

М. М. Хомич, Ю. В. Эмануэль, Н. П. Ванчакова

Под редакцией д. м. н. профессора С. В. Матвеева

Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И. П. Павлова
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию
Санкт-Петербургское представительство Института новых технологий ООО «ИНТОКС»

КОМПЛЕКСЫ КОРРЕКТИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ СНИЖЕНИИ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА НА ОСНОВЕ САНГОГЕНЕТИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА



Учебно-методическое
пособие для студентов
медицинских
и педагогических
факультетов,
интернов,
ординаторов,
врачей и педагогов

Комплекс корректирующих мероприятий при функциональных нарушениях в системе дыхания у детей (нарушение вентиляции легких) на основе саногенетического мониторинга

Игры, спортивные упражнения должны быть направлены на форсированное дыхание, по принципу кратковременного воздействия. Хорошее тренирующее действие на организм оказывают пешие туристские походы увеличивающейся продолжительности, ходьба на лыжах и лыжные походы, катание на коньках, плавание в бассейне.

53

Катание на коньках



Ходьба на лыжах



Плавание



Туристские походы



Комплекс корректирующих упражнений при функциональных нарушениях в системе дыхания у детей (нарушение вентиляции легких)

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.

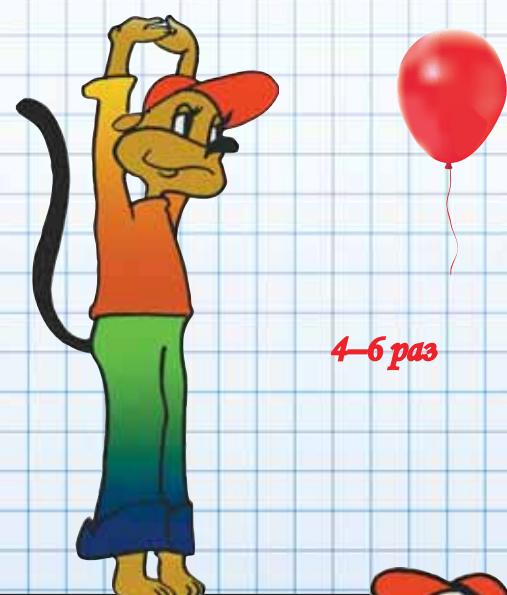
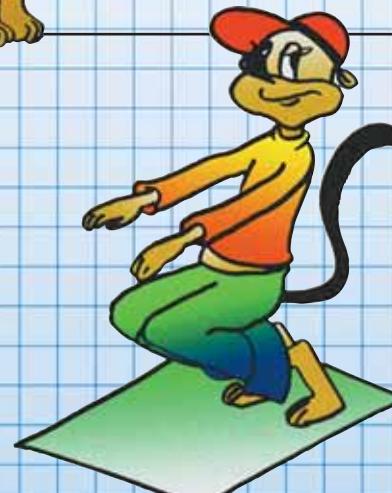
Для выполнения упражнений на пол необходимо постелить коврик.

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

54



Описание упражнений на первый месяц

№	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.). 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>«ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА» — ЭТО ИГРУШЕЧНЫЙ МАГАЗИН С ЖИВЫМИ ИГРУШКАМИ И ГНОМИКОМ-УБОРЩИКОМ</p> <p>Вечер, все ребята разошлись по домам, настало время уборки.</p> <p>Надувные шары соревнуются с мыльными пузырями в стойкости.</p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, голову и спину держать прямо, ноги вместе. Руки медленно поднять вверх, соединить над головой. Пальцы переплести, повернуть ладонями вверх. Подняться на носки и хорошо потянуться вверх — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>Дыхание ровное, обращать внимание на полный выдох.</p>	 <p>4–6 раз</p>
2	<p>Насос хочет помочь воздушному шарику полететь.</p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, ноги вместе.</p> <p>Выполнять приседания с вытягиванием рук вперед.</p> <p>При приседаниях — выдох, при выпрямлении — вдох.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Голову и спину держать прямо.</p>	 <p>4–6 раз</p>

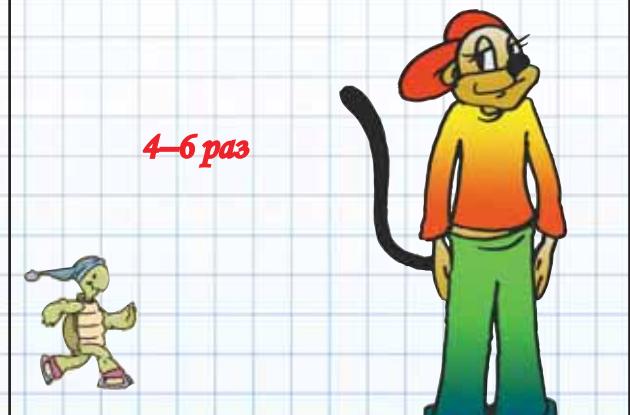
Черепаха испугалась грома на улице и прячет голову в панцирь.

Исходное положение стоя с правильной осанкой.

3

Поднять плечи вверх, втянуть голову — вдох, задержать дыхание на три счета — выдох, 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

Гномик начинает уборку, он взял два шарика, но они балуются и тянут в разные стороны.

Исходное положение стоя, голову и спину держать прямо, ноги расставлены в стороны на ширину плеч.

4

Наклонить туловище вправо, поднять выпрямленную левую руку, положить на левое ухо, тянуться вправо.

При наклонах в сторону — выдох, при выпрямлении — вдох. Движения с полной амплитудой.

Пятки от пола не отрывать.
То же в другую сторону.

По 4–6 раз
в каждую сторону

Игрушечный дровосек решил наколоть дров для костра.

Исходное положение стоя с правильной осанкой. Ноги расставить в стороны.

5

Руки отвести в стороны и поднять над головой, пальцы переплести — вдох.

Быстрый наклон туловища вперед — выдох.

После каждого движения небольшой отдых (3–4 счета).

При наклонах туловища небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Следить за полным выдохом.



4–6 раз

	<p>В тазике маленький Капитан рулит своей яхтой.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, руки вдоль туловища, ладони лежат на полу.</p> <p>Согнуть колени, ступни слегка расставить, поворачивать колени вправо, голову влево — вдох,</p> <p>6 задержать дыхание на 3 счета,</p> <p>вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>То же в другую сторону.</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.</p>	<p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 
7	<p>Гномику надоело бороться, и он старается затолкнуть непослушные игрушки под диван.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, руки вдоль туловища, колени согнуть.</p> <p>Поочередно выпрямлять ноги, скользя по полу.</p>	<p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p> 
8	<p>Веселый Паровозик старается уехать прочь.</p> <p><i>Исходное положение сидя на полу</i>, голову и спину держать прямо.</p> <p>Руки согнуть в локтях, продвигаться на ягодицах вперед на четыре счета и так же назад.</p> <p>Руки двигаются синхронно ногам.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	<p><i>По 4–6 раз</i></p> 

9

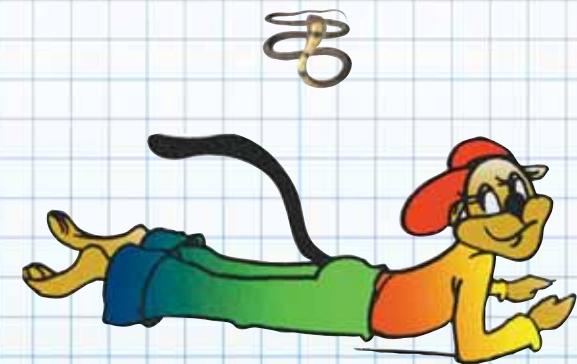
Сердитую Кобру голыми руками не возьмешь, она внимательно оглядывается и следит за своим хвостом.

Исходное положение лежа на животе, согнуть руки в локтях, установить их параллельно друг другу,

Приподнять корпус, выполнить поворот головой и глазами вправо, посмотреть на свои пятки — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

То же выполнить влево.

По 4–6 раз вправо и влево



10

Наконец уборка заканчивается, осталось только кубики поставить на полки.

Спокойная ходьба по комнате.

Руки при движениях поднимать вперед — вверх и опускать через стороны — вниз.

Дышать через нос.

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.). 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>
	В «ВОЛШЕБНОЙ ЛАВКЕ» ОРГАНИЗОВАН ПОХОД СТОЙКИХ ОЛОВЯННЫХ СОЛДАТИКОВ В ЛЕС	
1	<p>Сначала солдатики маршировали до лесной полянки.</p> <p><u>Ходьба</u> по комнате или на месте с ускорением и замедлением темпа. Голову и корпус держать прямо.</p> <p>Руки вдоль туловища, прямые, двигаются вперед и назад.</p>	 <p>1–2 минуты</p>
2	<p>В тени лесных гигантов солдатики стали готовить дрова для бани: они дружно пилили бревно.</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>, ноги вместе. Левую руку согнуть в локтевом суставе, пальцы собрать в кулак. Выполнять движения рукой вперед и назад.</p> <p>Назад – носом вдох, вперед – выдох, на выдохе громко и протяжно произносить звук «с-с-с». То же правой рукой.</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>По 4–6 раз каждой рукой</p>

Однако маленькие противные комарики закусали наших умельцев.

3

Исходное положение сидя на стуле, руки на поясе, спину и голову держать прямо, плечи опустить.

Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо — выдох, на выдохе протяжно произносить звук «з-з-з» до полного выдоха, вернуться в исходное положение. То же движение выполнить в левую сторону.

60

4

Ух! Устали оловянные ручки, нужно отдохнуться.

Исходное положение сидя на стуле, руки к плечам, спину и голову держать прямо, плечи опустить.

Сделать вдох, затем наклонить туловище вперед, сделать длинный выдох, произнося «г-а-а» и «г-у-у» (чередовать), вернуться в исходное положение.

Хороша получилась банька, солдатики решили облизаться из таза водой!

5

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на голове, спина прямая.

Сделать вдох, быстро присесть, руки опустить вниз, обхватить руками колени, сложиться в комочек, длительно выдохнуть, произнося «ф-ф-ф».

**По 4–6 раз
в каждую сторону**

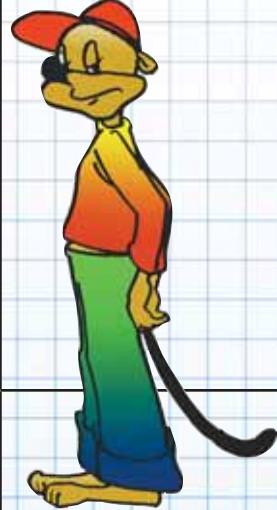
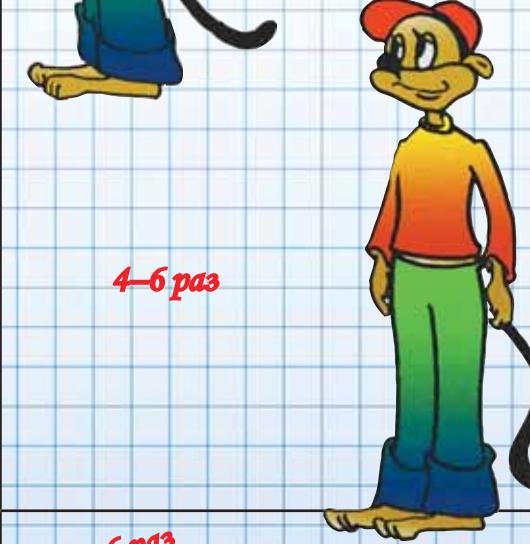


4–6 раз



4–6 раз



6	<p>Пора в обратный путь, но уставшие от тяжелых рюкзаков плечи начинают болеть.</p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, смотреть перед собой, руки вдоль туловища.</p> <p>Выполнять круговые движения плечами вперед и назад в полной амплитуде.</p>	 <p><i>По 4-6 раз вперед и назад</i></p>
7	<p>Жарко, хочется искупаться, солдатики смотрят вдаль — где же речка?</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>, руки вдоль туловища, ладони прижать к ногам.</p> <p>Плечи опустить максимально вниз, шею вытягивать вверх — вдох, задержать дыхание на три счета, вернуться в исходное положение — выдох.</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><i>4-6 раз</i></p>
8	<p>Даже лошади начали лягаться, наверное, отмахиваются от мух!</p> <p><u>Исходное положение стоя на четвереньках</u>, спину не прогибать, голову держать прямо.</p> <p>Правое колено придвигнуть к левому плечу — раз, выпрямить правую ногу и потянуть ее назад — два-три, вернуться в исходное положение — четыре.</p> <p>То же левой ногой, но к правому плечу.</p>	 <p><i>По 4-6 раз каждой ногой</i></p>

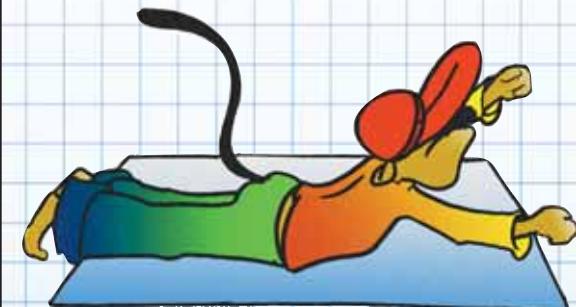
9

Вот наконец и речка, солдатики с удовольствием плавают бассом.

Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподнять голову и плечи, руки вытянуть вперед и развести в стороны — вдох, задержать дыхание на три счета, вернуться в исходное положение — выдох.

4–6 раз



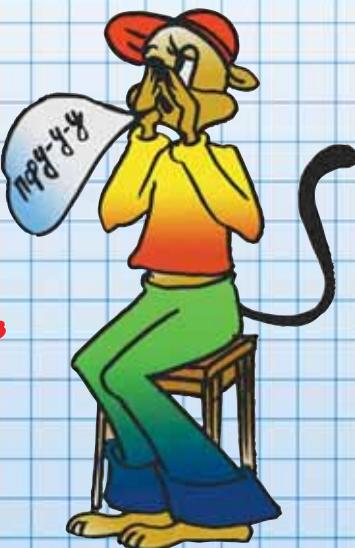
10

Вечер. Горнист протрубил сбор, пора возвращаться.

Исходное положение сидя на стуле, спина прямая, плечи опустить.

Кисти сложить трубочкой, поднести ко рту, вдохнуть и медленно, удлиниенно выдохнуть воздух с громким подражанием звуку трубы: «п-ф-ф-у» (до конца выдоха).

4–6 раз



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>В ПОДВОДНОМ ЦАРСТВЕ ПРАЗДНИЧНОЕ УТРО: ЮНАЯ РЕЧНАЯ РУСАЛКА ПЛЫВЕТ В ШКОЛУ</p>	
1	<p>Щучка проснулась, потянулась. Она должна нести портфель Русалки до школы.</p> <p><u>Исходное положение лежа на спине</u>, руки вдоль туловища.</p> <p>Соединить руки в замок, развернуть ладони, поднять руки вверх, стопы разогнуть на себя.</p> <p>Потянуться руками вверх, а пятками вниз — вдох, задержать дыхание на три счета, опустить руки вниз, вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>При выдохе произносить: «ах-х-ах-х».</p> <p>Примечание: <u>исходное положение лежа на спине</u> — 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; text-align: center;"><i>4-6 раз</i></p> <p style="text-align: right;">63</p>
2	<p>Осьминог стал разминать щупальца, его задача — звонить в колокольчики.</p> <p><u>Исходное положение стоя на четвереньках</u>, спину не прогибать.</p> <p>Поднять согнутую правую ногу вправо параллельно полу — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>То же левой ногой.</p>	<p style="color: red; text-align: center;"><i>По 4-6 раз каждой ногой</i></p>

Маленький котенок на берегу разминает спинку, он хочет сварить уху.

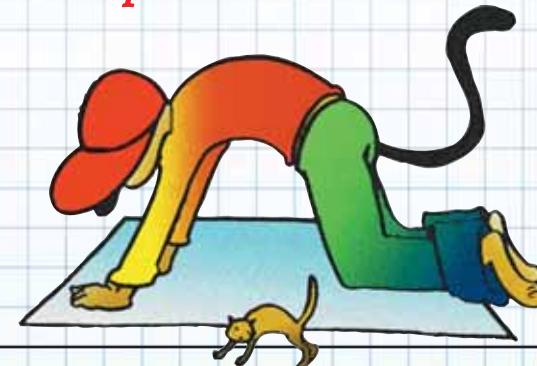
3

Исходное положение стоя на четвереньках.

Выгнуть спину и нагнуть голову вниз, втянуть живот, напрячь ягодицы.

Прогнуть спину и выпрямить голову, расслабить живот и ягодицы, вернуться в исходное положение.

4–6 раз



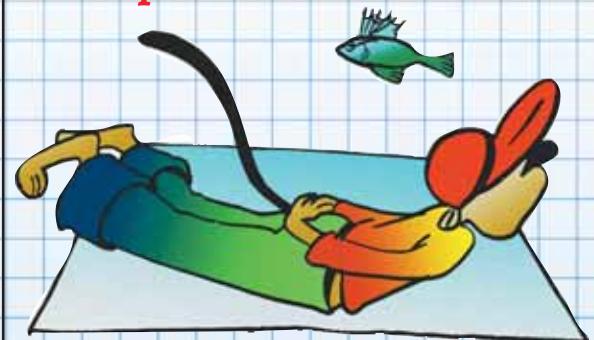
Мимо проплыл ершик, его не пригласили в школу, он грустит.

4

Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Завести прямые руки за спину, ноги вместе.
Тянуть руки, приподнять ноги — вдох,
задержать дыхание на три счета,
вернуться в исходное положение — выдох.

4–6 раз



Котенок пытается поймать ершика то правой, то левой лапкой.

5

Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Поднять прямую правую руку и левую ногу — вдох, задержать дыхание на три счета, вернуться в исходное положение, расслабиться — выдох.

То же левой рукой и правой ногой.

По 4–6 раз
каждой рукой и ногой



	<p>Нет, рыбки очень проворны, не поймать. Котенок решил сварить кашку. Каша кипит.</p>	
6	<p><u>Исходное положение сидя на стуле</u>, голову и спину держать прямо, плечи опустить, кисти у плеч. Поднять локти вверх — вдох, опустить их вниз и прижать к груди — выдох. При выдохе произносить звук «ш-ш-ш».</p>	 <p>4–6 раз</p>
7	<p>Вот и первый урок в речной школе. Русалочке непривычно сидеть за партой, и карандаши все время падают на пол.</p> <p><u>Исходное положение сидя на стуле</u>, ноги вместе, голову и спину держать прямо, плечи опустить, руки опущены вниз. Наклониться вправо, стараясь достать лежащий на полу карандаш. То же влево. Дышать ровно.</p>	 <p>По 4–6 раз в каждую сторону</p> <p>65</p>
8	<p>Перемена, Русалочка разминает уставший хвост.</p> <p><u>Исходное положение сидя на стуле</u>, голову и спину держать прямо, руками держаться за края стула. Одновременное подтягивание обеих согнутых ног к животу — вдох, задержать дыхание на три счета. Вернуться в исходное положение — выдох.</p>	 <p>4–6 раз</p>

	<p>На уроке физкультуры все учатся стоять на хвосте и вовремя оглядываться при опасности.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Выполнять развороты туловища вправо, касаясь левой ладонью стены на уровне плеча.</p> <p>То же влево, дотрагиваясь до стены правой ладонью.</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><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
66	<p>Над водой летают Альбатросы — друзья Русалочки. Они ждут окончания уроков, чтобы вместе плавать.</p> <p><i>Быстрая ходьба и бег по комнате 15–20 секунд.</i></p> <p>Руки широко разведены в стороны, движения вверх и вниз — «птица летит».</p> <p>По окончании бега ритмическая <i>ходьба</i> с замедлением, руки вверх — вдох, опустить вниз — выдох.</p>	 <p><i>1–2 минуты</i></p>