

**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 периферического кровообращения (гиперфункция) у детей на основе саногенетического мониторинга

Наряду с общеразвивающими упражнениями хороший эффект дают упражнения для развития равновесия, спортивные игры, требующие монотонной работы.

Не рекомендуется участие в соревнованиях.

67

Катание на коньках



Ходьба на лыжах



Плавание



Езда на велосипеде



## **Комплекс корректирующих упражнений при функциональных нарушениях в системе периферического кровообращения (гиперфункция) 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.

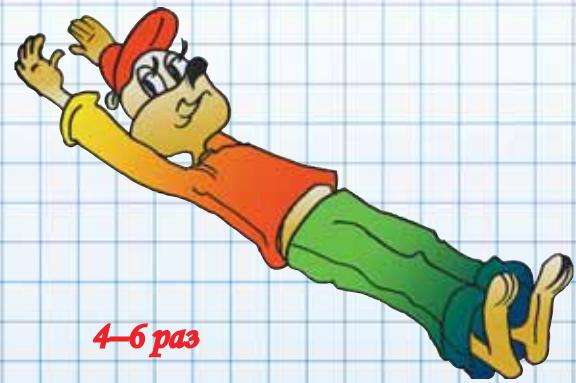
Для выполнения упражнений на пол необходимо постелить коврик.

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

68



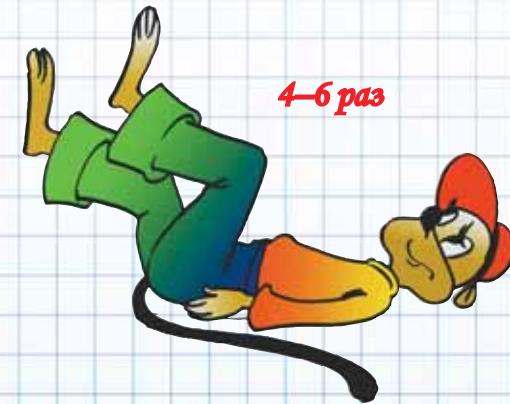
## Описание упражнений на первый месяц

№	<b>Внимание!</b> 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).	Число повторений
	<b>ЗАЙКА-ФУТБОЛИСТ</b>  После вчерашнего матча Зайка устал, лапки ноют, хвостик повис. Он лежит на коврике. «Сначала подрасту, вытяну спинку и лапки», — подумал Зайка.  <u>Исходное положение лежа на спине</u> , руки вдоль туловища, ноги выпрямлены, носки тянуть на себя.	 <b>4-6 раз</b>
1	Руки вверх — потянуться: руки и пятки тянутся в разные стороны — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.  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.	 <b>4-6 раз</b>
2	<b>В комнате много комариков, Зайка решил разогнать их.</b>  <u>Исходное положение лежа на спине</u> , руки вперед, ноги согнуты в коленях, стоят на полу.  Выполнять руками перекрестные движения («ножницы»).	

**Но комарики не улетели. «Попробую разогнать ногами! — решил Зайка. — Пусть улетают!»**

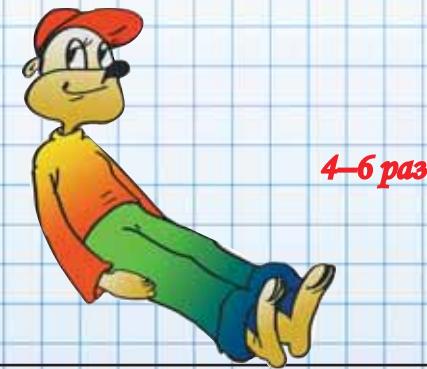
Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты над полом.

- 3 Поочередное сгибание, разгибание ног («велосипед») на 10–20 счетов.  
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.



**«Вставать так не хочется, но придется садиться, скоро придут друзья», — подумал Зайка.**

- 4 Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены (ноги рекомендуется фиксировать).  
Переход в положение сидя, вернуться в исходное положение.

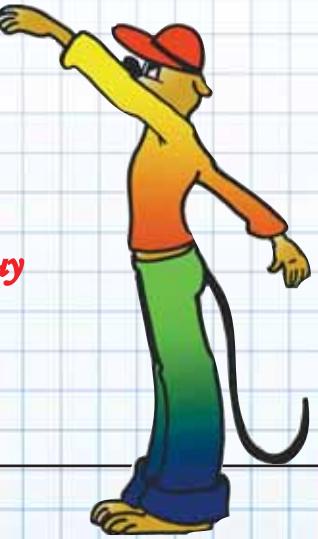
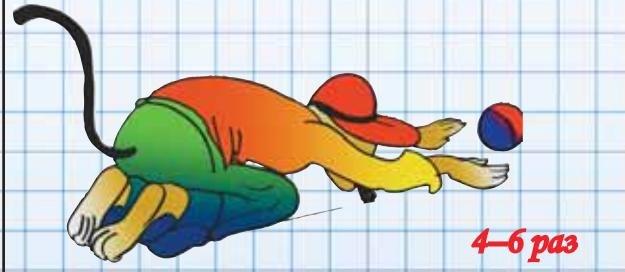


**Прилетел дружок Воробышек, хочет, чтобы его покачали. Зайка не возражает.**

- 5 Исходное положение лежа на левом боку, левая рука вытянута и лежит ладонью вниз, правая рука согнута перед грудью, ладонью в пол.  
Поднять правую ногу, задержать на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.  
То же на правом боку.

**По 4-6 раз на каждом боку**



	<p><b>Воробышек машет крыльями, держит равновесие и не падает.</b></p> <p>6      <u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, живот подтянуть, смотреть перед собой. Правая рука в сторону, отвести руку назад, приводя лопатку к средней линии. Левая рука вверх и одновременно движется вперед, оттягивая лопатку. То же, поменяв руки местами: левая рука в сторону, а правая — вверх.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
7	<p><b>«Около кровати лежит мячик, попробую его достать», — решил Зайка.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя на четвереньках</u>. Сесть на пятки, руки прямые вдоль пола, наклониться вперед, грудь параллельно полу, тянуться прямыми руками вперед. Задержать данную позу на 2–3 счета. Вернуться в исходное положение.</p>	 <p><i>4–6 раз</i></p>
8	<p><b>Воробышек стал кидать мяч, нужно его ловить и справа, и слева!</b></p> <p><u>Исходное положение стоя на коленях</u>. Спина прямая. Садиться справа и слева от пяток на пол (поочередно), руки вытягивать вперед. Каждый раз вставать на коленях, выпрямляя спину и напрягая мышцы спины.</p>	 <p><i>По 4–6 раз справо и слево</i></p>

**Зайка наблюдает, как воробышек осматривает комнату, чтобы найти закатившийся мячик.**

9

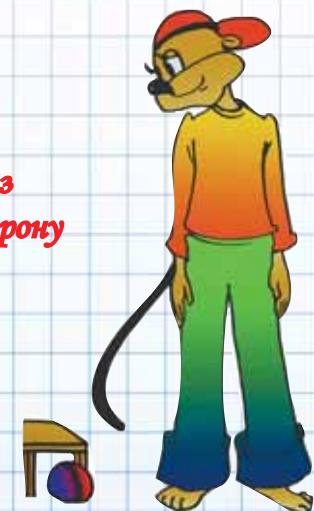
Исходное положение стоя, спина прямая, живот втянуть.

Положить голову на правое плечо, потянуть голову вправо, при этом левую руку тянуть вниз.

Перекатить голову, наклоняя вперед на левое плечо, потянуть ее влево, а правую руку вниз.

То же, начиная с левого плеча.

**По 4–6 раз  
в каждую сторону**



10

**«Отдышусь, и пойдем гулять!» — предложил Зайка.**

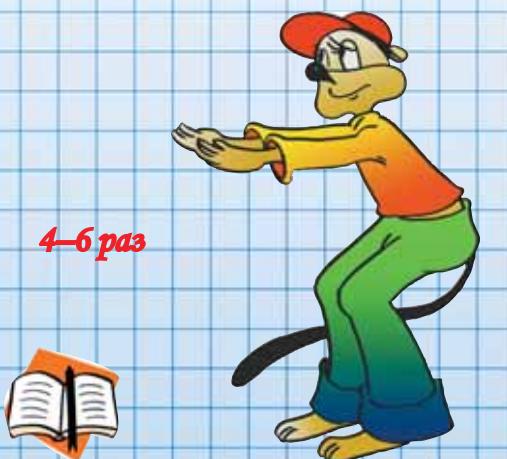
Исходное положение сидя на стуле, руки на грудной клетке.

Вдох-выдох выполнять медленно, вдох через нос, выдох — губы в трубочку, произносить «фу-у-у-у».

**1–2 минуты**



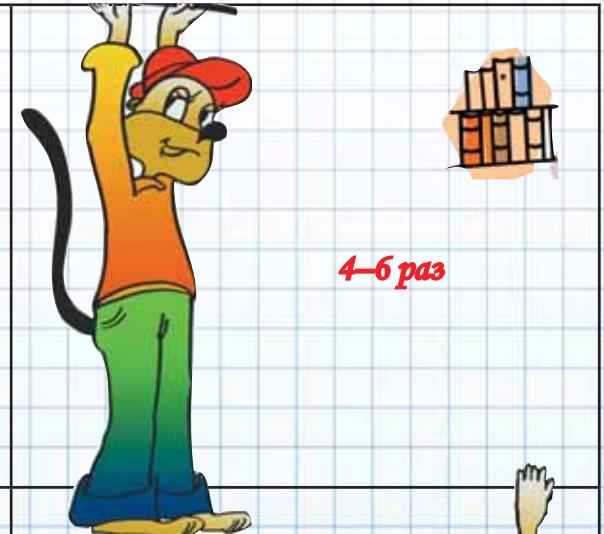
## Описание упражнений на второй месяц

№	<b>Внимание!</b> 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).	Число повторений
	<b>КОШЕЧКА МЯУКА РАБОТАЕТ В БИБЛИОТЕКЕ. СЕГОДНЯ НУЖНО РАЗЛОЖИТЬ НОВЫЕ КНИГИ ПО АЛФАВИТУ, А ВЕЧЕРОМ ПОЙТИ В БАЛЕТНЫЙ КРУЖОК</b>	
1	<p><b>«Ну-ка, лапки, проснитесь, пора книги класть на полки», — говорит Мяука.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя на четвереньках.</u> Голову приподнять, спину прогнуть — вдох, голову опустить, спину выгнуть — продолжительный выдох, произносить «фrr-фrr».</p>	 <p style="color: red; margin-left: 20px;">4–6 раз</p>
2	<p><b>Задние лапки встрепенулись, и дело началось. Кошечка присела, подняла книжку, положила на полку, снова присела — снова книжку на полку.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u> Отойти от стены на 1–2 шага, присесть, вытянув руки вперед, встать, вернуться в исходное положение. Сохранить напряжение мышц спины и шеи на 4–6 счетов.</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; margin-left: 20px;">4–6 раз</p>

**Теперь передние лапки кладут книжки-сказки на верхние полки.**

3

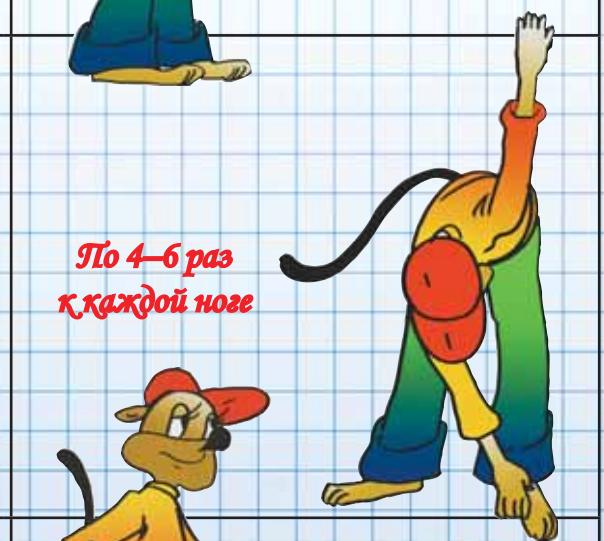
- Исходное положение стоя с правильной осанкой, руки опущены вниз.  
Держать гимнастическую палку горизонтально двумя руками, хватом от себя (если нет палки — руки на ширине плеч, опущены вниз, пальцы собраны в кулаки, ладонями вверх).  
Движения рук вперед, вверх, за голову и в обратном порядке. Выполнять медленно.



**Вдруг из старенькой книжки посыпались листочки, и Мяука стала их собирать.**

4

- Исходное положение стоя, спина прямая, смотреть перед собой. Ноги на ширине плеч, руки в стороны.  
Наклон туловища вперед, правой рукой коснуться левого носка, вернуться в исходное положение.  
То же левой рукой — к правому носку.

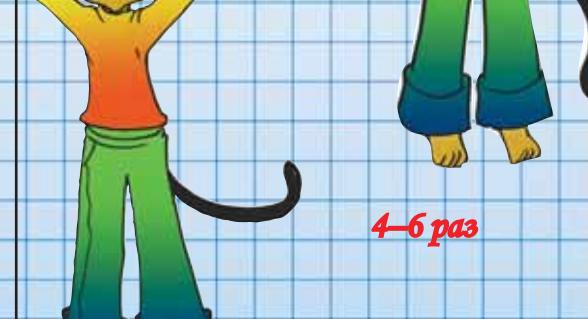


**Внезапно Мяуку отвлек шум за окном — с ветки вспорхнула птичка, ветка продолжала качаться и задевала окно.**

5

- Исходное положение стоя, спина прямая, живот втянуть, смотреть прямо. Руки на поясе.  
Выполнять пружинящие полуприседания на носках, на наружной части стопы, на внутренней, на пятках.



6	<p><b>Нужно немного размять задние лапки, Мяука любит ими размахивать.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, смотреть перед собой. Руки вперед. Выполнять маховые движения ногами попеременно, одновременно касаться правым носком вытянутой левой руки и наоборот.</p>	 <p>4-6 раз</p>
7	<p><b>Книги разложены, теперь — подготовка вечернего выступления в балете.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя на левой ноге</u>, правая нога согнута в колене. Спину и голову держать прямо, плечи опустить. Можно держаться правой рукой. Вытянуть носок, совершить небольшое пружинящее движение, вытягивая носок. Повторить 3–4 раза.</p> <p>Теперь нога прямо, тянуть пятку вперед, носок на себя. Сделать небольшое пружинящее движение. Повторить 3–4 раза.</p> <p>То же другой ногой.</p>	 <p>По 3-4 раза каждое положение и каждой ногой</p>
8	<p><b>Очень красивый танец с поворотами будет танцевать Мяука сегодня вечером.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, живот втянуть, руки перед грудью. Выполнять развороты туловища вправо и влево. Повороты сопровождать взглядом. Таз и ноги неподвижны.</p>	 <p>По 4-6 раз в каждую строку</p>
9	<p><b>Самый любимый танец Мяуки — танец бабочки с воздушными крыльшками.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, голову и плечи держать прямо, кисти за головой. Поднять локти в стороны — вдох, опустить их вниз с прижатием к груди — выдох, произносить «ш-ш-ш-ш».</p>	 <p>4-6 раз</p>

## Описание упражнений на третий месяц

№	<b>Внимание!</b> 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).	Число повторений
1	<p><b>СЕГОДНЯ РАСТЕРЯЙКА СИДИТ ДОМА. ВЧЕРА ОН ПОТЕРЯЛ СВОИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ХОДУЛИ. ЖАЛЬ, ВЕЧЕРОМ СОРЕВНОВАНИЕ «ХОДУЛЕК НА ХОДУЛЯХ», И МАМА ВЕЛЕЛА ИХ НАЙТИ, НО... ОН СМОТРИТ ТЕЛЕВИЗОР</b></p> <p><b>Вот гребцы-бобры быстро плывут по реке.</b></p> <p><i>Исходное положение лежа на левом боку</i>, левая рука согнута, поддерживает голову.          Приподнять обе ноги – вдох,          согнуть обе ноги, подтянуть колени ближе к груди – выдох.          То же на правом боку.</p>	 <p><b>По 4–6 раз на каждом боку</b></p>
2	<p><b>Растеряйка опять отвлекся, он заметил муху на своем длинном носу и следит за ней.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой</i>. Отойти от стены на 1–2 шага.          Посмотреть на кончик носа, скосив глаза.          Перевести взгляд прямо, улавливая предметы по сторонам (боковое зрение).          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><b>4–6 раз</b></p>

3	<p><b>По телевизору уже показывают другой мультфильм: Малыш старается вращать сломанный пропеллер Карлсона.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i> Руки вытянуты вперед, параллельно полу. Кисти сжаты в кулак.</p> <p>Выполнять вращательные движения кистями в максимальной амплитуде по часовой и против часовой стрелки.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
4	<p><b>От долгого сидения перед телевизором у Растиеряйки заболела спина, он решил немного размяться.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя,</i> спина прямая, живот втянуть, ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>Согнуть руки в локтях, касаясь пальцами затылка, локти отвести назад, выполнить 2–3 пружинящих движения. Вернуться в исходное положение.</p>	 <p><i>4–6 раз</i></p>
5	<p><b>Скоро вернется мама, но Растиеряйка не знает, где его ходули.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя,</i> руки опущены вдоль туловища. Спина прямая, смотреть перед собой.</p> <p>Потянуть оба плеча вверх к ушам. После неполного расслабления вновь тянуть вверх.</p> <p>То же, но плечи опустить максимально вниз и потянуть. После недолгого расслабления вновь тянуть плечи вниз.</p>	 <p><i>По 4–6 раз вверх и вниз</i></p>
6	<p><b>Нужно надеть кроссовки и завязать шнурки.</b></p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле,</i> руки опираются о стул, спину и голову держать прямо, плечи опустить.</p> <p>На счет «раз-два-три» поднять правую ногу, левая — на полу, на «четыре» опустить ногу — расслабиться.</p> <p>То же левой ногой.</p>	 <p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p>

	<p><b>Растеряйка стал готовиться к соревнованиям, разминая стопы.</b></p> <p>7      <u>Исходное положение стоя</u> прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу.      Приподняться на носки, перекатываться с носков на пятки.      Руки свободно двигаются вперед — назад, сопровождая перекаты.      Спину и голову держать прямо.</p>	 <p style="color: red; font-style: italic;">4-6 раз на пятки и на носки</p>
78	<p><b>Расстроенный Растеряйка осматривается по сторонам: «Где же мои ходули?!»</b></p> <p>8      <u>Исходное положение стоя</u>, голову и спину держать прямо, живот подтянуть.      Посмотреть вправо, максимально повернув голову.      Посмотреть влево, тоже сопровождая движением головы.</p>	 <p style="color: red; font-style: italic;">По 4-6 раз в каждую сторону</p>
9	<p><b>Вспомнил! Ходули под диваном! Счастливый Растеряйка на ходулях встречает маму.</b></p> <p><u>Ходить на выпрямленных ногах</u> (не сгибать колени).      Сначала на всей стопе,      затем на пятках,      носках,      внутренней      и наружной частях стоп.</p>	 <p style="color: red; font-style: italic;">1-2 минуты</p>

## Комплекс корректирующих мероприятий при функциональных нарушениях в системе периферического кровообращения (гипофункция) у детей на основе саногенетического мониторинга

Наряду с общеразвивающими упражнениями хороший эффект дают ациклические спортивные игры.  
Не рекомендуется участие в соревнованиях.

Баскетбол



Мини-футбол



Настольный теннис



Волейбол

