

Комплекс корректирующих мероприятий при функциональных нарушениях в вегетативной регуляции (парасимпатикотония) у детей на основе саногенетического мониторинга

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

Баскетбол



Мини-футбол



Волейбол



Настольный теннис



Комплекс корректирующих упражнений при функциональных нарушениях в вегетативной регуляции (парасимпатикотония) 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.

94



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.).</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>ЕЖИК ДОЛЖЕН БЫТЬ КОЛЮЧИМ, ИЛИ КУДА ПОДЕВАЛИСЬ КОЛЮЧКИ У МАЛЕНЬКОГО ЕЖИКА?!</p>	
1.	<p>Маленький ежик проснулся, начал потягиваться и фырчать.</p> <p><i>Исходное положение лежа на правом боку</i>, левая нога прямая, правая — согнута в колене, правая рука под головой, левая — вдоль туловища.</p> <p>Поднять левую руку — вдох.</p> <p>Согнуть левую ногу в колене, левой рукой прижать ее к груди и подуть на нее, произнося «фр-рр», — выдох.</p> <p>То же на левом боку.</p>	 <p style="color: red; text-align: center;">По 4–6 раз на каждом боку</p>
2	<p>Ежик лег на спину и удивился — колючки не мешали. «Где же они?» — подумал малыш.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>. Максимально сильное сведение ног и прижимание рук к туловищу. Задержаться на 2–3 счета.</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 style="color: red; text-align: center;">4–6 раз</p>

3	<p>Попробовал прижаться к земле, может, колючки с него свалились, а теперь снова прилипнут?</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине</i>, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол, руки на груди, кисти в «замок».</p> <p>Давить ногами на пол, одновременно растягивая руки в стороны.</p>	 <p>4–6 раз</p>
4	<p>«Надо отвлечься!» Ежик попытался дотянуться лапками до цветочков, хотел сорвать сразу два.</p> <p><i>Исходное положение сидя</i>, спина прямая, мышцы спины и живота напряжены, руки на коленях.</p> <p>Развести руки в стороны и задержаться на 5–10 счетов, лопатки сведены.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p> <p>Через 10 дней можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г на каждой руке.</p>	 <p>4–6 раз</p>
5	<p>Ежик начал рассматривать кустики вокруг себя. Может, колючки прилипли к кустам?</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой</i>. Отойти от стены на 1–2 шага, сохранить принятое положение с напряжением всех групп мышц.</p> <p>Голову наклонить вправо и постараться коснуться ухом плеча.</p> <p>То же в левую сторону.</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>По 4–6 раз в каждую сторону</p>

6	<p>«Где мои колючки?» — напряженно думал ежик.</p> <p><i>Исходное положение сидя или стоя, руки в «замок» на лоб.</i> Как можно сильнее давить лбом на руки (на 3–5 счетов). То же, но руки на затылке, давить головой на руки (на 3–5 счетов).</p>	 <p><i>По 4–6 раз</i></p>
7	<p>Ежик напрягся: «Может быть, удастся вырастить новые колючки?»</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой, руки перед грудью, ладони упираются друг в друга. Давить одной рукой на другую.</i></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>4–6 раз</i></p>
8	<p>Ежик решил потанцевать: вдруг колючки вернуться?</p> <p><i>Исходное положение стоя, ноги вместе, спина прямая, мышцы спины и живота напряжены.</i> Выполнять круговые движения тазом вправо и влево.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>

Ежик надел чехол из колючей проволоки вместо колючек: «Ох! Тяжело!»

Исходное положение стоя, спина прямая, мышцы спины и живота напряжены, таз немного подать вперед, руки вдоль туловища, голова неподвижна.

9 Опустить плечи, тянуться руками в пол.

Держать напряжение и задержаться на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.

Плечи поднять вверх, макушкой тянуться ввысь, задержаться на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.

Чередовать движения с легким расслаблением.

*По 4–6 раз
вверх и вниз*



Колючек так и нет, Ежик пошел к маме.



10 *Спокойная ходьба.*

Руки при движении поднимать вперед — вверх и через стороны — вниз.

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>	Число повторений
	<p>НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ К БЕЛЬЧОНКУ ДУКДУШЕ ПРИСКАКАЛИ ДРУЗЬЯ-БЕЛЬЧАТА. ОНИ ТАК БАЛОВАЛИСЬ, ЧТО ВЫПАЛИ ИЗ ДУПЛА, А САМИ ЛАЗАТЬ НЕ УМЕЮТ. НАДО СОБРАТЬ БЕЛЬЧАТ И РАЗНЕСТИ ПО ДУПЛАМ</p>	
1	<p>Сначала Дукдуша решил поднять бельчат с земли.</p> <p><i>Исходное положение</i> стоя, спина прямая, смотреть перед собой.</p> <p>Поднять руки вверх — вдох, наклониться вперед, руками коснуться носков — выдох. При выдохе произносить звук «з-зз-з».</p>	
2	<p>Один бельчонок по дереву забирается в свое дупло.</p> <p><i>Исходное положение</i> стоя с правильной осанкой.</p> <p>Отойти от стены на 1–2 шага, сохранить принятое положение с напряжением всех групп мышц на 4–6 счетов.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p> <p>Примечание: <i>исходное положение</i> 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.</p>	

3	<p>В траве еще притаились бельчата, Дукдуша старается их разглядеть.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i> Руки согнуты в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу.</p> <p>Приподнять голову, не запрокидывая ее назад, слегка прогнуться, лопатки соединить, ноги держать прямо.</p> <p>Удерживать это положение 4–5 счетов, вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
4	<p>Бельчата по очереди забираются к Дукдуше на спину.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i> Руки согнуты в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу.</p> <p>На счет раз — немного приподнять правую ногу, на счет два — присоединить левую ногу.</p> <p>Удерживать это положение на счет три-четыре.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p> <p>Повторить упражнение, начиная с левой ноги.</p> <p><i>Через 10 дней занятий можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г.</i></p>	 <p>По 4–6 раз каждой ногой</p>
5	<p>Теперь нужен мостик через речку — бельчата живут на противоположном берегу.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i> Руки вытянуты вверх.</p> <p>Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться, удержаться с напряжением на 4–5 счетов, вернуться в исходное положение.</p> <p><i>Через 10 дней можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г.</i></p>	 <p>4–6 раз</p>

**Мама-белка ждет известий.
Чтобы позвать ее, Дукдуша бьет в барабан.**

Исходное положение лежа на спине, руки на животе.

Дыхание животом.

Вдыхая, надуть живот — «тугой барабан».

- 6 Легко нажимая на живот, медленно выдыхать, произнося «тра-та-та-тра-та-та».

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.





4–6 раз

Бельчата проголодались. Дукдуша собирает орешки для голодных зверьков.


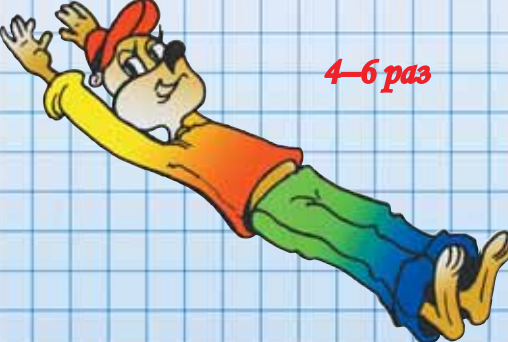
- 7 *Исходное положение сидя на полу*, спина прямая, ноги раздвинуты. Выполнять наклоны туловища к правой и левой ногам попеременно и тянуться обеими руками к носкам. Вернуться в исходное положение.



**По 4–6 раз
к каждой ноге**

8	<p>Дукдуша показывает бельчатам деревья с их дуплами. Одно справа, другое слева.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Руки на пояс, выполнять наклоны туловища вперед и чуть в сторону, выпрямляя и вытягивая руку, противоположную стороне наклона, вперед. Выполнить наклоны вправо и влево. Вернуться в исходное положение.</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>
9	<p>Все в лесу знают, если понадобится помощь — у Дукдуши сильные и ловкие лапки, он смелый и готов помочь!</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Складывать пальцы рук в кулак.</p> <p>Сначала от мизинца к большому, затем — от большого к мизинцу.</p> <p>После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук, расслабить мышцы.</p>	 <p><i>4–6 раз</i></p>
10	<p>Как хорошо идти домой!</p> <p><i>Ходьба</i> с одновременным выполнением дыхательных упражнений: руки через стороны вверх — вдох через нос, руки вниз, слегка нагнуться — выдох через рот.</p>	 <p><i>1–2 минуты</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
ИСТОРИЯ ПРО МАЛЕНЬКОГО УЖИКА		
1	<p>Маленький Ужик старается научиться шипеть.</p> <p><i>Исходное положение</i> <u>сидя на стуле</u>, спина прямая, плечи не поднимать, голову держать прямо.</p> <p>Поднять руки вверх — вдох, наклониться вперед, поднять правое колено к груди, обхватить его руками — максимально медленный выдох, произнося звуки «у-ууу», «и-иии», «с-ссс», «ш-шшш» поочередно.</p> <p>По одному звуку на один выдох.</p> <p>То же с левым коленом.</p>	 <p style="color: red; text-align: right;">1–2 раза на каждый звук.</p>
2	<p>«Как хочется, скорее вырасти в большого ужа!» — думает малыш.</p> <p><i>Исходное положение</i> <u>лежа на спине</u>. Руки вдоль тела.</p> <p>Самовытяжение туловища. Руки вверх, носки на себя, потянуться, напрягая мышцы, на 4–6 счетов. 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 style="color: red; text-align: right;">4–6 раз</p>

3	<p>А теперь — гимнастика для хвоста.</p> <p><i>Исходное положение лежа на животе.</i> Руки вдоль туловища, ладони обращены к полу.</p> <p>Приподнять прямые ноги, не отрывая таз от пола. Удерживать это положение 4–5 счетов, вернуться в исходное положение.</p> <p><i>Через 10 дней можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г.</i></p>	<p>4–6 раз</p> 
4	<p>«Мой хвост станет сильным и ловким», — решил маленький ужик.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине.</i> Руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять прямые ноги вверх, удерживать в таком положении 4–6 счетов, медленно опустить их на пол.</p> <p><i>Через 10 дней можно использовать утяжелители Кетлера не более 250 г.</i></p>	<p>По 4–6 раз</p> 
5	<p>Ужик познакомился с жучком, теперь они жужжат вместе.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине.</i></p> <p>Поднять руки в стороны немного кверху — вдох, согнуть ноги в коленях и, охватив их руками, наклонить голову вперед — выдох, произнося «ж-жжу-ж-жжу-уу».</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>4–6 раз</p> 

<p>6</p>	<p>К дружной компании присоединяется Дукдуша. «Извернуться как змея» — иногда может быть полезным, и бельчонок осваивает это искусство.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>Развернуть руки ладонями наружу, как будто ввинчиваем их в пол. После неполного расслабления вновь крутить руки.</p> <p>Внимание! В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.</p> <p>То же, но ладони развернуты внутрь.</p>	 <p><i>По 4–6 раз</i></p>
<p>7</p>	<p>Дукдуша уверенно стоит на лапках, и его спинка отлично поворачивается. Ужик любит на товарища.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, живот втянуть, смотреть перед собой.</p> <p>Выполнять развороты туловища вправо с одновременным отведением правой руки в правую же сторону.</p> <p>То же в левую сторону.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
<p>8</p>	<p>Бельчонок приседает, чтобы товарищ мог лучше рассмотреть его ровную спинку.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Присесть, разводя колени в стороны, руки вперед.</p> <p>Вернуться в исходное положение, проверить правильность осанки.</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>4–6 раз</i></p>

Маленькие лапки бельчонка тоже станут гибкими и ловкими, как хвост Ужика.

9

Исходное положение стоя, ноги немного шире плеч, носки немного повернуты внутрь, ладони на коленях. Спина ровная, смотреть вперед, голову не опускать.
Выполнять круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками.
После каждого цикла вращений колени разогнуть полностью.



106

Хорошо отдохнуть после зарядки!

10

Ходьба на носках с полусогнутыми коленями, с высоким подниманием коленей.
Руки вверх, потянуться вверх «к солнышку» — вдох,
руки вниз — медленный выдох, губы в трубочку, произносить «фу-уууу».

