

Комплекс корректирующих мероприятий при функциональных нарушениях психомоторной функции у детей на основе саногенетического мониторинга

Наряду с общеукрепляющими упражнениями хороший эффект дают ациклические спортивные игры.

Баскетбол



Мини-футбол



Волейбол



Настольный теннис



Комплекс корректирующих упражнений при функциональных нарушениях психомоторной функции 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.

136



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
ИСТОРИЯ ПОХИЩЕНИЯ ВОЛШЕБНОГО КОЛЬЦА		
1	<p>Человек оглядывается по сторонам, стоя на высокой башне.</p> <p><u>Исходное положение</u> стоя с <u>правильной осанкой</u>, руки перед грудью.</p> <p>Посмотреть направо, повернуть голову направо (взгляд не отводить). Вернуться в исходное положение.</p> <p>Посмотреть налево, повернуть голову налево. 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 style="color: red; text-align: center;">По 4–6 раз в каждую сторону</p>
2	<p>Там, внизу, на дне колодца лежит кольцо, которое ему нужно достать.</p> <p><u>Исходное положение</u> стоя с <u>правильной осанкой</u>.</p> <p>Опустить подбородок на грудь (спина прямая, плечи не поднимать). Тянуться подбородком вниз к пупку на 2–3 счета. Вернуться в исходное положение.</p>	 <p style="color: red; text-align: center;">4–6 раз</p>

3	<p>Человек начал разматывать веревку, чтобы спуститься по ней вниз.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянут, смотреть перед собой, руки вдоль туловища.</p> <p>Левую руку положить на левое плечо, правая рука — на поясе. Менять руки местами на 4 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>Теперь правую руку на правое плечо, левую — на пояс.</p> <p>Менять руки местами на 4 счета, вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
4	<p>Вот Человек спустился с башни. Внезапно его отвлек шепот в кустах, и он пошел туда, раздвигая ветки.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, смотреть перед собой, плечи опустить.</p> <p>Выполнять маховые движения обеих рук вправо, а левую ногу отставить влево на пятку. То же в другую сторону.</p> <p>Темп быстрый, но выполнять аккуратно. Следить за ногами.</p>	 <p>По 4–6 раз</p>
5	<p>Наконец он достал кольцо, но не смог надеть. «Нужно размять пальцы!» — решил человек.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле перед столом.</i></p> <p>Спина прямая, плечи опустить. Руки положить на стол ладонями вверх, пальцы разведены веером. Отведение большого пальца и приведение его к основанию пятого. Упражнение выполнять синхронно и асинхронно.</p> <p>Примечание: синхронно — на правой и левой руках одновременное сопоставление большого пальца с основанием мизинца и одновременное разведение пальцев врозь. Асинхронно — на правой руке сопоставление, на левой — пальцы врозь, и наоборот.</p>	 <p>По 4–6 раз</p>

Наконец кольцо надето, и пора в обратный путь, человек приготовил свой пистолет на случай погони.

Исходное положение лежа на спине, руки лежат на полу ладонями вниз.

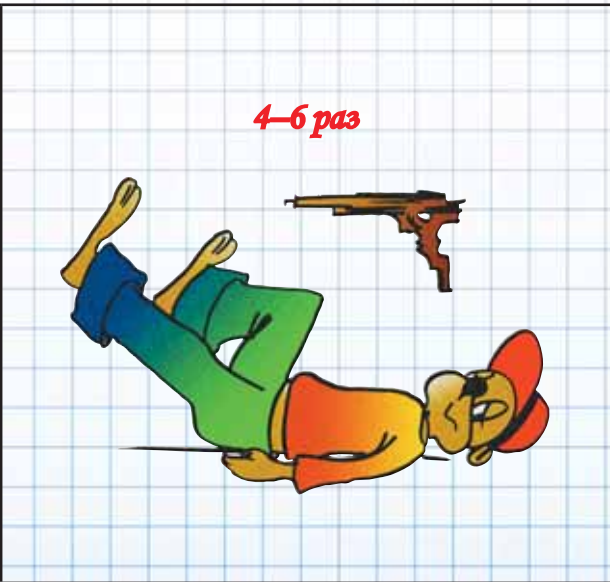
Поднять прямые ноги вверх.

Правую ногу прижать к животу, левая прямая, носки разогнуть на себя, задержать это положение на 1–2 счета, поменять ноги местами.

Выполнить 4–6 перемен ног, вернуться в исходное положение.

Следить, чтобы носки были разогнуты на себя.

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.

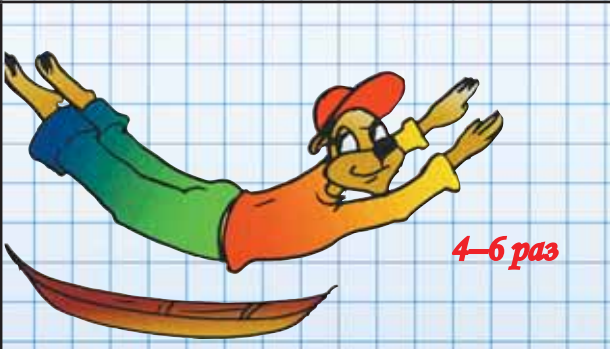


На пути течет ручей, придется плыть на каноэ.

Исходное положение лежа на животе, руки согнуть в локтях, положить перед грудью.

Выпрямить руки вперед и приподнять их, слегка прогнувшись, одновременно приподнять прямые ноги.

Удерживать это положение 4–6 счетов, вернуться в исходное.

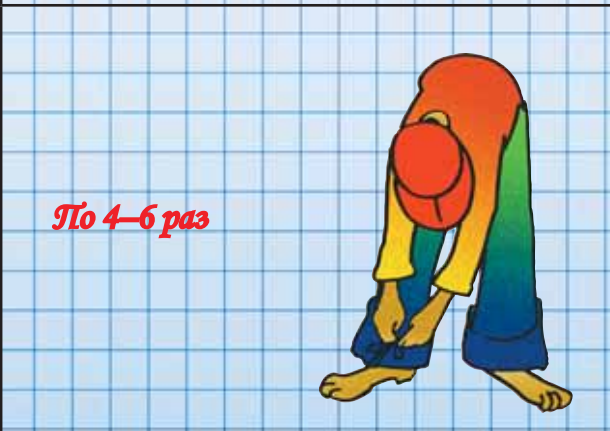


Вот и другой берег, человек надевает и застегивает ботинки, чтобы идти дальше.

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

Выполнить наклоны вперед, коснуться пальцами рук правого носка, сделать 2–3 пружинящих движения, вернуться в исходное положение.

То же, но руками касаться носка левой ноги.



Наконец лес кончился, человек сел в свою машину и с удовольствием поехал домой.

Исходное положение сидя на стуле. Спина прямая, голова прямо, смотреть вперед.

9

Приподнять пятку правой ноги и одновременно выполнить тыльное сгибание стопы левой ноги.

Зафиксировать позу на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.

Теперь приподнять пятку левой ноги и одновременно выполнить тыльное сгибание стопы правой ноги.

Зафиксировать позу на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.

Следить, чтобы спина была прямая, плечи опущены.



По 4–6 раз

Человек благополучно доехал до дома и взбежал вверх по лестнице.

10

Бег на месте, высоко поднимая колени. Спину и голову держать прямо.

Закончить спокойной ходьбой по комнате.

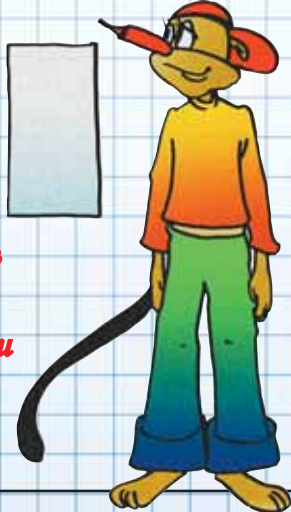

Руки через стороны вверх — вдох, руки вниз, слегка наклонить туловище — выдох.

1–2 минуты



Описание упражнений на второй месяц

Перед каждым упражнением даны загадки. Сначала разгадай загадку, а затем аккуратно выполняй упражнение*.

№	<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>Возмущается Мальвина: «Пишет носом * * * * * *!»</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u> Представить, что на конце носа вырос карандаш. Зафиксировать взгляд на его конце. Рисовать им прямоугольники, как можно дальше поворачивая голову. Сначала слева направо, потом справа налево. Голову назад не запрокидывать. 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 в каждом направлении</p>
2	<p>Пострадал от мошкеры, чешет спину у коры. И потом давай реветь, косолапый наш * * * * * *!»</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>, поясница неподвижна, руки согнуты в локтях. Правое плечо поднять вверх, одновременно левое опустить вниз, голову наклонять влево, смотреть вверх. То же в другую сторону. Левое плечо поднять вверх, одновременно правое опустить вниз, голову наклонять вправо, смотреть вверх.</p>	 <p>По 4–6 раз в каждую сторону</p>

* Ответы даны на последней странице комплекса упражнений для второго месяца.

**Могут мячик передать,
Если друг на друга встать,
Цирковые силачи,
* * * * * -ловкачи!**

3

Исходное положение стоя, спина прямая, плечи опустить, живот подтянут, смотреть перед собой, руки вдоль туловища, ноги слегка расставлены, в одной руке маленький мячик (или маленькая игрушка).

Выполнять махи прямыми руками вверх — вниз через стороны, быстро передавая мяч (игрушку) над головой.



**Он на крыше размещен,
Людам очень нужен он!
Украшает каждый дом,
И зовется * * * * * он!**

4

Исходное положение стоя, спина прямая, плечи опустить, живот подтянут, смотреть перед собой, ноги слегка расставлены, носки слегка повернуты внутрь, кисти рук на плечах, локти разведены в стороны.

Последовательно повернуть глаза, голову, плечи, грудь вправо и задержать это положение на 2–3 счета.

Живот, таз и ноги неподвижны.

Правый локоть потянуть вправо и выполнить несколько пружинящих движений.

Вернуться в исходное положение.

То же в левую сторону.



**Чтоб картину рисовать
Нужно в руки * * * * * взять
Чтобы правильно писать
Нужно * * * * * развивать.**

Исходное положение стоя, спина прямая, смотреть перед собой, руки вытянуть вперед.

Потянуть кисти на себя (разогнуть), выполнить 3–4 пружинящих движения, вернуться в исходное положение.

Согнуть кисти вниз, выполнить 3–4 пружинящих движения, вернуться в исходное положение.

Выполнить вращательные движения по и против часовой стрелки на 3–4 счета в каждую сторону.



**Чтобы спину развивать,
И осанку укреплять,
Мы возьмём пример с курей,
Не спадающих с * * * * *.**

Исходное положение стоя, спина прямая, ноги вместе, встать на цыпочки и вытянуть руки вверх.

Медленно сгибать колени, пока ягодицы не коснутся пяток.

Вернуться в исходное положение.

При выполнении упражнения стараться постоянно находиться на полупальцах, спину держать прямо.

4–6 раз



**Музыканту помогать,
В ритм и такт чтоб попадать,
Был придуман * * * * * * * * * *,
Динамичен, четок он.**

Исходное положение лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, ладони повернуты вниз.

7

Поднять ноги вверх, согнуть в коленях, опустить обе согнутые ноги справа от туловища, задержать позу на 1–2 счета, опустить согнутые ноги слева от туловища, задержать позу на 1–2 счета.

Вернуться в исходное положение.

Внимание! Руки и поясница во время выполнения упражнения лежат на полу, не отрываясь.

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
в каждую сторону**



**Чтобы реку переплыть
Нужно * * * * * смастерить.**

8

Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вверх и лежат на полу.

Слегка приподнять прямые руки и ноги и голову, чтобы получилась «лодочка».

Удерживать это положение 4–6 счетов, вернуться в исходное положение.



4–6 раз


9	<p>Он мигает далеко, Видеть всем его легко. Помогает кораблям, Бороздить весь океан.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле, спина прямая, плечи опустить, смотреть перед собой.</i></p> <p>Приподнять прямые ноги.</p> <p>Выполнять тыльное сгибание стоп с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах и распрямлением пальцев рук.</p> <p>Теперь выполнять подошвенное сгибание стоп, выпрямление рук и сжатие кистей в кулак.</p> <p>Выполнить 4–6 раз и вернуться в исходное положение.</p> <p>Упражнение выполняется с напряжением.</p>	 <p>4–6 раз</p>
10	<p>Прыгает и скачет Наш веселый * * * * *.</p> <p><i>Исходное положение стоя.</i></p> <p>Подняться на носки, выполнить легкие пружинящие подскоки на месте, одновременно несильно хлопать в ладоши перед грудью.</p> <p>Закончить спокойной ходьбой по комнате, руки через стороны вверх — вдох, руки вниз, слегка наклонить туловище — выдох.</p>	 <p>30–40 подскоков</p>

Ответы




- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. Буратино | 6. Жердь |
| 2. Медведь | 7. Метроном |
| 3. Акробаты | 8. Лодка |
| 4. Флюгер | 9. Маяк |
| 5. Кисти и кисти (кисти и пальцы) | 10. Мячик |

Описание упражнений на третий месяц

Перед каждым упражнением даны загадки или стихи. Сначала разгадай загадку или повтори стихотворение, а затем аккуратно выполняй упражнение*.

№	<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>Мы летом радуемся им — Веселым, маленьким, живым, Порхающим с цветка на цвет, И счета их расцветкам нет.</p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>, голова неподвижна, работают только глаза.</p> <p>Переводить взгляд в следующей последовательности: в левый верхний угол, в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол.</p> <p>И в обратном направлении: в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в левый нижний угол.</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 в каждую сторону</p> 

* Ответы даны на последней странице комплекса упражнений на третий месяц.

<p>2*</p>	<p>Спокойна, медленна, умна, И панцирем защищена, Тортилла с детства всем поет, Но ключик нам не отдает.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянут, смотреть перед собой.</p> <p>Поднять плечи вверх, втянуть голову, задержать положение на 2–3 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>Опустить плечи вниз, голову СЛЕГКА наклонить вниз, тянуться затылком вверх, а плечами вниз — 2–3 счета, вернуться в исходное положение.</p>	<p><i>По 4–6 раз</i></p> 
<p>3*</p>	<p>Дрова чтоб быстро передать, В цепочку нужно будет встать.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянут, смотреть перед собой, руки вдоль туловища, ноги слегка расставлены, в одной руке маленький мячик (или маленькая игрушка).</p> <p>Выполнять махи прямыми руками через стороны вперед — назад одновременно, быстро передавая мяч (игрушку) из одной руки в другую впереди и позади себя.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 
<p>4</p>	<p>В старину крестьяне так Засевали каждый знак.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянут, смотреть перед собой, ноги слегка расставлены, носки слегка повернуты внутрь, руки вдоль туловища.</p> <p>Выполнять развороты туловища вправо, правую руку отводить как можно дальше вправо ладонью вверх, задержать позу на 1–2 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же в левую сторону с отведением левой руки.</p> <p>Внимание: следить, чтобы ноги и таз не двигались, а ладонь была повернута вверх.</p>	<p><i>По 6–8 раз в каждую сторону</i></p> 

**Если долго ты писал,
Каждый пальчик твой устал.
Их теперь ты разомни,
Щелкать пальцами начни.**

5

Исходное положение стоя, спина прямая, смотреть перед собой, руки вытянуть вперед.

Каждым пальцем поочередно выполнять движение — щелчок, как по лбу.

После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук, расслабить мышцы.

Складывать пальцы в кулак сначала от мизинца к большому, затем от большого к мизинцу.

После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук, расслабить мышцы.

По 4–6 раз



**Я на борозду приду и бабуле помогу —
С ней картошку прополю.**

6

Исходное положение стоя, спина прямая, плечи опустить, ноги широко расставлены в стороны.

Выполнять наклоны туловища к правой ноге, между ногами, к левой ноге, вернуться в исходное положение.

Руки при выполнении упражнения вытягиваются вперед и касаются правого носка, пола, левого носка.

То же в другую сторону, начиная с левой ноги.

*По 4–6 раз
в каждую сторону*



**На цветок уселась пчелка,
Поработала недолго.
С пестика нектар сняла,
И тычинки потрясла.**

7

Исходное положение сидя, спина прямая, руки опустить, смотреть прямо. Ноги согнуты в коленях, стопы упираются друг в друга.

Слегка приподняв ноги, выполнить хлопки стопами, при этом руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать кулаки.

Выполнить 6–8 раз, вернуться в исходное положение.

4–6 раз



**Солнышко прогреет — он скорей растет,
Ветерок подует — пушинки разнесет.**

8*

Исходное положение сидя по-турецки, правая нога сверху, надавить на ноги руками, сделать 3–4 пружинящих нажатия, встать без помощи рук.

То же, но сверху левая нога.

По 4–6 раз
с каждой ноги



**На дерево быстро взбирается,
На лианах легко качается,
Ножками банан берет,
В рот себе его кладет.**

9*

Исходное положение сидя на стуле, руки на коленях, стопы оголены. Поднять карандаш пальцами правой ноги. Удержать ногу с карандашом на весу 3–4 счета, вернуться в исходное положение.

То же, но карандаш поднимать пальцами левой ноги.



*По 4–6 раз
каждой ногой*

**Эти куклы не простые:
Нити к ним прикреплены.
Стоит нити потянуть,
Куклы двигаться начнут!**

10*

Ходьба по комнате на носках, пятках, на наружной части стопы, на внутреннем своде стопы.

Сопровождать ходьбу движениями рук: на пояс, к плечам, вверх, к плечам, на пояс, вниз и т. д.

Дыхание ровное.

1–2 минуты



Ответы (*):

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. Бабочки | 8. Одуванчик |
| 2. Черепаха | 9. Обезьяна |
| 3. Поленица дров | 10. Марионетки |