

**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 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><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).</p>	Число повторений
1	<p><b>ИСТОРИЯ ПОХИЩЕНИЯ ВОЛШЕБНОГО КОЛЬЦА</b></p> <p><b>Человек оглядывается по сторонам, стоя на высокой башне.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>, руки перед грудью. Посмотреть направо, повернуть голову направо (взгляд не отводить). Вернуться в исходное положение. 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; margin-left: 20px;"><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
2	<p><b>Там, внизу, на дне колодца лежит кольцо, которое ему нужно достать.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>. 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; margin-left: 20px;"><i>4–6 раз</i></p>

**Человек начал разматывать веревку, чтобы спуститься по ней вниз.**

3

Исходное положение стоя, спина прямая, плечи опустить, живот подтянуть, смотреть перед собой, руки вдоль туловища.

Левую руку положить на левое плечо, правая рука — на пояс. Менять руки местами на 4 счета, вернуться в исходное положение.

Теперь правую руку на правое плечо, левую — на пояс.

Менять руки местами на 4 счета, вернуться в исходное положение.

**4–6 раз**

**Вот Человек спустился с башни. Внезапно его отвлек шепот в кустах, и он пошел туда, раздвигая ветки.**

4

Исходное положение стоя, спина прямая, смотреть перед собой, плечи опустить.

Выполнять маховые движения обеих рук вправо, а левую ногу отставить влево на пятку. То же в другую сторону.

Темп быстрый, но выполнять аккуратно. Следить за ногами.

**По 4–6 раз**

**Наконец он достал кольцо, но не смог надеть.  
«Нужно размять пальцы!» — решил человек.**

5

Исходное положение сидя на стуле перед столом.

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.

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.

**По 4–6 раз**

	<p><b>Наконец кольцо надето, и пора в обратный путь, человек приготовил свой пистолет на случай погони.</b></p> <p><u>Исходное положение лежа на спине</u>, 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: <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; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
7	<p><b>На пути течет ручей, придется плыть на каноэ.</b></p> <p><u>Исходное положение лежа на животе</u>, 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.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
8	<p><b>Вот и другой берег, человек надевает и застегивает ботинки, чтобы идти дальше.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, смотреть перед собой, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны вперед, коснуться пальцами рук правого носка, сделать 2–3 пружинящих движений, вернуться в исходное положение. То же, но руками касаться носка левой ноги.</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">По 4–6 раз</p>

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

9

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

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**

10

**Человек благополучно доехал до дома и взбежал вверх по лестнице.**

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

Закончить спокойной ходьбой по комнате.

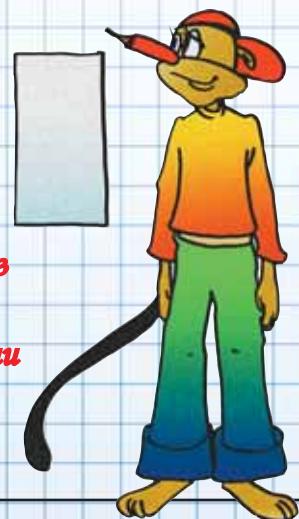
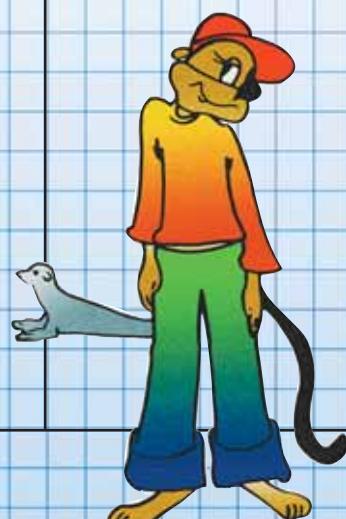
Руки через стороны вверх — вдох, руки вниз, слегка наклонить туловище — выдох.

**1–2 минуты**



## Описание упражнений на второй месяц

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

№	Число повторений
	<p><b>Внимание!</b> 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>
1	<p><b>Возмущается Мальвина: «Пишет носом * * * * * * * !»</b></p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой.</u> Представить, что на конце носа вырос карандаш.</p> <p>Зафиксировать взгляд на его конце. Рисовать им прямоугольники, как можно дальше поворачивая голову. Сначала слева направо, потом справа налево. Голову назад не запрокидывать.</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><b>По 4–6 раз в каждом направлении</b></p> 
2	<p><b>Пострадал от мошки, чешет спину у коры. И потом давай реветь, косолапый наш * * * * * * !</b></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><b>По 4–6 раз в каждую сторону</b></p> 

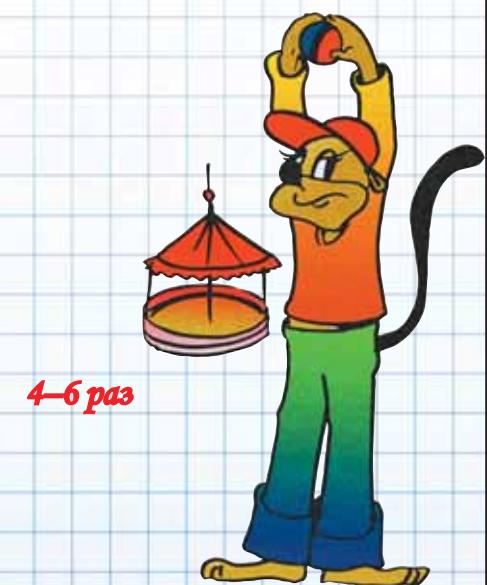
\* Ответы даны на последней странице комплекса упражнений для второго месяца.

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

3

Исходное положение стоя, спина прямая, плечи опустить, живот подтянуть, 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.

**4-6 раз**

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

4

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

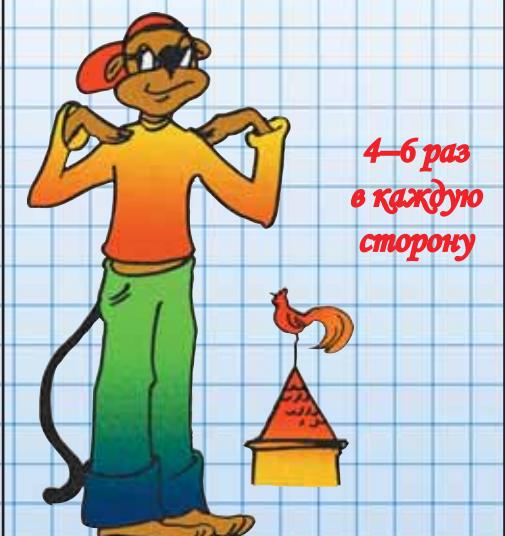
Последовательно повернуть глаза, голову, плечи, грудь вправо и задержать это положение на 2–3 счета.

Живот, таз и ноги неподвижны.

Правый локоть потянуть вправо и выполнить несколько пружинящих движений.

Вернуться в исходное положение.

То же в левую сторону.

**4-6 раз  
в каждую  
сторону**

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

5

*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.



**4–6 раз  
в каждую  
сторону**

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

6

*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**



**Он мигает далеко,  
Видеть всем его легко.  
Помогает кораблям,  
Бороздить весь океан.**

9

Исходное положение сидя на стуле, спина прямая, плечи опустить, смотреть перед собой.

Приподнять прямые ноги.

Выполнять тыльное сгибание стоп с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах и распрямлением пальцев рук.

Теперь выполнять подошвенное сгибание стоп, выпрямление рук и скжимание кистей в кулак.

Выполнить 4–6 раз и вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется с напряжением.



**4–6 раз**

**Прыгает и скачет  
Наш веселый \* \* \* \* .**

10

Исходное положение стоя.

Подняться на носки, выполнить легкие пружинящие подскоки на месте, одновременно несильно хлопать в ладоши перед грудью.

Закончить спокойной ходьбой по комнате, руки через стороны вверх — вдох, руки вниз, слегка наклонить туловище — выдох.



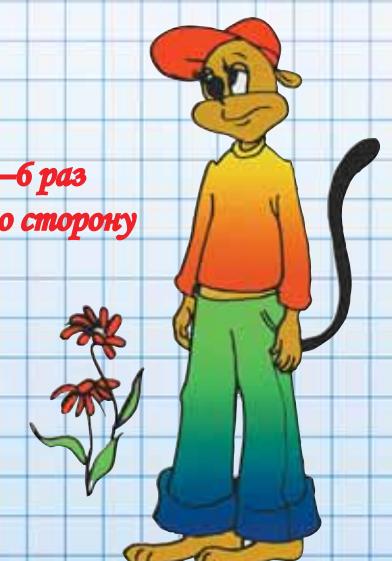
**30–40 подскоков**

**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 выполни упражнение\*.

№	<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
146 1*	<p><b>Мы летом радуемся им — Веселым, маленьким, живым, Порхающим с цветка на цвет, И счета их расцветкам нет.</b></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><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 

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

	<p><b>Спокойна, медленна, умна, И панцирем защищена, Тортилла с детства всем поет, Но ключик нам не отдает.</b></p>	
2*	<p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянуть, 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><b>По 4–6 раз</b></p> 
3*	<p><b>Дрова чтоб быстро передать, В цепочку нужно будет встать.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянуть, 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><b>4–6 раз</b></p> 
4	<p><b>В старину крестьяне так Засевали каждый злак.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, спина прямая, плечи опустить, живот подтянуть, 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><b>По 6–8 раз в каждую сторону</b></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



149

**Солнышко пригреет — 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



	<p><b>На дерево быстро взбирается, На лианах легко качается, Ножками банан берет, В рот себе его кладет.</b></p> <p>9*</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле</i>, 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.</p>	 <p><b>По 4–6 раз каждой ногой</b></p>
150	<p><b>Эти куклы не простые: Нити к ним прикреплены. Стоит нити потянуть, Куклы двигаться начнут!</b></p> <p>10*</p> <p>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.</p>	 <p><b>1–2 минуты</b></p>

Ответы (\*):

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