сторону

5	<p>Кувшинки в ручье то закрывают, то раскрывают свои лепестки от изумления.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, руки вдоль туловища, ладони на полу.</p> <p>Одновременно поднять прямые ноги, руки и верхнюю часть туловища так, чтобы кисти коснулись ног.</p> <p>Только ягодицы должны оставаться на полу.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</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>	
6	<p>Садовник подстригал кусты, у него не было времени поиграть с Чирик-чириком.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, руки за головой, ноги вместе.</p> <p>Поднять прямые ноги вверх, развести в воздухе и перекрестить — выполнить движение «ножницы».</p> <p>Выполнить на четыре счета, вернуться в исходное положение.</p>	
7	<p>Страус Эму спрятал голову в песок и тоже не захотел составить компанию Чирик-чирику.</p> <p><i>Исходное положение сидя на корточках</i>, ноги на ширине плеч.</p> <p>Разогнуть колени, голова находится около колен, руками обхватить голени.</p> <p>Зафиксировать позу на три счета, вернуться в исходное положение.</p>	

Чирик-чирик заметил молодого львенка, который потягивал лапки, лежа на песке.

8

Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова приподнята.

Напрячь ноги, поднять левую ногу как можно выше, сохранить эту позу на пять счетов, вернуться в исходное положение.

Туловище на полу, поднимать только ногу.

То же самое правой ногой. При выполнении упражнения тянуть носок.

**По 4–6 раз
каждой ногой**



Чирик-чирик подлетел к львенку, но рядом большая Львица присела на своих сильных лапах, и воробышек улетел.

9

Исходное положение стоя с правильной осанкой, ноги вместе.

Встать на носки и вытянуть руки перед собой.

Медленно согнуть колени, пока ягодицы не коснутся голеней.

Зафиксировать позу на три счета. Вернуться в исходное положение.

Необходимо стараться постоянно находиться на полупальцах.

Упражнение следует выполнять как можно медленнее.

Примечание: *исходное положение стоя с правильной осанкой* — встать у стены без плинтуса (у двери), затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнений отойти от стены, сохранив положение тела и головы.

4–6 раз



10

Только пони, которые бегали по кругу и катали детей, были рады воробышку.

Легкий бег трусцой на месте, чередуется с бегом, высоко поднимая колени.



2–3 минуты

11


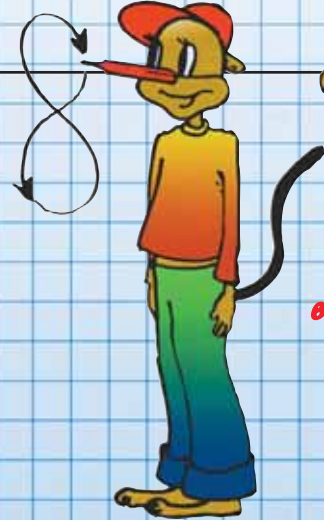
Вечером уставший, но довольный Чирик-чирик пешком возвращался домой (крылышки устали).

Ходьба на месте или по залу, руки вверх — вдох, вниз — выдох.



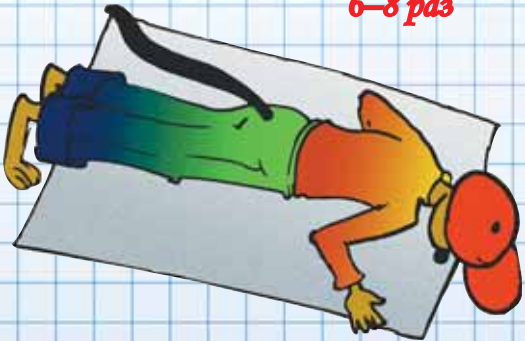
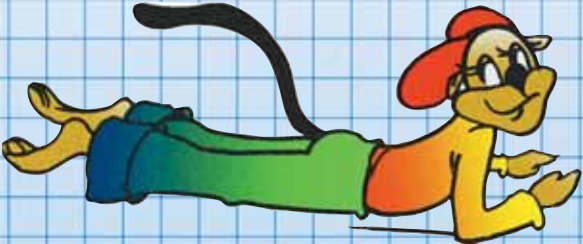


1–2 минуты

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>ПОДГОТОВКА К БАЛУ В ЦАРСТВЕ НАСЕКОМЫХ</p>	
<p>1</p>	<p>Юные бабочки с утра учили танец «Здравствуй, солнышко».</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Руки в замок и вверх, прогнуться, правую ногу отвести назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>То же с левой ногой.</p> <p>Примечание: <u>исходное положение стоя с правильной осанкой</u> — 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>	<p style="color: red; text-align: center;">По 4–6 раз каждой ногой</p> 
<p>2</p>	<p>Жук-слоник своим хоботком рисовал плакаты.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Выполнять движения головой, как будто длинным носом рисуем круг, затем восьмерку, по и против часовой стрелки.</p>	<p style="color: red; text-align: center;">По 4–6 раз в каждую сторону</p> 

3	<p>Старый богомол старательно сгибал свое жесткое тельце, учился кланяться.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, смотреть прямо, руки на поясе. Выполнять наклоны вперед с легким разворотом вправо, левую руку вытягивая вперед.</p> <p>То же влево, вытягивая правую руку.</p>	<p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 
4	<p>Личинки индийской мухи репетировали танец живота.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Поднять таз и совершать вращательные движения по и против часовой стрелки на четыре счета в каждую сторону.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</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> 
5	<p>Жучок терпеливо тренировал ножки, лежа на спине. «Вдруг упаду, нужно будет вставать», — думал он.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, ноги вместе, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Поднять согнутые ноги и опустить их вправо, а голову повернуть влево, задержаться на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же, но ноги влево, а голова вправо.</p> <p>Руки и туловище неподвижны.</p>	<p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 

6	<p>Кузнечики прыгали на своих сильных ногах и радовались предстоящему празднику.</p> <p><i>Исходное положение на корточках, руки свободно, спина прямая.</i> Выполнять «выпрыгивания», поднимая руки вверх.</p>	
7	<p>Большой скорпион тренирует ножки. Он собирается танцевать с самой хозяйкой бала — Мухой Цокотухой.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i> Выполнять отжимания от пола. Для облегчения упражнения можно на первых этапах выполнять отжимания из <u>исходного положения стоя на коленях</u>.</p> 	
8	<p>Зеленые гусеницы приподнимают головы, оглядываются — им тоже интересно!</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях.</i> Приподняться на руках (поза «сфинкса») Выполнить разворот головой и туловищем вправо, посмотреть на свои пятки, задержаться в таком положении на 2–3 счета, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.</p>	

9

Пауки-письмоносцы быстро разносят приглашения.

Бег на месте, высоко поднимая колени, руки на пояс, спина прямая, смотреть прямо.



1–2 минуты

10

И только хозяйка бала — Муха Цокотуха — ходит чинно и спокойно.

Ходьба по комнате на наружном и внутреннем сводах стоп попеременно. Руки вверх — вдох, вниз — выдох.



1–2 минуты

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
1	<p>НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА АИСТА И ИНОПЛАНЕТЯНИНА ИНФЛОКСА</p> <p>Аист гулял около своего гнезда, день стоял солнечный, и Аист радовался.</p> <p><i>Ходьба с высоким подниманием коленей.</i></p> <p>Спину держать прямо, живот подтянут, смотреть перед собой.</p> 	 <p>1–2 минуты</p>
2	<p>Неожиданно около его ног появился маленький инопланетянин Инфлокс. Аист посмотрел вниз с любопытством, робот высоко подпрыгнул. Завязался разговор.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги немного расставить.</p> <p>Наклонить голову вперед, коснуться груди подбородком, потянуть голову вниз, выполнить 3–4 пружинящих движения, вернуться в исходное положение.</p> <p>Тянуть голову вверх, вытягивать шею, плечи тянуть вниз, выполнить 3–4 пружинящих движения, вернуться в исходное положение.</p>	<p>По 4–6 раз вверх и вниз</p> 

3	<p>«У меня есть крылья!» — сказал Аист и закрутил крыльями.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги слегка расставлены, живот подтянут, плечи опустить, руки в стороны.</p> <p>Выполнять круговые движения прямыми руками вперед и назад попеременно.</p>	<p><i>По 8–10 раз вперед и назад</i></p> 
4	<p>«А я научился танцевать русские народные танцы!» — сказал Инфлокс и начал приседать.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, смотреть перед собой, живот подтянут.</p> <p>Выполнять приседания, разводя колени и руки в стороны.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 
5	<p>«Смотри! — продолжал Инфлокс. — Мне подарили новые брюки!».</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги шире плеч, руки свободно опущены, спина прямая, живот подтянут, смотреть перед собой.</p> <p>Наклоняться вперед, скользить ладонями по ногам вниз.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 

6	<p>«А разведенные мосты ты видел?» — спросил Аист у нового знакомого.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле</i>, ноги шире плеч, руки на поясе.</p> <p>Поднять прямые ноги вперед, согнуть обе ноги в коленных суставах, удержать в таком положении на восемь счетов, вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
7	<p>«Пытался увидеть, но я маленький, а народу всегда много!» — ответил Инфлукс.</p> <p><i>Исходное положение стоя на коленях</i>, руки на поясе.</p> <p>Сесть на пол справа от ног, не меняя их положения, спина прямая, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же влево.</p>	 <p>По 4–6 раз в каждую сторону</p>
8	<p>«Давай полетаем. Я на самолете, ты на крыльях!» — предложил Инфлукс.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе</i>. Руки согнуты в локтевых суставах, приведены к туловищу.</p> <p>Одновременное приподнимание головы и плеч, руки в стороны.</p> <p>Сжимать в кулак и разжимать кисти рук до 10 раз. Вернуться в исходное положение.</p> <p>Через 10 дней можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г, гантели до 250 г в каждой руке.</p>	 <p>4–6 раз</p>

<p>9</p>	<p>«Давай полетим к ребятам в школу, там, на математике, есть линейки-угольники, такие интересные!» — ответил Аист.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.</i></p> <p>Поднять согнутые ноги до прямого угла с туловищем — вдох, задержать дыхание на три счета, медленно опустить ноги — выдох.</p> <p>Через 10 дней можно усложнить упражнение.</p> <p>То же, но удерживать мяч между коленями, выпрямить ноги вперед и медленно опустить — выдох.</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</i></p>
<p>10</p>	<p>Полет не удался, и новые знакомые побежали в школу.</p> <p><i>Бег на месте, переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.</i></p>	 <p><i>1–2 минуты</i></p>
<p>11</p>	<p>Заглянули в класс, а у школьников физкультминутка. Надо быть здоровыми!</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на поясе.</i></p> <p>Прогнуться, заложить руки за голову — вдох, опустить руки, голову наклонить на грудь — выдох.</p>	 <p><i>4–6 раз</i></p>