

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 вегетативной регуляции (симпатикотония) у детей на основе саногенетического мониторинга

Наряду с общеразвивающими упражнениями хороший эффект дают упражнения в равновесии, спортивные игры, требующие монотонной работы.

Не рекомендуется участие в соревнованиях.

107

Катание на коньках



Ходьба на лыжах



Плавание



Езда на велосипеде



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

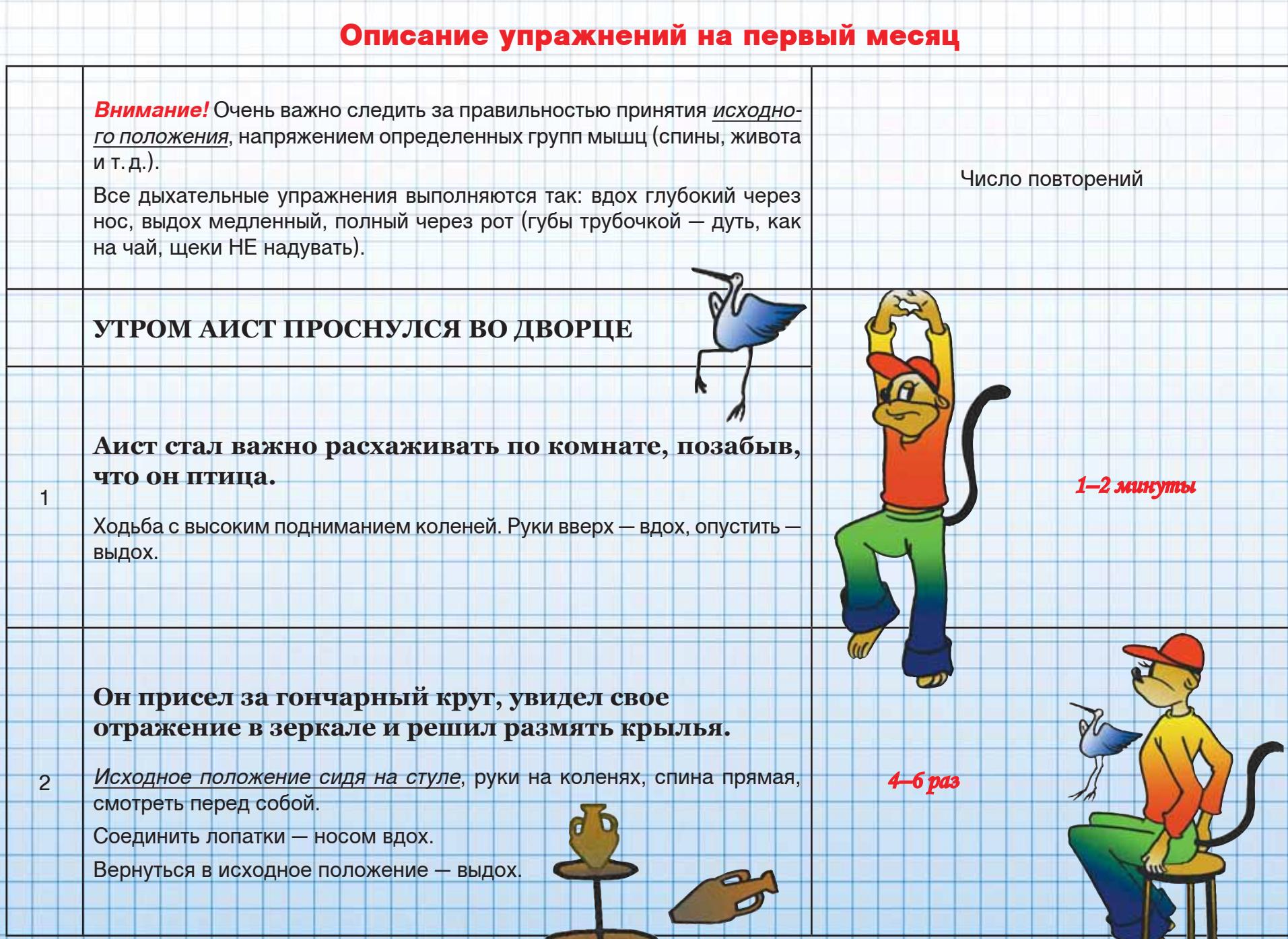
108



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>УТРОМ АИСТ ПРОСНУЛСЯ ВО ДВОРЦЕ</p>	 
1	<p>Аист стал важно расхаживать по комнате, позабыв, что он птица.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием коленей. Руки вверх – вдох, опустить – выдох.</p>	 1–2 минуты

109



«Нужно сделать новый кувшин», — решил Аист.

3

Исходное положение сидя на стуле, руки на коленях, спина прямая, смотреть перед собой.

Выполнять круговые движения коленями по и против часовой стрелки.

*По 4–6 раз
в каждую сторону*



Рядом с домом Аиста большой пруд. По нему бегают водомерки.

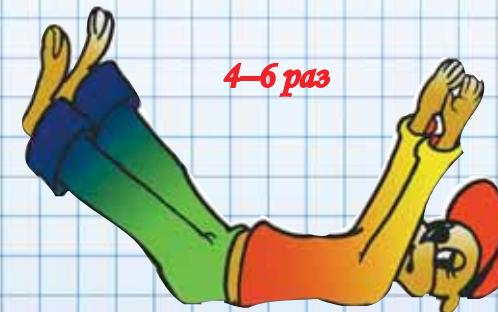
4

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки и ноги вверх и потрясти ими, задержать на 4–6 счетов, вернуться в исходное положение.

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



Пора прогуляться. Аист приступил к накачиванию резиновой лодки.

5

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтягивать колени к животу по одному, затем выпрямить ноги и медленно опустить на пол.

Темп медленный, дыхание ровное.



По 4–6 раз



6	<p>Лодка постепенно надувается.</p> <p><u>Исходное положение сидя на стуле</u>, спина прямая, смотреть перед собой, одна рука на груди, другая на животе.</p> <p>Вдох — надуть живот и грудь, задержать дыхание на три счета.</p> <p>Выдох — втянуть в себя живот, вернуться в исходное положение.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
7	<p>Аист влез в лодку и тут понял, что он забыл, как грести веслами.</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u></p> <p>Поднять правое плечо с поворотом его вперед. Выполнить несколько пружинящих движений. Вернуться в исходное положение.</p> <p>То же левым плечом.</p> <p>Опустить правое плечо, развернуть его назад. Выполнить несколько пружинящих движений. Вернуться в исходное положение.</p> <p>То же левым плечом.</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; font-style: italic;">По 4–6 раз каждым плечом и в каждую сторону</p>
8	<p>Лодка качалась во все стороны и Аист старался не упасть.</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u></p> <p>Поднять руки вверх, выполнять вращение туловищем по и против часовой стрелки.</p> <p>Ноги и таз неподвижны.</p>	 <p style="color: red; font-style: italic;">По 4–6 раз в каждую сторону</p>

На берегу озера стояла одинокая Березка и печально качалась на ветру.

Исходное положение стоя, спина прямая, живот втянуть, смотреть прямо.

9

Поднять правую прямую руку, прижав к уху.

Наклонить туловище влево, левая рука скользит по ноге вниз.

Выполнить 3–4 пружинящих движений, вернуться в исходное положение.

То же, но поднять левую руку и наклоняться вправо.



**По 4–6 раз
в каждую сторону**

112

Старая Ворона радовалась солнышку.

10

Исходное положение сидя на стуле, поднять руки через стороны вверх — вдох, медленно опустить руки вниз — выдох.

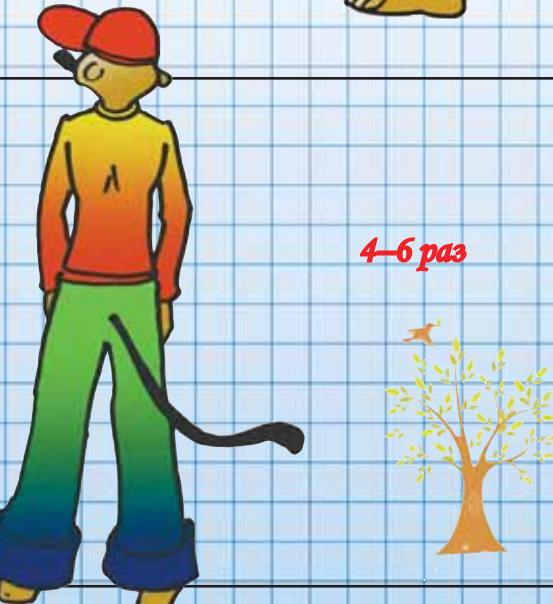
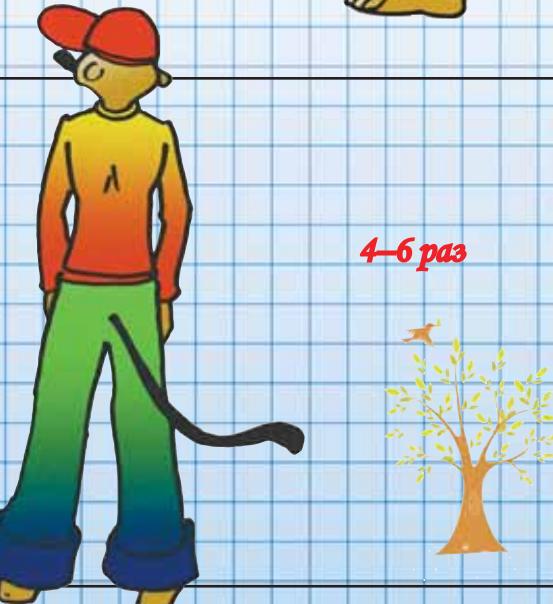
На выдохе громко произносить звук «к-а-р-р».



4–6 раз



Описание упражнений на второй месяц

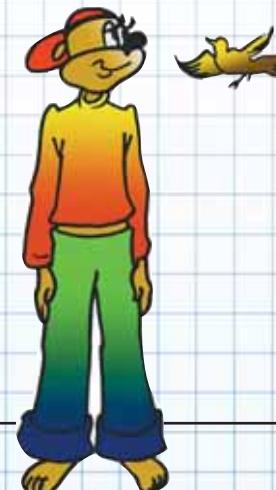
№	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т.д.). Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	<p>Число повторений</p>  <p>4–6 раз</p>
1	<p>ШКОЛА ПТЕНЦОВ. УТРО. ПЕРВЫЙ УРОК ВЕДЕТ СОЛОВЕЙ, ОН УЧИТ ВСЕХ ПЕТЬ</p> <p>Песни у птенцов в хоре пока не складываются, каждый поет по-своему.</p> <p><i>Исходное положение стоя, спина прямая, смотреть прямо.</i></p> <p>Руки через стороны вверх — вдох, руки медленно вниз, слегка нагибая туловище, — выдох.</p> <p>При выдохе произносить слоги (по одному на каждый выдох): «му-уу», «жи-ии», «и-ии», «о-оо», «ш-шшш».</p>	 <p>4–6 раз</p>
2	<p>Около дерева молодой Хорек прижался к стволу. Вдруг не заметят, и он сможет тоже послушать и попробовать спеть?</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</i></p> <p>Отойти на 1–2 шага. Удержаться в этом положении с напряжением всех групп мышц на 4–6 счетов. Вернуться в исходное положение.</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>4–6 раз</p>

Нет, Соловей уловил шум и осматривается по сторонам.

3

Исходное положение стоя с правильной осанкой.

Сделать вперед 1–2 шага, выполнить движения головой с усилием вперед («да-да») и в стороны («нет-нет»).



По 4–6 раз

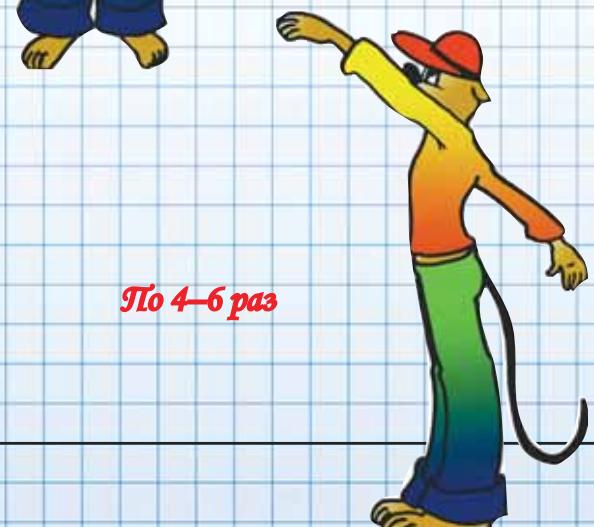
Пение закончилось. Теперь урок подготовки к полетам. Вначале проба крыльев.

4

Исходное положение стоя, спина прямая, живот втянуть, 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.



По 4–6 раз

Теперь птенцам нужно размять хвосты: вправо и влево.

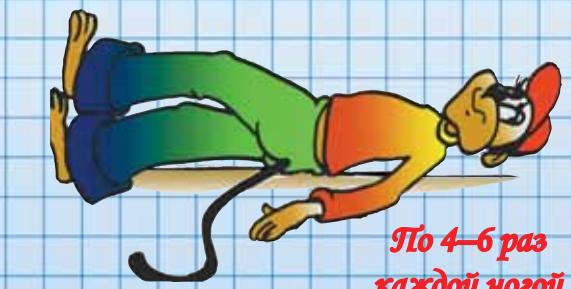
Исходное положение лежа на спине.

Выполнять движения выпрямленной правой ногой вправо и влево, заводя за тулowiще.

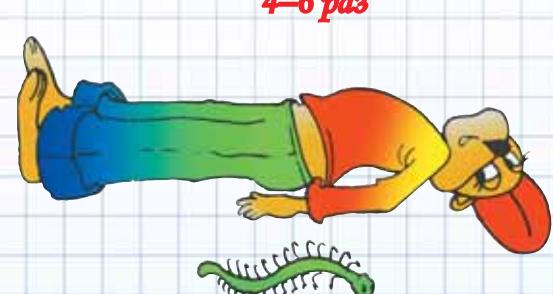
5

То же левой ногой.

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



**По 4–6 раз
каждой ногой**

6	<p>Всем известно: чтобы быстро летать, спина должна быть сильной! Птенчики пыхтят, но стараются!</p> <p><u>Исходное положение лежа на спине</u>, руки вдоль туловища. Прогнуть спину — вдох, чуть выгнуть спину — выдох. При выдохе произносить «пфу-у-у-у». Темп медленный, дыхание ровное.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
7	<p>Старый стриж учит вытягиваться при полете, птенцы очень стараются.</p> <p><u>Исходное положение лежа на животе</u>. Вытянуть руки вперед и приподнять их, слегка прогнувшись. Приподнять прямые ноги. Удержать такое положение на 4–5 счетов, вернуться в исходное положение. Внимание! При выполнении упражнения голову назад не запрокидывать, дышать ровно!</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
8	<p>Подул ветер, и дерево закачалось. Держитесь крепко, ребята!</p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, живот втянуть. Руки на пояс, совершая наклоны туловища в сторону, выпрямляя и вытягивая руку, противоположную стороне наклона (наклон вправо — тянем левую руку, кладя ее на голову к уху). Выполнить вправо и влево.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">По 1–2 раза в каждую сторону</p>

	<p>Птенцы стараются удержаться за ветки, но ветер срывает их, и они снова хватаются.</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u> Руки вперед. Сжать и разжать кулаки. Сначала акцент на сжимание (захватывание), затем на разжимание (бросание). Упражнение выполняется с усилием, пальцы выпрямлять полностью. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук, расслабить мышцы.</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</p>
116	<p>Ура, теперь первый полет! Следи за дыханием!</p> <p><u>Ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений.</u> руки через стороны вверх — вдох через нос, руки вниз, слегка нагнуться — выдох через рот.</p>	 <p>2–3 минуты</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.). 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>РОЗА В САДИКЕ ДОБРОЙ ФЕИ ПРОСНУЛАСЬ</p> <p>«Разомну стебель, потянусь к солнышку!» – решила Роза.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой</i>, ноги вместе, руки за головой, локти в стороны, пальцы касаются затылка.</p> <p>1 Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них – вдох, задержать дыхание на три счета – выдох, 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>	 4–6 раз
2	<p>Рядом жужжала пчелка и Роза загляделась на нее.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой</i>, голова неподвижна, работают только глаза.</p> <p>Глазами описать плавную восьмерку в одну и другую стороны.</p> <p>То же, только восьмерка вертикальная.</p>	 По 4–6 раз в каждую сторону

**Неожиданно около стебля кто-то зашевелился.
Роза нагнула бутон: «Кто там?»**

3

Исходное положение стоя, спина прямая, живот втянуть.

Наклонить голову вперед, подбородком упереться в грудь и аккуратно тянуть голову и плечи вниз.

Выполнить 2–3 пружинящих движений, вернуться в исходное положение.



4–6 раз

Большой Жук разминал крылышки, готовился к полету.

4

Исходное положение стоя с правильной осанкой. Руки вытянуты вперед, параллельно полу. Кисти направлены ладонями вниз тоже параллельно полу.

Развести ладони в сторону мизинца. Выполнить несколько пружинящих движений, вернуть кисти в исходное положение.

То же движение, но в сторону большого пальца.



**По 4–6 раз
в каждую сторону**

Невдалеке заработала мельница, значит Мельник принес зерно.

5

Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спина прямая, смотреть перед собой.

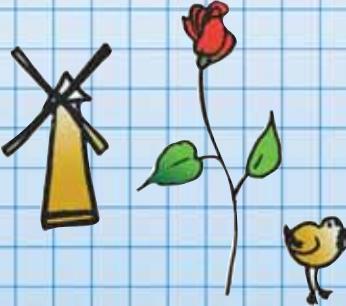
Поднять руки вверх через стороны, выполнять круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой, вернуться в исходное положение.

Дыхание ровное.



4–6 раз

6	<p>Роза поворачивает бутон в такт жерновам мельницы.</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u></p> <p>Выполнять круговые движения головой по и против часовой стрелки, очерчивая кончиком носа круги.</p> <p>Глаза расслабить и двигать головой.</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 по и против часовой стрелки</p> 
7	<p>Цыпленок притащил зернышки и хочет посадить, оглядывается по сторонам.</p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, ноги на ширине плеч, руки на пояс, спина прямая, смотреть перед собой.</p> <p>Выполнять развороты туловища вправо и влево.</p> <p>Темп медленный, дыхание ровное.</p>	<p>По 4–6 раз в каждую сторону</p>  
8	<p>Вот только ямки он делает лапками.</p> <p><u>Исходное положение стоя на левой ноге</u>, правая нога согнута в колене.</p> <p>Выполнять круговые движения стопой по и против часовой стрелки.</p> <p>Внимание! Нога при этом абсолютно неподвижна, движения только в голеностопном суставе.</p> <p>То же другой ногой.</p> <p>Для увеличения устойчивости можно противоположной рукой держаться за опору.</p>	<p>По 4–6 раз каждой ногой по и против часовой стрелки</p>  

	<p>Показался Пес. Цыпленок испугался и присел, чтобы его не заметили.</p> <p>9. <i>Исходное положение стоя</i> прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе, спина прямая, смотреть перед собой. Выполнить 2–3 полуприседания, с каждым разом все ниже, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
120	<p>Роза старалась закрыть Цыпленка, но напрасно: Пес оказался добрый и помог вырыть ямки.</p> <p>10 <i>Исходное положение</i> сидя на стуле, спина прямая, смотреть перед собой, живот втянуть. Руки вверх — вдох, нагнуться, достать руками до пола, выгнуть спину — выдох.</p> 	 <p>4–6 раз</p>