

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
имени И. М. СЕЧЕНОВА

КЛИНИКА  
ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

119881, г. Москва, Б. Пироговская ул., д. 19  
тел.: 248-02-12, 248-40-66

№ \_\_\_\_\_

РЕЦЕНЗИЯ  
на программу "Психофизические оздоровительные упражнения для  
младших школьников"

Авторы: Красулин И.А., Красулина Е.А., Крюков Г.Б., Старинский Ю.Г.

Школьные оздоровительные программы пополнились ещё одной оригинальной программой. Отличительной стороной новой программы является соединение физического и психического тренинга в единый процесс развития и совершенствования всего комплекса физических и личностных характеристик учащихся.

Программа составлена из тщательно подобранных сначала простых и затем постепенно усложняющихся гимнастических упражнений предназначенных для выполнения в обычных школьных условиях, в группах продленного дня и в учреждениях дополнительного образования.

Она имеет прежде всего практическую направленность. Стержневым содержанием её является общеукрепляющий компонент, повышающий амплитуду и объем движений в суставах, эластичность и силу мышц, быстроту реакций и ловкость, координацию движений и устойчивость вестибулярного аппарата, ориентацию в пространстве и физическую работоспособность.

В программу включены упражнения коррекционного плана, уменьшающие влияние таких факторов риска у детей как малоподвижность (гипокинезия) и недостаточная физическая активность (гиподинамия), избыточная масса тела, близорукость (предмиопия), вегетативная

дистония, психоэмоциональная неустойчивость.

Большинство комплексов гимнастических упражнений содержат элементы лечебно-профилактической направленности. Эти комплексы могут выполнять дети с нарушениями развития опорно-двигательного аппарата (при сутулости, искривлениях позвоночника, плоскостопии и т.д.). При соответствующей дозировке они могут быть рекомендованы ослабленным детям, имеющим неудовлетворительные функциональные показатели и плохую физическую подготовленность.

Несомненным достоинством данной программы являются оздоровительные упражнения, которыми могут быть охвачены почти все школьники младших классов. Программа может способствовать развитию таких свойств личности как внимание, память, сосредоточенность. Она формирует эмоционально-волевую сферу, а также обучает детей снимать физическое и психическое напряжение путем расслабления мышц (реаксация) и психологического успокоения.

Данная программа "Психофизические оздоровительные упражнения для младших школьников" может быть рекомендована в первую очередь для преподавателей физической культуры в начальной школе и для специально подготовленных педагогов.

27 февраля 1995 г.

Зам. директора клиники, доцент,  
кандидат медицинских наук / Иванов О.Ф. /

