

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

***ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
ЛІКУВАЛЬНЕ ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ,
ХВОРИМИ НА СКОЛІОЗ***

Методичні рекомендації

ЧЕРКАСИ
2012

АВТОРИ:

колектив інструкторів фізичної культури Черкаської загальноосвітньої школи-інтернату I-II ступенів Черкаської обласної ради у складі **Бондаренко Т. Є.**, лікар-ортопед I категорії; **Сагун І. Ф.**, спеціаліста вищої категорії; **Чайки Л. М.**, спеціаліста I категорії; **Папуші В. Г.**, спеціаліста II категорії; **Привалової В. М.**, спеціаліста II категорії; **Красовської С. М.**, спеціаліста; **Чайки О. Ю.**, спеціаліста; **Дмитрієвої Ю. В.**, спеціаліста; **Ярова В. Д.**, методист Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Лизогуб В.С., доктор біологічних наук, професор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Пилипюк А.Г., учитель-методист Черкаського колегіуму "Берегиня" Черкаської міської ради

У методичному посібнику розкривається діагностика сколіозу, методика комплексного консервативного лікування дітей, організація та методичні питання лікувальної фізичної культури та лікувального плавання з дітьми, хворими на сколіоз. Подано поради батькам, показання та протипоказання при сколіозі.

Рекомендовано фахівцям фізичного виховання, методичним працівникам навчальних закладів, батькам.

Затверджено на засіданні Вченої ради інституту.

Протокол № 4 від 06.12.2011 року

КОМПЛЕКСНЕ КОНСЕРВАТИВНЕ ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ

Статистика численних досліджень по виявленню сколіозів у дітей свідчить, що ця деформація зустрічається доволі часто і складає 2% - 3% у дітей 10 – 16 років. У середньому в Україні живе біля 50000 дітей з різними по етіології та ступенем тяжкості сколіозами.

Сколіоз - одне з найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату дитячого та підліткового віку, стійке бокове викривлення хребта з торсією хребців (скручуванням хребців навколо своєї осі), яке має тенденцію до прогресування і досягає найвищого ступеня після закінчення розвитку дитячого організму.

Наслідками хвороби є не лише косметичний дефект постави (реберний горб, перекося тазу), але й деформація грудної клітки, що призводить згодом до порушення функцій легень та серцево-судинної системи. При важких невиліковних формах сколіозу у дітей спостерігається швидка втомлюваність організму, біль у спині, ногах, внутрішніх органах, а також невротичні розлади.

Прогрес у розвитку сфери транспорту, побуту й комунікацій розвиває інтелект дитини, але віртуальний світ поступово витісняє життєво необхідну потребу рухатися. Як результат – виникає гіподинамія, знижуються адаптаційні можливості організму до навантажень, розвивається малорухливість у суглобах.

Батьки повинні бути дуже уважними до своїх дітей, адже на початкових стадіях, коли ще немає істотної кісткової деформації, сколіоз краще лікується.

Занепокоєння мають викликати такі ознаки:

- одне плече (лопатка) розміщено вище від іншого (іншої);
- лопатки розташовані на різній відстані від хребта;
- крилоподібні лопатки випирають з - під шкіри;
- дитина має дуже випуклий живіт при пласкій спині;
- голова опущена вперед;
- сутулість («кругла» спина).

Основне завдання лікарів полягає в ранньому виявленні деформації хребта і лікуванні, мета якого – не допустити прогресування деформації і подальшого розвитку виражених форм сколіозу.

У разі виявлення сколіозу діагностика завершується вивченням рентгенограм хребта, які проводяться обов'язково в положенні дитини лежачи на спині та стоячи.

Відомі такі типи сколіозів по класифікації Поісеті-Фрідмана, які визначають по локалізації вершини первинного основного викривлення:

- верхнегрудний (вершина викривлення на рівні III – IV грудних хребців);
- грудний (вершина на рівні VIII – IX грудних хребців);
- грудопоперековий (вершина на рівні XI – XII грудних – I поперекового хребців);

- поперековий (вершина на рівні II – III поперекових хребців);
- комбінований, або S- подібний - з однаковим ступенем торсії в грудній та поперековій дугах.

По тяжкості деформації сколіоз розподіляється на 4 ступені:

- ❖ I – кут викривлення до 10 градусів на Ro грамі по Кобу при вертикальному положенні, який значно зменшується або навіть зникає при горизонтальному положенні, з'являється торсія хребців.
- ❖ II – деформація виявляється не тільки при вертикальному положенні, а й в горизонтальному. Кут викривлення 10 – 30 градусів. На Ro грамі ознаки початкової торсії хребців і компенсаторна дуга викривлення.
- ❖ III – кут викривлення 30 – 50 градусів. Виявляється стійка деформація, яка не піддається повній корекції, з'являється реберний горб, деформація грудної клітки.
- ❖ IV – кут викривлення 50 градусів і більше. Виражена деформація з наявністю переднього та заднього реберного горба.

Виявлені діти, хворі на сколіоз, знаходяться під наглядом дитячого ортопеда протягом всього періоду активного росту хребта.

До основних факторів, які впливають на прогресування сколіозу, відносяться:

1. Вік дитини (чим раніше починаються прояви сколіозу, тим вища вірогідність його прогресування).
2. Період посиленого росту (статеве дозрівання).
3. Виражена торсія хребта (більше 10 градусів).
4. Нестабільний хребет.
5. Часті захворювання, які приводять до послаблення організму.
6. Наявність ознак дисплазії (плоскостопість, дисплазія тазостегнових суглобів, вроджені аномалії хребців).
7. Тип сколіозу. Грудний та комбінований сколіози частіше прогресують.

Лікуванню в санаторних школах - інтернатах для дітей хворих на сколіоз підлягають діти, які страждають сколіозом II – III ст. з незакінченим ростом, а також хворі зі сколіозом I ст. з ознаками прогресування.

Тяжкі прогресуючі форми сколіозу підлягають коригуючому хірургічному лікуванню.

Переваги лікування в санаторній школі – інтернаті полягають в тому, що в ній створені необхідні умови для довготривалого комплексного лікування та одночасного навчання за програмою загальноосвітньої школи.

Відбір дітей проводиться спеціальною комісією за наявності консультативного висновку обласного дитячого ортопеда – травматолога.

Виписка дітей здійснюється в кінці кожного навчального року. Виписці підлягають діти з I ст. сколіозу без ознак прогресування, а також діти з закінченим ростом скелету.

Головні завдання комплексного лікування дітей, хворих на сколіоз, в умовах санаторної школи – інтернату: попередження прогресування деформації

хребта; максимально можлива стабілізація деформації, тобто профілактика прогресування захворювання; створення м'язового корсета; виховання правильної постави; турбота про загальний розвиток дитини; нормалізація функцій серцево-судинної і дихальної систем; забезпечення максимальної працездатності.

Комплексне консервативне лікування включає:

- раціональний режим дня відповідно до віку та стану здоров'я дитини;
- раціональне харчування;
- загальнозміцнюючі та загартовуючі процедури;
- ортопедичний режим;
- лікувальна фізкультура та лікувальне плавання;
- лікувальний масаж;
- корсетотерапія;
- фізіотерапевтичне лікування;
- стоматологічна та ортодонтична допомога;
- використання психологічного фактора лікування, тобто створення оптимальних умов для культурного, естетичного розвитку дитини та гарного психічного стану.

Режим дня - регламентує весь розпорядок дня хворої на сколіоз дитини і все її життя в школі – інтернаті. У ньому передбачені години для навчальних занять і підготовки домашніх завдань, для сну і відпочинку, лікувальних процедур і перебування на свіжому повітрі. Виконання учнями режиму дня є запорукою успішного навчання і результативного лікування. Важливим фактором комплексного лікування є **раціональне харчування**, дотримання фізіологічних співвідношень основних речовин – білків, жирів, вуглеводів. Велике значення в харчуванні мають повноцінні білки тваринного походження - м'ясо, риба, сир, що є стимуляторами енергетичних процесів. Мінеральні солі кальцію та фосфору повинні надходити в організм за рахунок натуральних продуктів: овочів, фруктів, соків, олії, а також вітамінів.

Особлива увага приділяється **загальнозміцнюючому лікуванню та загартуванню організму**: прогулянки на свіжому повітрі, спортивні ігри, катання на лижах, ультрафіолетове опромінення (в зимово-весняний період), проведення профілактичних щеплень, дотримання режиму аерації, посильна фізична праця в приміщенні й на території школи, уроки загальної фізичної культури. Всі ці фактори й максимальне перебування дітей на свіжому повітрі мають вирішальне значення в загартуванні дитячого організму та успішному лікуванню сколіозу.

Загальнозміцнююче і загартовуюче значення мають лікувальна фізкультура, лікувальне плавання, гарячий і холодний душі перед і після лікувального плавання. Раціональний повітряний режим є необхідним фоном для комплексного лікування сколіозу, він сприяє підвищенню опору простудним та інфекційним захворюванням.

Мета **ортопедичного лікування** – зменшити викривлення хребта і домогтися його стабілізації. Це досягається максимальним розвантаженням усього хребта: під час уроків і підготовки домашніх завдань діти лежать на кушетках з підгрудниками.

Індивідуальний ортопедичний режим розробляється для кожного учня окремо. З ортопедичним режимом для кожного учня ознайомлюють педагогічних працівників, які працюють у відповідних класах, оскільки з їх допомогою і контролем відбуваються його виконання учнями.

В залежності від ступеня сколіозу призначають один з трьох режимів:

1. **Загальний активний** – під час навчання і самопідготовки учні сидять за партами.

2. **Режим часткового розвантаження хребта** – під час уроків та самопідготовки діти 20 хв. займаються лежачи на кушетці з підгрудником, інші 20хв - сидячи за партою.

3. **Режим повного розвантаження хребта** – впродовж всіх уроків діти лежать на кушетках.

Всі діти, хворі на сколіоз, сплять на твердій постелі (дерев'яні щити на ліжках).

Провідна роль у комплексному лікуванні хворих на сколіоз належить **лікувальній гімнастиці**, спрямованій на створення м'язового корсету, зміцнення груп м'язів, прищеплення навичок правильної постави.

Основні завдання лікувальної гімнастики такі: корекція кривизни хребта, зміцнення м'язів, які підтримують хребет, м'язів брюшного преса, нижніх кінцівок, м'язів, що беруть участь у процесі дихання; поліпшення працездатності, підсилення витривалості всього організму.

Заняття з лікувальної гімнастики передбачають виховання навичок, правильного утримання тіла в просторі, рухових і основних статично – динамічних навичок гармонійності рухів, можливу корекцію викривлення хребта, ліквідацію дефектів постави.

Перед призначенням лікувальної гімнастики визначають силу й статичну витривалість м'язової системи кожної дитини, роблять функціональні проби навантаження на серцево-судинну систему, щоб не завдати шкоди і не збільшити деформацію хребта.

Весь комплекс лікувальної гімнастики включає коригуючу гімнастику, індивідуальні заняття, ранкову фізкультуру, фізкультурні паузи на кожному уроці, вечірній комплекс вправ, уроки загальнозміцнюючої фізичної культури.

Форма проведення ЛФК – урок тривалістю 40 хв., проводять інструктори ЛФК 3 рази на тиждень.

Комплекси коригуючої гімнастики, які застосовують для лікування сколіозу, побудовані за принципом від простого до складного, від невеликого навантаження до більшого. Вправи з коригуючої гімнастики, фізичні паузи на уроках, ранкової та вечірньої ЛФК записані на магнітофонних дисках в

музичному супроводі. Такі заняття більш ефективні, вносять емоційність, знімають втому.

Наявність записаних на магнітофонну стрічку комплексів коригуючої гімнастики звільняє інструктора лікувальної фізкультури від зайвої роботи (команд, лічби), вивільняє час для індивідуальної роботи з кожною хворою дитиною, чим поліпшує проведення групового заняття.

Повноцінному фізичному розвитку дітей сприяють і **уроки фізкультури**. Вони проводяться за адаптованою програмою загальноосвітньої школи, з якої виключені заняття на снарядах, стрибки, кроси та збільшена кількість годин на вивчення елементів спортивних ігор (волейбол, баскетбол) та вправи на координацію.

Одним з ефективних засобів при лікуванні сколіозу є **лікувальне плавання**. Це універсальний засіб різнобічного впливу на організм дитини: значно поліпшує функції серцево-судинної системи, показники фізичного розвитку, сприяє загартуванню організму.

Під час плавання відбувається розвантаження хребта, його самовитягування з одночасним зміцненням м'язів, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що створює сприятливі умови для виконання рухів, що знижують тиск на зони росту тіл хребців.

Плавальне навантаження дозується суцільно індивідуально залежно від віку, форми і ступенів сколіозу, тренуваності м'язової системи, витривалості дитини.

У школі – інтернаті застосовується дозоване лікувальне плавання, що включає різноманітні комплекси спеціальних фізичних і плавальних вправ, з використанням різних форм плавання і його елементів, а також асиметричного плавання в ластах та із спеціальними лопаточками на кистях. Заняття з лікувального плавання проводять як урок і вносять до розкладу навчальних занять (2 рази на тиждень).

Складовою частиною комплексного лікування є загальний **масаж м'язів** спини й живота, а також вибіркового, тобто масаж окремих м'язів або м'язових груп. Масаж м'язів спини і брюшної стінки значно покращують кровообіг та живлення м'язів, сприяють виведенню продуктів їх діяльності. Ручний масаж чергують з підводним душем – масажем. Масаж призначають курсами по 15 – 20 сеансів раз у квартал.

Значне місце в лікуванні дітей, хворих на сколіоз, відводиться **фізіотерапевтичним процедурам**, перш за все електростимуляції м'язів спини. Вона сприяє значно більшому напруженню м'язового апарату, ніж при довільному зусиллі, допомагає зміцненню м'язів, створенню м'язового корсета, що допомагає припиненню прогресування деформації хребта.

Електростимуляція м'язів спини, попереку чи живота здійснюється з допомогою різних апаратів – «СНІМ – 1», «Стимул - 1», «УЕІ». Тривалість процедури 10 – 15 хв. Курс лікування 20 – 25 сеансів, 2 – 3 курси в рік.

Покращенню трофіки м'язів сприяє також електрофорез кальція та фосфору, який призначається дітям курсами.

Для лікування супутніх захворювань (косоокість, близорукість, плоскостопість, хронічний тонзиліт, аденоїди) широко використовуються різноманітні види фізіотерапії (УВЧ, кварц, інгаляції, ультразвук). Перекос тазу, різна довжина кінцівок усувається з допомогою протезних виробів (ортопедичне взуття, супінатори, набійки під каблук).

Метод **корсетотерапії** запропонований французьким ортопедом Шено в теперішній час є «золотим стандартом» консервативного лікування сколіозу. В сучасному корсеті хворий займає активне положення, ризик розвитку атрофії м'язів зводиться до нуля, оскільки дитина регулярно продовжує займатися лікувальною фізкультурою. Призначають лікування корсетом при прогресуючих сколіозах, тобто, якщо протягом 6 міс сколіоз прогресує більш як на 5 градусів. Виготовляється корсет індивідуально за гіпсовою моделлю. Дитина знаходиться в корсеті 22 – 23 години на добу. Нагляд ортопеда проводиться 1 раз в 1,5 міс. Через півтора місяці після початку носіння корсета проводять контрольну рентгенографію і при необхідності здійснюють корекцію корсета.

В останні роки лікування сколіотичної хвороби в умовах школи – інтернату починають діти з 6 – річного віку. В такому віці сколіоз викликає не тільки характерні зміни хребта, а також сприяє порушенню росту та розвитку, зниженню імунітету дитячого організму, функціональному відхиленню в роботі внутрішніх органів. Оскільки консервативне лікування сколіотичної хвороби процес довготривалий, важливо зберегти у дітей цікавість до лікування, підтримувати їх постійне бажання спілкуватися з іншими дітьми, гратися, допомогти їм забути про те, що вони лікуються.

Дуже важливо зацікавити, організувати, ознайомити з лікувальними кабінетами і з апаратурою, іноді в ігровій формі. Перші процедури в фізкабінеті - без включення електричного струму, щоб не виникав страх у маленьких пацієнтів при зміні напруги електричного струму, який є при проведенні електростимуляції м'язів спини.

Весь комплекс лікування починаємо з ЛФК, масажу.

Важливою стороною дії ЛФК є позитивний емоційний фон, радість, задоволення, які відчувають маленькі пацієнти в процесі рухової діяльності, особливо під час проведення рухливих ігор. Для відновлення правильної постави у 6 - річок використовуються гімнастичні вправи для м'язів спини, брюшного пресу переважно в положенні розвантаження. Це дає можливість максимально закріпити корекцію, яка була досягнута в горизонтальному положенні.

На що треба звернути увагу батькам, діти яких хворі на сколіоз:

1. Лікувати дітей в спеціалізованих школах – інтернатах. Практично неможливо забезпечити в домашніх умовах дитині належний режим дня

та виконання комплексу лікувальних процедур (ортопедичні укладки, масаж, фізіотерапія, ЛФК і т.д.)

2. Забезпечити дитині щадний режим для його хребта:

- потрібно купити ортопедичний матрац, або просто нехай дитина спить на твердому ліжку – ватний матрац на рівному щиту з невеликою пласкою подушкою, довжина ліжка повинна бути на 20 – 25 см. більша росту дитини.

3. Слідкувати, щоб школяр правильно сидів як в класі, так і вдома, а стіл та стілець відповідали його зросту. Коли дитина займається сидячи, її коліна повинні бути зігнутими під прямим кутом, а ступні – стоячи на підлозі. Світло повинно падати з лівої сторони. Відстань від очей до поверхні столу – 30 – 35 см. Це можна перевірити. Нехай дитина поставить лікоть руки на стіл: якщо вона може кулаком доторкнутись до кінчика носу, то все в порядку. Між грудьми та столом повинна проходити долоня чи кулак дитини.

Одяг, а особливо взуття дитини, повинні бути зручними. Не купуйте одяг на виріст або тісний. Не спішіть балувати дочку взуттям на високих підборах. Також шкідливі підтяжки та сумки на одне плече.

4. Розвивайте в дитини внутрішню самодисципліну:

- вона повинна постійно сама слідкувати за своєю поставою (коли ходить, стоїть, сидить, відпочиває);
- вона повинна щодня займатися лікувальною фізкультурою.

5. Займатися спортом дітям, хворим на сколіоз, протипоказано (особливо участь в змаганнях, силові види спорту).

6. Плавання - одне з кращих занять при сколіозі. Найбільш корисне плавання брасом – найделікатніший стиль плавання для хребта.

7. Здорове, збалансоване харчування. Дитина повинна споживати в достатній кількості молоко, сир, яйця, рибу, фрукти, овочі, соки.

8. Важливу роль відіграють загальнозміцнюючі засоби. Як дошкільнятам, так і школярам рекомендується контрастне обтирання рушником, обливання водою, рухливі ігри на свіжому повітрі, довго не сидіти в одній позі.

Хворим на сколіоз не можна:

- робити різкі рухи, стрибати з висоти;
- піднімати, а тим паче переносити на значні відстані речі вагою понад 5 кг;
- більше 30 хв. ходити пішки;
- їздити на велосипеді;
- грати у футбол, баскетбол;
- стрибати через скакалку;
- займатися бігом;
- висіти і виконувати будь-які вправи на перекладині;

- лікуватися без нагляду лікаря з допомогою мануальної терапії, оскільки внаслідок застосування сили на дитячому, ще не сформованому хребті, хвороба швидко прогресуватиме.
- категорично протипоказані заняття акробатикою, художньою гімнастикою, боротьбою, важкою атлетикою.

Зупинити прогресування сколіозу допоможуть:

- плавання (переважно стилем брас, пірнання в довжину);
- гребля двома веслами;
- елементи баскетболу, волейболу;
- бадмінтон (залежно від ступеня викривлення і типу сколіозу);
- катання на лижах, ковзанах, роликах, але не довше 30 - 40 хв.

Важливе значення в процесі лікування в умовах санаторної школи – інтернату має психологічний фактор.

Переживання, пов'язані з захворюванням та частковий відрив від сім'ї, травмують дитину. Робота медичних і педагогічних працівників спрямовується на створення в дитини доброго, рівного, життєрадісного настрою, віри в успішне лікування.

Успіх навчання, лікування, виховання залежить від розумної координації і спільних зусиль керівництва школи, лікарів і педагогів.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Волощук А.С., Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – К.: Здоров'я, 1988.
2. Вовк Н.Н., Покидалов Г.А., Блохинцев Г.В. – К.: Медицинская фирма «УНИТИ – Атлант», 1994 .
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – Ленинград: Медицина. – 1988.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. –К.: Здоров'я, 1991.
5. Петренко Д.Е., Мезенцев А.А. Консервативное лечение сколиотической болезни // Medikus Amikus. – 2005. – №6.

РУХ – ЦЕ ПРИРОДНА ПОТРЕБА ДИТИНИ, ФОРМА ЇЇ ІСНУВАННЯ

Сколіоз – складне захворювання опорно-рухового апарату, пов'язане з дугоподібним викривленням хребта у фронтальній площині, що часто поєднується з торсією хребців ("скручуванням" їх навколо вертикальної осі). У комплексному лікуванні сколіозу лікувальна фізкультура займає провідне місце разом з іншими методами лікування: плаванням, фізіотерапевтичними процедурами, масажем, теплолікуванням і водними процедурами.

Основними цілями під час лікувальної фізкультури при лікуванні сколіозу є:

- ❖ створення сильного м'язового корсету;

- ❖ формування і закріплення навички правильної постави;
- ❖ тренування дихальної і серцево-судинної систем.

Вирішувати завдання ЛФК дозволяють спеціально підібрані фізичні вправи: вправи без предметів та з використанням предметів (гімнастичної палиці, м'яча, гантелей, еспандера, медицинбола, гімнастичної лави, гімнастичної стінки, профілактора Евмінова і т. д.) і тренажерів.

Частіше застосовуються загальнорозвиваючі, симетричні, корегуючі, динамічні і статичні вправи, рідше асиметричні вправи.

Симетричні, корегуючі вправи – це вправи, при виконанні яких зберігається середнє положення хребетного стовпа. Їх корегуючий ефект пов'язаний з неоднаковим навантаженням м'язів при спробі зберегти симетричне положення частин тіла при сколіозі: м'язи з боку опуклості напружуються інтенсивніше, а з боку ввігнутості - дещо розтягуються. При цьому відбувається поступове вирівнювання м'язової тяги з обох боків, усувається її асиметрія, частково слабшає і піддається зворотному розвитку м'язова контрактура на стороні ввігнутості сколіотичної дуги.

Симетричні вправи не порушують компенсаторних пристосувань, що виникли у хворого і не призводять до розвитку противовикривлень. Важлива їх перевага - відносна простота методики проведення і підбору вправ.

Асиметричні вправи застосовуються дуже рідко, як доповнення до симетричних вправ у кількості 1 - 2 вправи на уроці. Призначаються асиметричні вправи лікарем - ортопедом індивідуально. Наприклад, при правосторонньому грудному сколіозі на стороні ввігнутості ліву руку підняти вгору, а права рука злегка натискає на грудну клітку. А при поперековому сколіозі відводити ногу вбік, вперед з боку опуклості хребта, а назад - з боку ввігнутості.

Сколіоз часто викликає зміни в органах грудної клітки, серцево – судинної системи. На уроках ЛФК дітей обов'язково навчають правильному диханню, як в стані спокою, так і під час виконання вправ. Виконуючи вправи, діти часто затримують дихання, тому необхідно давати дихальні вправи для його відновлення.

Після виконання 2-3 фізичних вправ необхідно виконувати дихальні вправи (грудне, діафрагмальне, змішаний тип дихання, вимова звуків при видиху: «ш», «ж», «с»).

Фізичні вправи виконуються з різних вихідних положень. В. П. - лежачи на спині, животі, правому, лівому боці, упорі, стоячи на колінах, що дозволяє зняти навантаження з хребта і тренувати м'язи. При виконанні комплексу вправ слід змінювати вихідне положення, щоб уникнути перевантаження і підвищити емоційний тонус.

На уроках ЛФК при виконанні фізичних вправ враховуються індивідуальні особливості дітей, супутні діагнози.

На початку навчального року (у вересні), у кінці навчального року (у травні) проводяться вимірювання сили м'язів спини, черевного пресу, правого і

лівого боку, що дозволяє оцінити ефективність застосування фізичних вправ протягом навчального року.

Разом з інструктором лікар - ортопед складає рекомендації для дітей, враховуючи їх індивідуальні особливості, вік, діагноз. Діти виконують рекомендації самостійно під контролем батьків вдома під час канікул, що дозволяє продовжувати лікувальний процес.

Починається і закінчується урок ЛФК біля гімнастичної стінки в В. П. - о. с., що дозволяє формувати і закріплювати навичку правильної постави. Урок триває 40 хвилин.

Урок ЛФК проводиться за загальноприйнятою схемою, складається з 3-х частин:

- **підготовчої** - 20% - 25% уроку: організаційний момент, повідомлення мети і завдань уроку. Виконання стройових вправ: шикування в колону, шеренгу, перешикування, розмикання, повороти на місці і в русі.
- **основної частини** 70% - 75% уроку – вирішуються завдання формування і закріплення навичок правильної постави, тренування м'язів тулуба, кінцівок, розвиток функції органів дихання, тренування серцево - судинної системи. Вправи виконуються в В. П. - лежачи на спині, животі, правому, лівому боці, що дозволяє зняти навантаження з хребта по осі і тренувати м'язи тулуба і кінцівок.
- **заключної частини** 5% - 10% уроку – зниження фізичного навантаження, проведення спеціальних дихальних вправ, вправ на розслаблення, рухливих ігор.

Уроки ЛФК проводяться під музичний супровід. Поєднання музики з рухами природне і доцільне, тому, що ритм є основним компонентом музики і рухів (ходьба, біг, стрибки). Музика додає злагодженості, порядку, краси, граціозності, плавності й виразності рухам, сприяє зниженню втомлюваності, збуджує радісні емоції дітей, сприяє упорядкуванню рухів, полегшує процес оволодіння ними.

При виконанні фізичних вправ м'язи втомлюються. Для зняття втоми застосовуються вправи на розслаблення (струшування руками, ногами, по черзі, одночасно), а також використовуються образні порівняння ("нога спить", "рука відпочиває").

На уроках ЛФК розслабляючі вправи використовують для зниження загального фізичного навантаження, відновлення порушеної координації рухів, нормалізації м'язового тону, у тому числі і гладкої мускулатури. У дітей із сколіозом у грудному відділі хребта знижене ЖЕЛ, на стороні ввігнутості грудна клітка зменшена в розмірі, і легень не наповнюється киснем в повному обсязі.

Рухливі ігри, як засіб лікувальної фізкультури, займають важливе місце, як в лікуванні, так і у фізичному вихованні дітей, забезпечуючи комплексну дію на їх організм і високу емоційність.

Рухлива гра є свідомою дитячою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Структуру рухливої гри і взаємодію тих, що грають визначають і регулюють правила гри. Рухова діяльність дитини в грі залучає різноманітні м'язи, сприяючи розсіяному м'язовому навантаженню, і попереджає втому.

Фізичне навантаження під час рухливої гри визначається особливостями самої гри і роллю в ній.

За рівнем загального фізичного навантаження усі рухливі ігри можна умовно розділити на 3 групи:

1) **малорухливі** - ігри на місці: В. П. - лежачи, стоячи, сидячи, без предметів і з предметами;

2) **ігри середньої рухливості** - використовуються у кінці основної частини. Під час гри застосовуються кидки, ковзання, ходьба, біг на короткі дистанції (перебігання);

3) **ігри великої рухливості** - включають естафети, ігри, пов'язані з бігом, і із застосуванням різних предметів.

В іграх застосовуються спортивні елементи гри (волейболу, баскетболу, футболу). Окрім цього в рухливих іграх діти молодшого шкільного віку намагаються зобразити «горобця», «вовка», «лисицю», «мишку», «пугача», «годинничка» і т. п. Це **сюжетні** рухливі ігри.

Несюжетні рухливі ігри вирішують рухові завдання: швидше перешикуватися, зібрати м'ячі, передати естафету, наздогнати одного з тих, що грають. Ці ігри використовують для дітей середнього та старшого шкільного віку. Застосування рухливих ігор на уроці ЛФК вимагає від інструктора дотримання методичних вказівок :

- **відповідність гри віку дітей.** Діти молодшого шкільного віку під час гри наслідують певні дії, образи; правила мають бути простими. Поступово гра ускладнюється, підвищується ініціативність дитини;

- **підбір ігор відповідно до лікувальних, лікувально-педагогічних і виховних завдань.**

На уроках ЛФК використовуються ігри малої та середньої рухливості, естафети.

На уроках ЛФК рухливі ігри можна використовувати на всіх етапах, бо вони сприяють вирішенню поставлених завдань, які містять рухові дії для розвитку уваги, організованості, навичок з перешикування, закріплення навичок правильної постави.

В основній частині рухливі ігри ускладнюються: збільшується довжина відстані для метання, змінюється форма руху (спочатку діти біжать прямо, потім оббігають перешкоду (обручі, м'ячі, кеглі), змінюється темп руху).

Ігровою діяльністю дітей керує вчитель. Вчитель пояснює правила гри. Пояснення має бути чітким, конкретним та дохідливим. Вчитель призначає дітей на роль ведучого, чи це може бути за бажанням дітей, або «стрілочка» - це коли вчитель з заплющеними очима проводить випрямленою вперед рукою

наче «стрілочкою» вздовж шеренги дітей і зупиняється навпроти когось з дітей, та дитина і буде ведучим.

Для поділу дітей на команди можна використовувати жеребкування або розрахунок на «перший», «другий». Команди повинні бути рівноцінні: кількість дітей однакова, кількість хлопчиків і дівчат також.

Вчитель стежить за дотриманням дітьми правил гри, за якістю виконання рухових дій.

Наприкінці гри підбиваються підсумки. Слід відзначити тих, хто дотримувався правил гри та правильно виконував рухові дії, відзначити дітей, які були кращими, але не критикувати тих, які були не уважними, робили помилки. Тактовно пояснити дітям, на що необхідно звернути увагу наступного разу. Найголовніше – це викликати у дітей бажання наступного разу досягти кращих результатів, діяти успішніше.

Вчитель обов'язково регулює фізичне навантаження, яке залежить від тривалості гри. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. Гра може тривати для дітей молодшого шкільного віку 2' -3', середнього віку - 5' - 6'.

При лікуванні дітей, хворих на сколіоз, рекомендується лікувальне плавання. Найбільш ефективним стилем у плаванні вважається брас, при якому м'язи працюють симетрично. Під час плавання відбувається розвантаження хребта, тренування дихальної та серцево – судинної систем, а м'язи отримують навантаження, яке сприяє зміцненню м'язів тулуба і кінцівок. На уроках лікувального плавання використовують рухливі ігри. Ігри на воді - улюблена розвага дітей. Їх широко використовують під час навчання плаванню. При вмілому застосуванні вони сприяють розв'язанню важливих педагогічних завдань. Природна потреба в рухах у дітей виявляється насамперед у грі. Правильне використання гри допомагає розв'язати різноманітні педагогічні завдання. Ігрова діяльність завжди має активний характер, і поставлене завдання виконується з повною віддачею сил. Якщо гра має складні завдання, то це стимулює до перемоги. Гра - доступний і природний метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями.

Гра створює руховий запас найрізноманітніших плавальних рухів. Тому ігровий метод у роботі з дітьми повинен зайняти провідне місце і при початковому навчанні плаванню, і в спортивному вдосконаленні.

Вода – збуджуючий фактор, і найпростіший рух у ній здається дитині захоплюючою грою. Будь – яка вправа – ковзання, рух руками, ногами – виграє, якщо її супроводжують цікавою назвою. Наприклад – ковзання «стріла», «торпеда»; рух ногами способом «кроль» – «пароплавний гвинт», а рух руками – «млин». Образні назви привертають увагу дітей до гри. Учні активно включаються в неї, виконуючи роль знайомої їм за картинками чи оповіданнями тварини або водної техніки (моторного човна, вітрильника).

Корисно застосовувати ігровий метод на перших заняттях. Граючи, дитина охоче ввійде в воду, буде пересуватися й виконувати прості і знайомі рухи. А це - дуже важливо. Перше завдання при навчанні плаванню – переборення страху перед водою, яка в уяві дитини «поводиться» якось особливо: зв'язує рухи, гальмує їх, перешкоджає пересуванню.

В процесі навчання плаванню на уроках використовують різного роду підтримки, допоміжні засоби для збільшення ефективності рухів і їх закріплення.

Використання різних засобів, методик фізичного виховання на уроках лікувальної фізичної культури та лікувального плавання дає добрі результати в консервативному лікуванні дітей хворих на сколіоз.

Зміст гри	Правила гри
<p>1. Гра «Що змінилось» На майданчику розставляють кілька предметів (кегли, м'ячі, скакалки, обручі, тощо). Діти запам'ятовують, де і як розташовані предмети. Повертаються спиною, відходять і заплющують очі. Вчитель переставляє предмети і пропонує дітям визначити, які предмети поставили на інше місце.</p> <p>2. Гра «Знайди предмет» Учні стоять біля г/стінки. В. П.– о.с. Вчитель показує учням невеличкий предмет (іграшку, стрічку, тощо) і пропонує відшукати його після того, як він його сховає. Той, хто знайде предмет, має підійти до вчителя, тихенько сказати йому, де захований предмет, і стати на своє місце.</p> <p>3. Гра «Вгадай за голосом» Гравці стають в коло. Ведучий – у центрі, йому зав'язують очі. За сигналом (поглядом, рукою) вчитель показує, кому треба підійти. Гравець підходить до ведучого і зміненним голосом називає його ім.'я (або імітує голоси тварин). Ведучий має відгадати хто це.</p> <p>4. Гра «М'яч і постава» В. П. – о. с., біля г/стінки. Ведучий стоїть</p>	<p>Гра низької рухливості, спрямована на розвиток уваги дітей. Виграє той, хто був найуважнішим. Діти по черзі кажуть вчителю, які предмети переставили на інше місце.</p> <p>Гра низької рухливості. Діти стають спиною до вчителя, заплющують очі. Вчитель ховає предмет. За командою діти повертаються і починають пошук. Гра закінчується після того, як більшість дітей знайде схований предмет.</p> <p>Гра починається по сигналу вчителя, діти намагаються змінити голос, щоб ведучий не впізнав його, якщо вгадує, то гравець стає на місце ведучого. Виграє той, кого не впізнав ведучий.</p> <p>Потилицею, лопатками, сідницями, гомілками, п'ятами притискатись до г/стінки. Обирається ведучий, який</p>

навпроти направляючого на відстані 2-2,5 м і кидає йому м'яч. Зберігаючи правильну поставу, учень ловить м'яч, віддає його назад ведучому, залишаючись у В. П. –о.с. Ведучий доходить до останнього учня в шерензі передає йому м'яч і міняється з ним місцями, гра продовжується в зворотньому напрямку і так само з іншої сторони.

5. Гра «Вгадай скільки кроків»

В. П.–о. с., біля г/стінки.

Вчитель навпроти кожного учня кладе предмет і пропонує вгадати скільки кроків до предмета (м'яч, гантелі, кеглі, ролик, палка, пелюшка та інше). Діти повинні відгадати скільки кроків до предмета і прокрокувати до нього, з тією кількістю кроків, скільки він (вона) сказав (ла).

6. Гра «Заборонений рух»

А) Діти ходять по колу, виконуючи рухи за командою вчителя, крім одного забороненого руху, наприклад: «руки вгору». Хто виконає заборонений рух, той стає в кінець колони.

Б) Діти стоять в одній шерензі біля г/стінки В. П. –о.с. Виконуючи рухи за командою ведучого, крім одного забороненого руху, наприклад: «руки в сторони». Хто виконає заборонений рух, робить крок вперед, зберігаючи правильну поставу.

7. Гра «До своїх прапорців»

Гравці діляться на групи по 5-8 осіб, стають у коло (шеренгу), взявшись за руки. В центрі-капітан з прапорцем. За сигналом вчителя гравці розбігаються по майданчику, учні з прапорцями міняють місце розташування, по команді «до прапорців!» всі біжать до своїх

зліва направо передає кожному м'яч до кінця шеренги, після чого ведучий і останній учень міняються місцями і учень кидає м'яч з права наліво до кінця шеренги і продовжує передачу м'яча зліва направо до учня, який не був ведучим. Гра продовжується до тих пір, поки всі учні не побувають на місці ведучого.

Кроки повинні бути звичайними, зберігати правильну поставу. Виграє той, хто вгадає кількість кроків.

Гра середньої рухливості, сприяє формуванню навичок правильної постави, зосереджена на розвиток уваги у дітей. Перемагає той, хто був уважним і зробив найменшу кількість помилок.

Гра середньої рухливості. Перемагає команда, що зібралася першою. Замість прапорців можна використовувати м'ячі, кеглі, стрічки. Після кожної гри капітани змінюються.

М'яч передається лише тому

<p>прапорців, стають у коло (шеренгу).</p> <p>8. Гра «М'яч сусідів» Гравці утворюють коло, руки в сторони. У двох гравців, які стоять один навпроти одного, м'яч в руках. За командою вчителя діти починають передавати м'яч по колу вправо або вліво один одному якомога швидше.</p> <p>9. Гра «Пугач» Діти сидять біля г/стінки або сидять на п'ятах, руки вздовж тулуба, по колу. По команді: «День» діти повільно повертають голову вправо і вліво. По команді: «Ніч» змахують «крилами» (піднімають руки через сторони вгору), а опускаючи руки, промовляють звуки, нагадуючи ухання пугача: «У-у-xxx».</p> <p>10. Гра «Хвилинка» Діти стоять біля гімнастичної стінки (В. П-о.с.). Вчитель вмикає секундомір і починає рахувати вголос до 0'20", діти мовчки повторюють за вчителем. Порахувавши до 0'20", вчитель перестає рахувати, а діти продовжують рахувати до 0' 60", після цього роблять крок вперед.</p> <p>11. Гра «Лисиця і кури» Вибирається «лисиця». За командою інструктора «кури» бігають по майданчику, сідають на «сідало» (стають на лави, гімнастичну стінку). Вчитель каже, що «лисиця» вийшла на полювання. «Лисиця» ловить «курей», але тільки тих, які хоч однією ногою стоять на підлозі. Спійманих ведуть у «нору», вони стають лисицями.</p> <p>12. Гра «Горобчики - стрибунці» На підлозі малюється коло. В колі – «кіт», поза колом – горобчики. За командою «горобчики» вистрибують в коло і вистрибують з нього. «Кіт» ловить «горобчиків» тільки в колі. Коли спіймано чотирьох «горобчиків», вибирається</p>	<p>гравцю, який стоїть поруч, кидати м'яч не можна. Виграють діти, у яких не опиниться в руках два м'яча.</p> <p>Виграють діти, які тримали спину рівно, не піднімалися з п'ят, наслідували пугача.</p> <p>Виграє той, хто найточніше порахував 0'60" (хвилину).</p> <p>Для гри потрібні лави, г/стінка. Перемагає той, хто ні разу не був спійманий.</p> <p>Малюється коло діаметром 3 м. «Кота» вибирає вчитель, за сигналом вчителя розпочинається гра. Виграє той, кого не спіймав «кіт».</p> <p>Виграє той, кого не уколола «голючка».</p>
--	---

новий «кіт».

13. Гра «Голочка-ниточка»

Діти шикуються в колону по одному, тримаючи один одного за талію. Направляючий «голочка». «Голочка» намагається доторкнутись до останнього в колоні. Діти, не відпускаючи рук, намагаються захистити останнього від уколу «голочки». Після уколу останній стає «голочкою».

14. Гра «М'яч на підлозі»

Усі гравці стають в коло і опускаються на одне чи обидва коліна. Один із гравців тримає м'яч у руках. Один або два гравці-ведучі, стають в середину кола обличчям до м'яча. За сигналом вчителя гравці починають перекочувати м'яч руками по підлозі один одному, прагнучи попасти по ногах гравців, що перебувають у колі. Ведучі ухиляються від м'яча.

15. Гра «Падаюча палиця»

Усі гравці розраховуються по порядку номерів і утворюють коло. Вибирається ведучий, він стає в середину кола з гімнастичною палицею, яку тримає за один кінець, а інший ставить на підлогу. Ведучий голосно викликає будь-який номер і відпускає палицю. Гравець, номер якого був названий, біжить і намагається спіймати падаючу палицю. Якщо йому це вдасться, він повертається на своє місце, а якщо ні, то стає на місце ведучого.

16. Гра «Совонька»

Один із дітей обирається «совонькою» і стає на г/лаву, а всі інші діти це «жучки», «пташечки», «метелики», «мишенята». По команді ведучого: «День наступає-все оживає!» - діти починають рухатися по залу. «Совонька» в цей час «спить» (стоїть на г/лаві з заплющеними очима). По команді: «Ніч наступає-все завмирає!» діти стають нерухомо у В. П. – о.с., а «совонька» в цей час вибігає на полювання.

Гра починається тільки за сигналом вчителя. М'яч повинен передаватися тільки по підлозі. Ведучий міняється місцями з гравцем, який в нього влучив. Виграє той, в кого не змогли влучити м'ячем в колі.

Ведучий відпускає палицю тільки після того, як вигукне номер. Гравці не мають права заважати один одному. Якщо після виклику 4-5 номерів палку ловлять, то ведучий змінюється.

Діти, яких забрала «совонька», виходять з нею на полювання. Виграють ті діти, яких не забрала «совонька».

Правила гри: 1. Не можна повторювати імена, робити довгу паузу, підкидаючи м'яч. 2. Виграє той, хто зробив найменшу кількість помилок. Діти стоять в колі (шерензі),

<p>Вона видивляється, хто з дітей рухається або сміється, і забирає його з собою.</p> <p>17. Гра «Я знаю п'ять імен» Діти стоять по колу або в шеренгу. Один учень тримає м'яч, він починає гру. Учень стукає м'ячем по підлозі або підкидає його, говорячи: «Я знаю п'ять імен» (дівчат або хлопців, міст, рослин, звірів). Якщо учень помиляється, м'яч передають наступному учню.</p> <p>18. Гра «Павутиння» Діти беруться за руки і стають в коло. Переступаючи через руки, проходячи під руками, плетуть «павутиння», не роз'єднуючи руки, не міняючи захват рук. Ведучий намагається розплутати «клубок».</p> <p>19. Гра «Я» Діти сидять по колу (на п'ятах, руки на стегнах) і, повертаючи голову вліво або вправо, один за одним говорять: «Я». Тому, хто зробить помилку, попередній учень говорить додаткове слово, наприклад: машина, м'яч, дерево, троянда і т. д. Учень, який зробив помилку, повертаючи голову говорить: «Я-троянда», інші тільки «Я».</p> <p>20. Гра «Пролізь через обруч». Дітей розподіляють на 2, 3 команди. Учні утворюють коло, беручись за руки. Призначають капітана. У капітана на передпліччі висить обруч (малого діаметру). По сигналу вчителя, діти за годинниковою стрілкою починають пролазити через обруч.</p>	<p>зберігаючи правильну поставу.</p> <p>Правила гри: 1. Не можна роз'єднувати руки. 2. Ведучий не повинен бачити, як діти плетуть «павутиння». 3. Виграє той, хто розплутає «клубок».</p> <p>Правила гри: діти повинні швидко говорити «Я». Виграє той, хто не зробить помилки.</p> <p>Виграє та команда, яка першою закінчить гру. Руки відпускати не можна. Пролазити через обруч, не допомагати собі руками.</p>
--	---

Зміст естафети	Загально методичні вказівки
<p>1. Естафета «Хто перший» Дві команди шикуються в колону по одному за</p>	<p>В командах повинна бути однакова кількість гравців.</p>

стартовою лінією. На відстані 8-10 м від команд ставлять високі прапорці (стійки, м'ячі, або учасників гри, по одному з кожної команди). По сигналу перші гравці команд підбігають до стійки, оббігають її і біжать назад, біжучий передає естафету наступному, доторкнувшись до долоні гравця і стає в кінець колони. Те ж саме роблять по чергово всі гравці команди. Коли капітан знову стає першим, він піднімає руки.

2. Естафета за м'ячами.

Гравці розподіляються на дві команди. Шикуються в колону по одному. Навпроти кожної команди на відстані 8-10 м від лінії старту кладуть обруч. За командою вчителя (свистком) капітани з кеглею (по одній в руці) або м'ячем добігають до свого обруча, ставлять кеглю або кладуть м'яч, повертаються назад, торкаються витягнутої вперед руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступний гравець підбігає до обруча, забирає кеглю або м'яч і передає естафету наступному гравцю і т.д.

3. Зустрічна естафета з перешкодами.

Розділити гравців на дві команди. Гравці шикуються в колону по одному. На відстані 2-3 м від лінії старту розставляють медичні боли.

Варіанти естафети:

А) Медичні боли ставлять на відстані 1 м один від одного. По сигналу перші номери ідуть до медичних болів, (руки в сторони) і переступають їх, згинаючи ногу під кутом 90°. Назад повертаються бігом. Доторкнувшись до долоні гравця, передають естафету.

Б) На г/лаві. **В. П.**- лежачи на животі або спині, руки вгору. Згинаючи руки, ковзати до кінця г/лави, назад повертатися бігом, передати естафету наступному гравцю.

4. Естафета з обміном.

Гравців розділяють на дві команди. Діти шикуються в колону по одному за лінією старту. На відстані 8-10 м від неї (навпроти кожної команди) кладуть обруч, в середину

Якщо менше, то один гравець біжить двічі. Виграє команда, яка першою закінчує естафету. Перетинати лінію старту раніше, ніж отримаєш естафету, не можна.

Виграє команда, яка першою виконає завдання, тобто коли капітани команд стануть на свої місця. Кожен гравець перед тим, як віддати естафету, має перетнути накреслену лінію - лінію старту.

Учні повинні слідкувати за поставою. Виграє команда яка першою закінчила естафету.

Ковзання виконувати до кінця г/лави, одночасно згинаючи руки підтягуватися по г/лаві.

Виграє команда, яка першою закінчить естафету і зробить найменшу кількість помилок.

ставлять кеглю. Капітанам дають по малому м'ячу. За командою вчителя (свистком) вони підбігають до обруча, кладуть м'ячик, беруть кеглю і повертаються до своєї команди, передають кеглю гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав кеглю, біжить, кладе кеглю, бере м'ячик і т. д. поки капітан не стане знову першим.

5. Естафета парами.

Гравців розподіляють на дві команди. Команди шикуються в колону, по два на лінії старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою (свистком) вчителя пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, і повертаються до своєї команди, передавши естафету. Самі стають в кінці колони. Потім біжить наступна пара і т. д.

6. Естафета з веденням м'яча.

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному на лінії старту. Проти кожної команди на відстані 8-10 м від лінії старту ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'ячі. За командою вчителя (свистком) вони починають котити м'яч по підлозі. Добігають до стійки (кеглі), обводять м'яч навколо стійки, повертаються назад і передають м'яч наступному гравцеві.

Варіанти естафети:

- А) вести м'яч палкою;
- Б) вести м'яч ногою.

7. Передача м'яча з різних вихідних положень.

Учні розподіляють на дві команди і шикуються за лінією старту в колони по одному на відстані витягнутої руки. Капітани кожної команди тримають по м'ячу. Варіанти гри:

В. П. - ноги нарізно («тунель»)

- А) Перший гравець, нахилиючись, передає м'яч наступному з рук в руки і т. д.;
- Б) **В. П.** - те саме. Капітан стає обличчям до

Виграє команда, пари якої раніше за інших виконали завдання, збила найменшу кількість кеглів. Під час бігу учасники тримаються за руки. Якщо гравець ненароком зіб'є кеглю, то мусить сам її поставити на місце і лише після цього продовжує біг.

Виграє команда, яка першою закінчила ведення м'яча і зробила найменшу кількість помилок.

За сигналом капітани передають м'яч гравцям, які стоять позаду, а ті передають його далі. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і знову починають передавати м'яч. І так поки капітан не стане першими і підніме м'яч вгору. М'яч не повинен виходити за межі «тунелю», якщо вийшов, гравець повинен повернути

команди на відстані 1-1,5 м і прокочує м'яч через «тунель». Останній ловить м'яч і стає на місце капітана і т. д.;

В) **В.П.**- руки вгору (сидячи ноги нарізно) передача м'яча над головою;

Г) Перший повертається вправо і передає м'яч, другий вліво передає м'яч і т. д. Останній, отримавши м'яч, біжить і стає першим.

8. Передача м'яча навхрест.

Дітей розподіляють на дві команди з однаковою кількістю гравців і шикують в дві шеренги один навпроти одного. Капітани команд тримають м'ячі. Передача м'яча навхрест. Капітан по сигналу передає м'яч з-за голови (однією рукою від плеча, двома від грудей) гравцю, що стоїть в шерензі навпроти другим, другі третім в шерензі навпроти і так до кінця, потім гра продовжується в зворотному напрямку.

9. «Передав-сідай»

Діти шикуються в дві колони з однаковою кількістю гравців, капітан з м'ячем стоїть перед колоною на відстані 1 м. По сигналу капітани передають м'яч першому гравцю в колоні. Той ловить м'яч і передає назад капітану, а сам присідає. Капітан кидає м'яч з-за голови (або від грудей, однією рукою) наступному гравцю і так далі. Останній в колоні ловить м'яч і біжить з правого боку колони, подає команду: «Встали!». А сам стає на місце капітана, капітан стає першим.

10. Естафети:

А) «Мавпочки» **В. П.**- стоячи в нахилі, руками торкатися підлоги.

Переміщуватись вперед, імітуючи біг мавпочки.

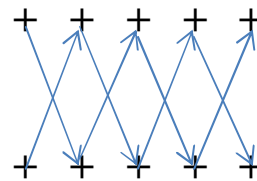
Б) «Жабки» **В. П.**- присід, ноги нарізно, тулуб паралельно до підлоги, руки вгорі на підлозі. Одночасно відштовхнутися руками і ногами, стрибнути вперед, як жабка;

В) «Крокодильчики» **В. П.**- упор лежачи на прямих руках, стопами притискатись до

його в гру.

Для ускладнення естафети діти виконують відразу всі варіанти (а, б, в, г), і тільки після цього закінчується гра.

Виграє команда, яка першою закінчить передачу м'яча в обох напрямках. Якщо учень не зловив м'яч, він його піднімає і продовжує гру.



Виграє команда, яка першою закінчила естафету і зробила найменшу кількість помилок (впустила м'яч). Гра продовжується до тих пір, доки капітан знову не стане на своє місце, підніме м'яч вгору і подасть команду: «Струнко!»

Обов'язково згинати ноги в колінах.

Вгору не вистрибувати.

Колінами підлоги не торкатися.

Коліна підлоги не торкаються.

Г/палицю тримати за кінці, піднімати не вище 30 см, за

підлоги. Переміщуватись вперед на руках, тягнучи ноги за собою.

11. Естафета з г/палицею.

Дітей розподіляють на дві команди і вони стають в колону по одному за лінією старту. На відстані 6-8 м від лінії старту лежить медицинбол. За сигналом вчителя капітан з г/палицею біжить до медицинбола, оббігає його, повертається назад. Гравець, який стоїть першим в колоні, береться за палицю і разом з капітаном вони проносять г/палку вздовж колони, а діти переступають через г/палку. Дійшовши до кінця колони, капітан стає останнім, а другий гравець біжить з г/палкою до відмітки, повертається і з наступним гравцем, виконує те саме, доки капітан знову стане першим.

12. Естафета на г/лаві.

Дітей розподіляють на дві команди і шикують в колону по одному за лінією старту. Направляючий тримає м'яч. Перед командами ставлять г/лави, на відстані 2-3 м від лав кладуть обручі. По сигналу вчителя (свисток) перший гравець іде по г/лаві (м'яч вгору), потім біжить до обруча, кладе м'яч і бігом повертається назад, передаючи естафету наступному. Другий гравець іде по г/лаві (руки в сторони), добігає до обруча, бере м'яч і бігом повертається назад, передає естафету наступному і т. д. поки капітан не стане першим.

13. Естафета «Павучки».

Діти розподіляються на дві команди і стають в колону по одному за лінією старту. На відстані 4-6 м від лінії старту кладуть медицинболи. За сигналом вчителя перші гравці приймають **В. П.**- присід упор ззаду і починають рухатися вперед до стійки, обходять її і так само повертаються назад або повертаються бігом, до стійки і назад просуваються спиною вперед, поклавши м'яч на стегна). Передають естафету наступному гравцю, ті виконують те саме.

цим слідує вчитель.

Перестрибувати г/палицю не можна, якщо перестрибнув команда отримує штрафне очко.

Іти по лаві з правильною поставою. М'яч в обруч класти, а не кидати. Якщо м'яч викотився з обруча, його треба покласти туди знову і тільки після цього продовжувати естафету. За невиконання правил нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка першою закінчить естафету з найменшою кількістю штрафних очок.

Якщо учень впустив м'яч, він бере його, приймає те саме в. п. і продовжує естафету.

Відстань можна поступово збільшувати. Виграє та команда, яка найбільшу кількість раз влучила в м'яч. З кожної команди вибирається по одному учню, які подають м'ячі на старт.

14. Естафета «Влуч у м'яч»

Дітей розподіляють на дві команди і шикують в колону по одному навпроти г/лави. На відстані 2-3-м від лінії старту стоїть г/лава, на краях якої покладені м'ячі в валики. Діти по черзі намагаються маленькими м'ячами влучити в великі.

15. Естафета «Тир»

Дітей розподіляють на 2, 3 команди. Діти стають в колону по одному навпроти мішеней. На г/стінки прив'язують обручі різного діаметру (великий і малий), валик на відстані 2-4 м від лінії старту. Діти кидають м'яч в мішень з-за голови (однією рукою від плеча, двома руками від грудей) і намагаються влучити в ціль.

Гра середньої рухливості.
Завдання – влучити в ціль.
Виграє команда, яка заробить більше балів за влучання в мішень. Враховуючи вік, збільшувати відстань до мішені.

КОМПЕКС ВПРАВ ЛФК ДЛЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ №6
(вправи з г/палицею та гантелями)

Частина заняття	Зміст вправи	Дозування	О. М. В.
Підготовча частина 8-10	Шиккування біля г/стінка В. П – .о. с.	30''-1'	Потилицею, спиною, сідниця, гомілками, п'ятами притиснутись до г/стінки.
	Ходьба та її різновиди:		
	1) ходьба звичайним кроком з г/палицею;	1 коло	Палка в правій руці, тримати за нижній край, слідкувати за поставою.
	2) В. П. – палка на лопатках;		Слідкувати за поставою.
	3) В. П. – палка вгорі, ходьба на носках;	1 коло 1 коло	Ноги в колінах не згинати, потилицею тягнутись вгору.
	4) В. П. – палка ззаду, хватом знизу, на ширині плечей, ходьба на п'ятах;	1 коло	Палка стегон не торкається, в попереку не прогинатись.
	5) В. П. – палка на лопатках: 1-праву ногу в сторону;	1 коло	Слідкувати за поставою.
	2-праву ногу схресно перед лівою; 3-4-з іншої ноги;	1 коло	Праву ногу к коліні не згинати, потягнутись, спину тримати рівно.
	6) В. П. – палка внизу: 1-2-палку вгору, випад лівою ногою вперед;	1 коло	Слідкувати за поставою.
	3-4-в. п.; 5-8-з іншої ноги.	1 коло	Праву ногу в коліні не згинати, потилицею тягнутись вгору.
7) В. П. – палка на лопатках, ходьба звичайним кроком;	1 коло	Слідкувати за поставою.	
8) В. П. – палка на лопатках: 1-2-палка вгору, зігнути ліву ногу в коліні;	1 коло	Слідкувати за поставою.	
3-4-в. п.; 5-8-з іншої ноги.	1 коло		
9) В. П. – палка біля правого плеча вертикально, ходьба звичайним кроком	1 коло		
	Вправи стоячи з г/палицею:		
1. В. П. – палка внизу, ноги разом:	8-10 раз	Ногу в коліні не згинати, потилицею тягнутись вгору, в попереку не прогинатись.	
1-2-ліва нога в сторону на носок, палку догори, вдих;		Ноги в колінах не згинати, голову назад не відводити, лікті притиснути до тулуба.	
3-4-в. п., видих;	8-10 раз	В попереку не прогинатись,	
5-8-те саме з іншої ноги.			
2. В. П. – палка вгорі, ноги нарізно:	8-10 раз		
1-2-палку на лопатки, нахил вперед;			
3-4-в. п.			
3. В. П. – палка вгорі, ноги	8-10 раз		

<p>нарізно 1-2—праву руку зігнути над головою, ліву вздовж тулуба, палка вертикально; 3-4-в. п.; 5-8-з іншої руки.</p>		<p>праву руку на голову не класти, слідкувати за поставою.</p>
<p>В. П.-палка ззаду-внизу, ноги нарізно: 1-2-палку вертикально, ліву ногу на поперек, праву догори; 3-4-в. п.; 5-8-з іншої руки.</p>	8-10 раз	В поперек не прогинатись.
<p>5. В. П. – палка вертикально на підлозі, руки на палиці: 1-2-випал правою ногою назад, ліву зігнути в коліні; 3-4-«ластівка»; 5-6-випад; 7-8-в. п.; 9-16-те саме з іншої ноги.</p>	8-10 раз	Праву ногу в коліні не згинати, спину тримати рівно, дихання не затримувати.
<p>6. В. П. – палка внизу, ноги разом: 1-2-присід, палка вперед; 3-4-в. п.</p>	8-10 раз	На носках, на п'яти не сідати, спину тримати рівно.
<p>7. В. П. – стоячи, палка внизу, хватом зверху на ширині стегон: 1-2-нахилитись і переступити через палицю вперед; 3-4-в. п.; 5-8-переступити через палицю назад у в. п.</p>	8-10 раз	Дихання не затримувати.
<p>8. В. П. – палка на підлозі стоячи на палиці: Ходьба по палиці приставними кроками вправо і вліво.</p>	8-10 раз	Пальці, п'яти торкаються підлоги, слідкувати за поставою.
<p>9. В. П. – палка вертикально на підлозі, руки на палиці: 1-2-підняти плечі, вдих 3-4-опустити, видих.</p>	8-10 раз	Слідкувати за поставою.
<p>Вправи з гантелями на руках і ногах (0,5 кг): ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ:</p>		
<p>1. В. П. – руки з гантелями вздовж тулуба: 1-2-руки догори, вдих; 3-4-в.п., видих.</p>	8-10 раз	Потягнутись, стопи від себе.
<p>2. В. П. – руки з гантелями вгорі, ноги разом 1-2-зігнути ліву ногу в коліні, руки</p>	8-10 раз	Можна згинати ноги одночасно. Ліва нога під кутом 90°, правою

	<p>вздовж тулуба: 3-4-в. п.; 5-8-те саме з іншої ноги.</p> <p>3. В. П. – ноги нарізно, руки вперед: 1-2-зігнути руки, гантелі до плечей, вдих; 3-4-в. п., видих;</p> <p>4. В. П. – те саме: 1-2-руки в сторони, вдих; 3-4-в. п., видих</p> <p>5. В. П. – руки вздовж тулуба, ноги разом: 1-2-руки через сторони догори, ноги нарізно, вдих; 3-4-в. п., видих.</p> <p>6. В. П. – руки вздовж тулуба, ноги разом: 1-ліва рука вгору; 2-права рука вгору; 3-зігнути ліву ногу в коліні; 4-зігнути праву ногу в коліні; 5-8-опустити по черзі руки, ноги.</p> <p>7. В. П. – стоячи на колінах, руки в сторони: 1-2-руки за голову, поворот тулуба вліво, вдих; 3-4-в. п., видих; 5-8-те саме в право.</p> <p>Дихальна вправа: Діафрагмальне дихання</p> <p>В. П. – лежачи на спині, руки на животі: 1-3-вдих, «надути» живіт; 4-8-видих, «втягувати» живіт. Вправа на розслаблення:</p> <p>В. П. – лежачи на спині: 1-2-струснути руками 3-4-струснути ногами по черзі.</p> <p>ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ:</p> <p>1. В. П. – ноги разом, руки під підборіддям: 1-2-підняти ліву ногу, вдих 3-4-в. п., видих 5-8-те саме з іншої ноги.</p> <p>2. В. П. – ноги нарізно, кисті до плечей: 1-2-руки вгору, вдих</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>1-2-рази</p> <p>1-2-рази</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>потягнутись, ногу в коліні не згинати, спиною притиснутись до підлоги. Спиною і ліктями притиснутись до підлоги, лікті в сторони. (При збільшеному лордозі ноги зігнуті в колінах). Гантелі підлоги не торкаються.</p> <p>П'ятами ковзати по підлозі, гантелями підлоги не торкатися.</p> <p>Дихання не затримувати.</p> <p>В попереку не прогинатися.</p> <p>Виконувати без гантелей. Вдих і видих через ніс, легенько надавлюючи руками на живіт.</p> <p>Виконувати без гантелей.</p> <p>Ноги в колінах не згинати, потягнутись ногою.</p> <p>Голова між руками. Стопами притискатися до підлоги, напружувати м'язи</p>
--	---	---	--

<p>Основна частина 20 -25</p>	<p>3-4-в. п., видих 3. В. П. – ноги нарізно, руки вздовж тулуба, лобом торкатися підлоги: 1-2-припідняти грудну клітку, руки, ноги, вдих; 3-4-в. п., видих. 4. В. П. – ноги нарізно, руки догори: 1-2-підняти руки; 3-4-руки за голову; 5-6 руки вгору; 7-8-в. п. 5. В. П. – ноги нарізно, руки вгорі: 1-2-руки в сторони, вдих; 3-4-в. п., видих. Вправи в положенні упор стоячи на колінах: 1. В. П. – упор, стоячи на колінах: 1-2-потягнутись тазом назад, руки вгору, сісти на п'яти; 3-4-в. п. 2. В. П. – те саме: 1-2-підняти праву ногу і ліву руку; 3-4-в. п.; 5-8-те саме з іншої ноги, руки. 3. В. П. – стоячи на колінах, руки вздовж тулуба: 1-2-відвести тулуб назад; 3-4-в. п. Дихальна вправа, грудне дихання: В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба: 1-2-руки вгору, вдих; 3-4-в. п., видих.</p>	<p>8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз</p>	<p>ніг. Плечі відвести назад, лопатки зблизити. Ноги в колінах не згинати, напружувати м'язи ніг. Ноги в колінах не згинати, напружувати м'язи ніг. Головою не торкатися підлоги, потягнутися. Потягнутися, дихання не затримувати. В попереку не прогинатись, дихання не затримувати. Без напруження м'язів.</p>
<p>Заключна частина 3 -5</p>	<p>1) Шикування біля г/стінки В. П.-о. с. 2)В. П. – стоячи біля г/стінки, руки перед грудьми. 3)Підбиття підсумків уроку. 4) Домашнє завдання.</p>	<p>30"-1' 30"-1' 30"-1'</p>	<p>Потилицею, спиною, сідницею, гомілками, п'ятами притиснутись до г/стінки. Лікті на рівні плечей. Спиною притискатися до г/стінки, дихання не затримувати. Вправа №2.</p>

КОМПЛЕКС ВПРАВ, РЕКОМЕНДОВАНИЙ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ

Для дітей I – IV класів, хворих на сколіоз

Розминка:

I. Ходьба і її різновиди:

- 1) звичайним кроком, слідкувати за поставою;
- 2) на носках, руки на поясі, ноги в колінах не згинати;
- 3) на зовнішній стороні стоп, руки на поясі.

II. Рухи руками:

- 1) колові оберти в плечових суглобах вперед та назад, кисті до плечей.
- 2) В.П. – права рука вгору, ліва вниз.
1-2-відведення прямих рук назад.
3-4-зміна положення рук.
- 3) В.П. – руки в сторони.
1-2-права зверху, ліва знизу, з'єднати кисті на спині в “замок”.
3-4-в.п.
5-8-ліва зверху, права знизу.

III. Стоячи біля г/стілки, стінки без плінтуса або шафи

- 1) В.П. – о. с. (торкатися стіни п'ятами, гомілками, сідницями, шиєю та потилицею, тягнутися вгору).

Стояти 10'' - 20''

- 2) В. П. – о. с.

- 1-2-присід, руки вперед, на п'яти не сідати.
- 3-4-в. п.

Лежачи на спині:

1. В. П. – руки вздовж тулуба.

- 1-2-руки вгору, стопи від себе, потягнутися, вдих
- 3-4-в.п., видих.

2. В. П. – руки вгору, вдих.

- 1-2-ліву ногу зігнути в коліні $\perp 90^\circ$, руки вздовж тулуба, видих.
- 3-4-в.п.

- 5-8-те ж правою ногою.

3. В. П. – руки на поясі.

- 1-2-праву ногу вперед, (не високо).

- 3-4-ногу вбік.

- 5-6-ногу вперед.

- 7-8-в.п.

- 9-16-те ж виконати лівою ногою.

ноги в колінах не згинати,
дихання не затримувати

4. В. П. – руки за головою.

- 1-2-ноги підняти, (в колінах не згинати)

- 3-4-в.п., дихання не затримувати.

5. В. П. – руки уздовж тулуба.
1-2-підняти таз, стопи від себе, долонями притиснутись до підлоги, вдих
3-4-в.п., видих.
6. В. П. – те ж.
1-2-руки вгору, ноги схрещено.
3-4-сісти «по-турецьки», руки зігнуті, лікті притиснути до тулуба, кисті до плечей, спину тримати рівно.
5-6-руки вгору.
7-8-и.п.
7. Дихальна вправа:
Діафрагмальне дихання.
В. П. – лежачи на спині, руки на животі.
1-3-вдих, «надути» живіт.
4-8-видих, «втягувати» живіт.
Вдих і видих через ніс, видих виконувати повільно, 2 – 3 - рази.
8. Вправа на розслаблення м'язів.
В. П. – лежачи на спині.
1-2-струснути руками.
3-4-струснути ногами (по черзі).
- Лежачи на животі:**
1. В. П. – руки вгору, лобом торкатися підлоги.
1-2-підняти праву руку і ліву ногу, потягнутися, вдих.
3-4-в.п., видих.
5-8-підняти ліву руку і праву ногу.
2. В. П. – руки під підборіддям, долоня на долоню, ноги нарізно.
1-2-підняти грудну клітку, руки вгору, стопами притискатися до підлоги, коліна не торкаються підлоги, вдих.
3-4-в.п., видих.
3. В. П. – руки вздовж тулуба (лобом торкатися підлоги, плечі відвести назад, лопатки зблизити, долонями притискатися до підлоги).
1-2-підняти ноги, вдих (у попереку не прогинатися, коліна підлоги не торкаються).
3-4-в.п., видих.
4. В. П. – руки вгору, ноги разом
1-2-«човник», підняти руки і ноги, коліна підлоги не торкаються, вдих.
3-4-в.п., видих.
5. В. П. – руки в сторони, ноги нарізно, лобом торкатися підлоги.
1-2-підняти руки, грудну клітку, стопами притискатися до підлоги, коліна підлоги не торкаються.
3-4-кисті до плечей.
5-6-руки в сторони.
7-8-и.п. Дихання не затримувати.

6. Вправа для зміцнення м'язів черевного преса.

В. П. – лежачи на спині, руки на поясі або за головою, ноги нарізно (ноги зафіксовані).

1-2-сісти, ноги в колінах не згинати, спину тримати рівно.

3-4-в.п.

Виконувати 10-15 разів.

7. Віджимання від підлоги.

В. П.- упор лежачи.

1-2-згинанні, розгинання рук. Виконувати протягом дня 1-2- рази.

8. Дихальна вправа стоячи.

Вимова звуків на видиху.

В. П. – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі.

1-3-вдих.

4-8-повільно через рот вимовляємо звуки «с-с-с-с» чи («ж-ж-ж-ж»), «ш-ш-ш-ш»). Вимовляти по одному разу кожен звук, або 3 – рази один звук («с-с-с-с»).

8. Вправа на розслаблення лежачи на спині з заплющеними очима.

Виконувати ранкову гігієнічну гімнастику. Прогулюватися на свіжому повітрі. При виконанні вправ напружувати м'язи, дихання не затримувати.

Кожну вправу виконувати 6 – 8 разів. Комплекс вправ виконувати повільно, дихання не затримувати. Комплекс виконувати 3 – 4 рази в тиждень під музичний супровід, протягом 35-40 хв.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1-4- КЛАСІВ

Частина заняття	Зміст вправи	Дозування	О. М. В.
Підготовча частина 8 -10	<p>Шикування біля г/стінки В. П.-о. с.</p> <p>Ходьба та її різновиди (зі стрічками):</p> <p>1) звичайним кроком; 2) руки вперед; 3) руки в сторони; 4) руки вгору, ходьба на носках; 5) В. П.- руки на пояс</p> <p>1-зігнути праву ногу, руки в сторони. 2-крок вперед, руки на пояс. 3-4-те саме з іншої ноги.</p> <p>Вправи стоячи (зі стрічками):</p> <p>1) В. П.-о. с.</p> <p>1-2-ліву руку в сторону. 3-4-праву руку в сторону. 5-6-руки вгору. 7-8-в. п.</p> <p>2) В. П.- ноги нарізно, руки на пояс</p> <p>1-2-руки через сторони вгору. 3-4-руки схресно над головою. 5-6-руки в сторони. 7-8-в. п.</p> <p>3) В. П.- руки на поясі</p> <p>1-2-зігнути ліву ногу в коліні, руки вперед. 3-4-ліву ногу назад на носок, руки вгору. 5-6-руки вперед. 7-8-в.п.</p> <p>4) В. П.- те саме</p> <p>1-2-ліву ногу в сторону на носок, руки в сторони, вдих. 3-4-в. п., видих. 5-8-те саме з іншої ноги.</p> <p>5) В. П.-о. с.</p> <p>1-2-руки через сторони вгору, вдих. 3-4-присід руки зігнути до плечей. 5-6-встати, руки догори, вдих. 7-8-в. п., видих.</p>	<p>30''-1'</p> <p>1 коло 1 коло 1 коло 1 коло 1 коло 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Потилицею, шиєю, тазом, гомілками, п'ятами притискатись до г/стінки.</p> <p>Слідкувати за поставою. Спина рівна, руки на ширині плечей.</p> <p>Лопатки зблизити, руки на рівні плечей.</p> <p>Плечі не піднімати, ноги не згинати, в попереку не прогинатись. Кут 90°, носком тягнємось донизу, ліву ногу в коліні не згинати.</p> <p>Плечі не піднімати, слідкувати за поставою, долоні всередину.</p> <p>Потягнутись, плечі не піднімати, в попереку не прогинатись.</p> <p>Кут 90°, праву ногу в коліні не згинати, потилицею тягнутись вгору.</p> <p>Праву ногу в коліні не згинати, слідкувати за поставою.</p> <p>П'яти разом, стегна нарізно, на п'яти не</p>

Вправи, лежачи на спині, животі:

1) В. П.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба

1-2-припідняти ноги, руки вгору.

3-4-зігнути ноги в колінах.

5-6-ноги вперед.

7-8-в. п.

2) В. П.-те саме

1-2-руки догори, підняти таз, вдих.

3-4-в. п., видих.

3) В. П. лежачи на животі, ноги нарізно, руки до плечей, лобом або підборіддям торкатися підлоги

1-2-руки догори, вдих.

3-4-в. п., видих.

4) В. П.- лежачи на животі, руки вздовж тулуба, лобом або підборіддям торкатися підлоги

1-2-підняти ноги, вдих.

3-4-в. п., видих.

Ходьба з вантажем на голові (м'яч на валику):

1) ходьба звичайним кроком руки вперед;

2) ходьба на носках, руки догори;

3) ходьба на носках, руки в сторони;

4) В. П.- стоячи на колінах з катком.

1-2-котити ролик вперед.

3-4-в. п.

Вправи з г/палкою стоячи:

1) В. П.- палка внизу, ноги нарізно

1-2-руки догори, вдих.

3-4-нахил вперед, палку на плечі, видих.

5-6-випрямитись, палка догори, вдих.

7-8-в. п., видих.

2) В. П.- палка на плечі (лопатки), ноги разом

1-2-пака догори.

3-4-присід, палка на плечі (лопатки).

5-6-встати, палка догори.

7-8-в. п.

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

1 коло

1 коло

1 коло

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

сідати.

Можна виконувати з г/палицею, гантелями. Кут 45° - 60° , шиною притискатись до підлоги, дихання не затримувати. Стопи від себе, ноги в колінах не згинати.

Потягнутись вгору, при підняти голову, руки, грудну клітку, голова між руками.

Долонями притискатись до підлоги, плечі відвести назад, лопатки зблизити, ноги в колінах не згинати.

Голову не опускати, руки не згинати. Слідкувати за поставою. Долоні догори.

Стопи під першою рейкою г/стілки, на підлогу не лягати.

Ноги в колінах не згинати.

Спишу тримати рівно, на п'яти не сідати, дихання не затримувати.

	<p>3) В. П.- палка вертикально на підлозі, перед собою 1-2-вдих. 3-4-нахил вперед, видих.</p> <p>4) В. П.- сидячи «по-турецьки» або стоячи на колінах, палка на плечах 1-4- поворот тулуба вправо, випрямити праву руку. 5-8-в. п. 9-16-те саме в іншу сторону. Вправи лежачи без предметів:</p> <p>1) В. П.- лежачи на животі, руки до плечей, ноги разом 1-2-ноги нарізно, руки догори-в сторони, вдих. 3-4-в. п., видих.</p> <p>2) В. П.- лежачи на правому боці, права рука під головою, ліва рука перед грудьми, долонею на підлогу 1-2-підняти ліву ногу. 3-4-підняти праву ногу. 5-6-тримати ноги. 7-8-в. п.</p> <p>3) В. П.- те саме, руки за голову 1-2-підняти ноги. 3-4-в. п.</p> <p>4) В. П.- лежачи на спині 1-2 руки вгору, вдих. 3-4-в. п., видих.</p> <p>5) В. П. - лежачи на спині 1-2-ноги схресно, руки догори, вдих. 3-4-сісти «по-турецьки», зігнути руки, кисті до плечей, видих.. 5-6-руки догори, вдих. 7-8-в. п., видих.</p> <p>6) В. П.- стоячи на колінах, руки на поясі 1-2-руки догори. 3-4-відвести тулуб назад. 5-6-випрямитись. 7-8-в. п.</p> <p>7) В. П.- стоячи, руки на поясі 1-2-присід, руки в сторони. 3-4-в. п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>В попереку не прогинатись.</p> <p>Спину тримати рівно, в попереку не прогинатись.</p> <p>В попереку не прогинатися.</p> <p>Ноги в колінах не згинати, дихання не затримувати, тягнутись за ногами, рукою притискатися до підлоги.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>М'язи не напружувати.</p> <p>Спину тримати рівно, лікті притискати до тулуба, потилицею тягнутися вгору.</p> <p>В попереку не прогинатись, напружувати м'язи черевного пресу.</p> <p>Зблизити лопатки, на п'яти не сідати, в попереку не прогинатись.</p>
--	--	---	---

	<p>8) В. П.- лежачи на животі, кисті до плечей, лобом або підборіддям торкатися підлоги 1-2- при підняти руки, грудну клітку, праву ногу, вдих. 3-4-в. п., видих.</p> <p>9) В. П.- стоячи, руки на поясі Ходьба перемінним і змінним кроком.</p> <p>Вправи в парах:</p> <p>1) В. П.- лежачи на животі обличчям один до одного, ноги нарізно, руки до плечей 1-2-руки догори на палку. 3-4-підняти палку. 5-6-опустити. 7-8-В.П.</p> <p>2) В. П.- лежачи на спині, руки догори на палиці хватом знизу 1-2-підняти ноги, вдих. 3-4-зігнути ноги в колінах, видих. 5-6-випрямити ноги, вдих. 7-8 - В.П., видих.</p> <p>Вправи в парах з м'ячем:</p> <p>1) В. П.- упор сидячи, ззаду, ноги зігнуті в колінах на м'ячі Котити м'яч партнеру розгинаючи їх.</p> <p>2) В.П.- сидячи «постурецьки», м'яч за головою. Кидки м'яча зза голови партнеру.</p> <p>3) В. П.- лежачи на животі, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях на м'ячі Розгинаючи руки, покотити м'яч партнеру, руки зігнути в ліктях.</p> <p>4) В. П.-о. с. Ходьба по г/ лаві на носках, руки в сторони, долоні догори.</p> <p>5) В. П.- стоячи, ноги нарізно, руки на поясі 1-3-вдих. 4-8-видих.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Голова між руками, потягнутись догори, в попереку не прогинатись.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Палиця на підлозі, на відстані випрямлених рук.</p> <p>Голова між руками, стопами притискатись до підлоги, коліна підлоги не торкаються.</p> <p>Стопи підлоги не торкаються, руки в ліктях не згинати, спину тримати рівно.</p> <p>Спину тримати рівно.</p> <p>Дихання не затримувати, затримувати положення «човник».</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Вдих, видих через ніс, грудне дихання.</p>
--	--	--	--

Заключна частина 3 - 5	Шикування біля г/стінки В. П.-о. с.	30''-1'	Потилицею, спиною, гомілками, п'ятами притискатися до г/стінки.
	Підбиття підсумків уроку.	1'-2'	Слідкувати за поставою.

I. Дихальні вправи.

1. Грудне дихання.

В. П.- стоячи (сидячи) руки на поясі

1-3-вдих через ніс

5-8-видих через ніс

2. Діафрагмальне дихання

В. П. – лежачи на спині, руки на животі, вдих через ніс, «надути» живіт, «втягуючи» живіт видих через ніс. Напружувати м'язи черевного пресу.

3. Змішаний тип.

В. П.- стоячи (лежачи) права рука на грудній клітці, ліва на животі.

1-3- вдих через ніс, «підняти» грудну клітку, «надути» живіт

5-8-легенько надавлюючи руками на грудну клітку та живіт, видих через ніс.

4. «Дерево»

В. П. - лежачи на спині руки вздовж тулуба, ноги разом. Вдих через ніс, на видиху напружувати м'язи тулуба, зжати кисті в кулак, напружити м'язи сідниць, втягнути живіт.

II. Вправи на розслаблення.

1. В. П. – лежачи на спині. Струснути руками, струснути ногами (одночасно, по черзі).

2. Лежачи на спині з закритими очима уявляти (шум дощу, водоспаду, спів птахів, рука «спить», нога «відпочиває»).

III. Вправи у В. П.- упор стоячи на колінах (коліно-кистьове)

1. В. П.- те саме

1-2-підняти праву ногу і ліву руку, в поперек не прогинатися, потягнутися

3-4-в.п.

5-8-те саме з іншої ноги, руки.

2. В. П.- те саме.

1-2-праву ногу в сторону, на носок

3-4-в. п.

5-8-те саме з лівої ноги.

3. В. П.- те саме

1-2-зігнути руки, ліву ногу випрямити

3-4-в. п.

5-8-те саме з правої ноги.

VI. Вправи без предметів.

ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

1. В. П – руки вздовж тулуба

1-2-руки вгору, стопи від себе, потягнутись 3-4-в.п.

2. В. П.- руки в сторони, долонями до підлоги

1-2-припідняти голову, стопи на себе, долонями притискатися до підлоги, (плечі не піднімати, ніби тягнешся лобом до стоп) 3-4-в. п.

3. В. П.- руки вздовж тулуба

1-2-руки через сторони вгору, ноги нарізно, п'ятами по підлозі 3-4-в. п.

4. В. П.- руки за голову

1-2-підняти ноги до кута 45° , спиною притискатись до підлоги 3-4-в. п.

5. В. П.- руки вгору

1-2-сід, ноги нарізно, кисті до плечей, лікті до тулуба, ноги в колінах не згинати 3-4-в. п.

6. В. П.- руки за голову, права нога зігнута під кутом 90° , ліва припіднята

1-2-зміна положення ніг.

ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

1. В. П.- руки вгору, ноги разом, лобом торкатися підлоги

1-2-підняти праву руку і ліву ногу, потягнутися, вдих 3-4-в.п., видих 5-8-те саме з іншої руки, ноги

2. В. П.- руки під підборіддям, долоня на долоню

1-2-ліву ногу назад

3-4-ліву ногу схресно над правою, потягнутись

5-6-ліву ногу назад

7-8-в. п.

9-16-те саме з іншої ноги

3. В. П.- руки в сторони, ноги разом

1-2-підняти руки і ноги

3-4-руки зігнути, кисті до плечей, лікті до тулуба

5-6-ноги нарізно

7-8-в. п.

4. В. П.- руки вздовж тулуба, ноги разом, лобом торкатися підлоги

1-2-припідняти тулуб, ноги

3-4-ноги нарізно

5-6-ноги разом

7-8-в. п.

5. В. П.- кисті до плечей, лікті до тулуба, лобом торкатися підлоги, ноги нарізно

1-2-припідняти тулуб, руки вгору

3-4-руки вниз

5-6-руки вгору

7-8-в. п.

VI. Вправи, лежачи на боці.

1. В. П.- лежачи на правому боці, права рука під головою, ліва рука перед грудьми, долонею на підлогу

1-2-підняти ліву ногу (ноги), потягнутись, рукою впертися в підлогу

3-4-в. п.

Те саме виконати на іншому боці.

2. В. П.- те саме

1-2-зігнути ноги, коліна до грудей

3-4-в.п.

Те саме на іншому боці.

3. В. П.- те саме

1-2-відвести ноги назад, ноги підлоги не торкаються, в попереку не прогинатись

3-4-в. п.

Те саме на іншому боці.

VI. Вправи з г/палкою

СТОЯЧИ

1. В. П.- ноги разом, палка внизу, хватом зверху

1-2-підняти на носки, палка вгору, потягнутися

3-4-в.п.

2. В. П.- палка ззаду, хватом за краї, ноги нарізно

1-2-праву руку зігнути, передпліччя на попереку, ліва рука вгору, потягнутися

3-4-в. п.

5-8-те саме з іншої руки

3. В. П.- палка на плечах (вгору), ноги нарізно

1-2-нахил палку вгору (на лопатки), ноги в колінах не згинати

3-4-в. п.

4. В. П.- палка вгорі, ноги разом

1-2-присід, руки вперед, на п'ятки не сідати

3-4-в. п.

5. В. П.- палка вгору, за краї, ноги нарізно

1-2-зігнути ліву руку над головою, права вздовж тулуба

3-4-в. п.

5-8-те саме з іншої руки.

ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

1. В. П.- палка вгорі, хватом зверху на ширині плечей, ноги нарізно

1-2-припідняти грудну клітку

3-4-полку на плечі (лопатки)

5-6-палку вгору

7-8-в. п.

2. В. П.- палка вгору, ноги разом

1-2-припідняти грудну клітку, ноги

3-4-палку до грудей

5-6-палку вгору

7-8-в. п.

3. В. П.- палка на плечах, ноги нарізно

1-2-палку вгору, припідняти грудну клітку

3-4-в. п.

4. В. П.- палка на плечах (лопатках), ноги разом, лобом торкатися підлоги

1-2-підняти праву ногу, припідняти грудну клітку

3-4-в. п.

5-8-та саме з іншої ноги

5. В.П.- палка вгору

1-2-підняти руки, ноги

3-4-палка на плечі, ноги нарізно

5-6-палку вгору ноги разом

7-8-в.п.

При виконанні вправ дихання не затримувати, після виконання 2-3 вправ виконувати дихальну вправу.

VII. Вправи з гантелями (на руках і гомілкостопних суглобах)

1. В. П.- руки вздовж тулуба

1-2-руки через сторони вгору, ноги нарізно, п'ятами по підлозі, вдих

3-4-в. п., видих

2. В. П.- руки за голову

1-2-підняти праву ногу до кута 45°

3-4-ногую сторону

5-6-ногу вперед

7-8-в. п.

8-16-те саме з іншої ноги

3. В. П.- права рука вгору, ліва вниз, гантелі підлоги не торкаються

1-2-зміна положення рук.

4. В. П. – руки вгору, вдих

1-2-зігнути ноги в колінах $\perp 90^\circ$, руки вздовж тулуба, спиною притискатися до підлоги, видих

3-4-в.п.

5. В. П.- руки вздовж тулуба

1-2-руки вгору (в сторони), праву ногу підняти до кута 45° (90°)

3-4-права схресно над лівою

5-6-праву ногу вперед

7-8-в. п.

9-16-те саме з іншої ноги.

6. В. П.- руки вперед, ноги зігнути в колінах

1-2-руки в сторони, гантелі підлоги не торкаються, вдих
3-4-в. п., видих.

V. Вправи у В. П.- упор стоячи на колінах (коліно-кистьове)

4. В. П.- те саме

1-2-підняти праву ногу і ліву руку, в поперек не прогинатися, потягнутися
3-4-в.п.

5-8-те саме з іншої ноги, руки.

5. В. П.- те саме.

1-2-праву ногу в сторону, на носок

3-4-в. п.

5-8-те саме з лівої ноги.

6. В. П.- те саме

1-2-зігнути руки, ліву ногу випрямити

3-4-в. п.

5-8-те саме з правої ноги.

VI. Вправи, лежачи на боці.

4. В. П.- лежачи на правому боці, права рука під головою, ліва рука перед
грудьми, долонею на підлогу

1-2-підняти ліву ногу (ноги), потягнутись, рукою впритися в підлогу

3-4-в. п.

Те саме виконати на іншому боці.

5. В. П.- те саме

1-2-зігнути ноги, коліна до грудей

3-4-в.п.

Те саме на іншому боці.

6. В. П.- те саме

1-2-відвести ноги назад, ноги підлоги не торкаються, в поперек не
прогинатись

3-4-в. п.

Те саме на іншому боці.

Всі вправи виконувати 8-10 раз.

ІГРИ НА ШВИДКІСТЬ ПЕРЕСУВАННЯ У ВОДІ

1. Третій - зайвий у воді (глибина до пояса).

Учасники утворюють коло і розподіляються на перший - другий. Після цього другі стають позаду перших так, щоб коло складалося з кількох пар. Гру

починає одна пара. Для цього перший з неї стає втікачем і переходить на протилежний бік кола.

За командою керівника другий - квач наздоганяє втікача. А той, рятуючись, ховається перед будь-якою парою. Відразу ж гравець, що опинився третім, стає зайвим і втікає від квача, тобто рятується.

Якщо квач доторкнувся до втікача рукою, той стає квачем, а квач - втікачем. Гра триває 5-7 хв. Переможцями вважаються ті, хто краще виконував ролі квача і втікача.

Правила:

- 1) гравцям дозволяється бігати тільки із зовнішнього боку кола;
- 2) під час бігу гравцям дозволяється допомагати собі поштовхами рук об воду і падати грудьми на воду;
- 3) гравця, який довго не може наздогнати втікача, керівник замінює іншим, і гра продовжується.

2. Невід (глибина до пояса).

Гравці розташовуються на певній площі водойми. За сигналом призначений керівником ведучий переслідує гравців, намагаючись доторкнутися до кого-небудь рукою. Ведучий і гравець, до якого доторкнулись, взявшись за руки, утворюють «невід» і, бігаючи вдвох, намагаються ввійти чергову «рибку». Наступний ввійманий гравець приєднується до «невода». Гра триває 5 хв. Виграє той, хто до кінця гри не потрапить у «невід» або спіймається останнім. *Правила:*

- 1) «рибкам» заборонено виходити за межі зазначеної площі, вибігати на берег або розривати «невід» силою; порушників правил вважають спійманими;
- 2) гравцям, що утворюють «невід», не можна ловити «рибок» руками;
- 3) «рибка» вважається спійманою, якщо гравці, зімкнувши руки, оточили її;
- 4) дозволяється вислизнути з «невода» в місці його розриву, якщо він стався з вини гравців, що його утворюють.

Варіант: гравців поділяють на дві команди. Одна з них, взявшись за руки, утворює «невід», а гравці іншої вільно рухаються у воді, уникаючи потрапляння в «невід». Той, хто опинився в «неводі», вибуває з гри. Через 3-4 хв. гру закінчують і підраховують спійманих «рибок». Виграє команда, яка за однаковий час спіймала їх більше.

Під час відпочинку перед зміною ролей керівник визначає і виправляє помилки гравців, оцінює хід гри.

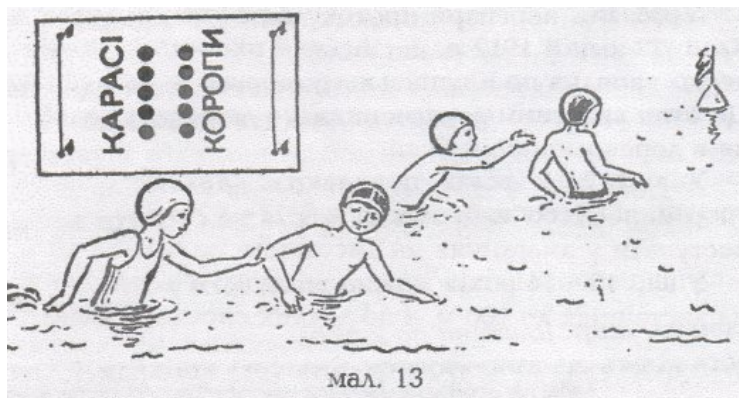
3. Карасі і коропи (глибина до грудей)

Групу ділять на дві команди - «карасів» та «коропів», які стають спинами одна до одної (боком до берега). Відстань між шеренгами 1 м. Керівник з берега виголошує - «Карасі!». «Коропи» швидко втікають у свої «володіння», які

позначають на воді буйками (відстань до буйків - не менш як 10 м). Суперники намагаються наздогнати втікачів перш, ніж вони встигнуть потрапити за лінію буйків. Ті гравці, яких спіймали, переходять у протилежну команду, і гра повторюється. Виконується 6 або 8 разів. Перемагає команда, яка забрала всіх суперників або закінчила гру з більшою кількістю гравців.

Правила;

- 1) до команди керівника гравцям не дозволяється обертатись;



2) керівник має називати кожну команду однаковою кількістю разів, аби вони були в однакових умовах.

4. Долаючи опір (глибина до пояса).

Групу ділять на 3-4 однакові команди і шикують у колони по одному паралельно до берега. На відстані 6-8 м проти кожної команди буйками або віхами позначають місця повороту.

За командою (оплеском, свистком) керівника перші гравці біжать до своїх буйків, допомагаючи собі гребковими рухами рук, повертають назад і передають естафету дотиком до руки наступному гравцеві. Те саме роблять усі наступні учасники.

Перемагає команда, яка швидше за всіх подолала етапи естафети з меншою кількістю порушень правил і вишикувалася в колону. Виконується 2-3 рази.

Правила. Команда штрафується за:

- 1) передчасний старт наступного гравця;
- 2) повернення гравця, який не оббіг буй.

5. Зустрічна естафета (глибина до колін).

Групу ділять на 3-4 однакові команди з парною кількістю учасників. Кожну з них, у свою чергу, ділять навпіл і шикують у колони по одному обличчям одна до одної на відстані 6-10 м залежно від підготовленості дітей.

Перед групами знаходяться обмежувальні мотузки з поплавцями. За сигналом керівника перші переступають через мотузку, швидко біжать до своїх партнерів, дотиком до виставленої вбік руки передають естафету і стають у кінець колони. Гравці, які «одержали» естафету, біжать у протилежному напрямі. І так грають, аж поки всі гравці поміняються місцями.

Перемагає команда, що найшвидше і без помилок впоралася із завданням. Виконується 3-4 рази.

Правила. Штрафне очко зараховується:

- 1) за передчасний старт гравця;
- 2) якщо гравець не доторкнувся до руки партнера.

Варіанти:

- 1) біжать з м'ячем у руках і передають його партнеру;
- 2) пірнають під мотузку і біжать, допомагаючи гребковими рухами рук;
- 3) пливуть з дошкою в руках, працюючи ногами, і передають її;
- 4) гумовий м'яч затискають між ногами й працюють лише руками, потім передають його;
- 5) дистанцію пропливають одним з вивчених способів;
- 6) одна група пливе кролем, інша брасом, потім міняються способами;
- 7) долаються перешкоди, встановлені на дистанції: пірнають під натягнуту мотузку, пролізають крізь укріплений круг, долають жердину або колоду, що перетинають шлях.

6. М'яч-капітану (глибина до пояса).

Групу ділять на 3-4 команди. Кожна стає в колону по одному перед обмежувальною мотузкою з поплавцями. Навпроти них на відстані 7-10 м - капітани. Гравці, які стоять у командах першими, в руках тримають гумові м'ячі.

За сигналом перші гравці, пірнувши під мотузку, біжать до своїх капітанів, передають їм м'ячі і стають на їхнє місце. Капітани з м'ячами біжать до своїх команд, передають їх наступним гравцям, а самі стають у кінець колони. Те саме роблять усі інші гравці; аж поки виконають завдання. Перемагає команда, що першою закінчила гру і припустилася менше помилок. Виконується 3-4 рази.

Правило: за старт до одержання м'яча гравець приносить команді штрафне очко.

Варіанти:

- 1) після пірнання під мотузку гравці пливуть до капітанів, тримаючись руками за дошку і працюючи ногами способом кроль;
- 2) учасники долають дистанцію кролем чи брасом.

7. Плавання раків (глибина до пояса).

Групу ділять на 3-4 команди. Діти стають у воді обличчям до берега на відстані 4-5м.

За сигналом керівника перші в колонах лягають грудьми або спиною на воду ногами до берега і енергійними гребками рук пливають до берега. Допливши, стають на ноги і піднімають руку вгору (це сигнал старту для наступного гравця). І так, поки всі гравці закінчать гру і вишикуються в шеренгу на березі.

Перемогу здобуває команда, яка швидше виконала завдання і припустилася найменше помилок. Виконується 4-5 разів.

Правила. Зараховують:

- 1) штрафне очко команді за передчасний старт;
- 2) п'ять штрафних очок команді, якщо хтось із гравців не зміг подолати дистанцію, але дозволяють стартувати наступному гравцеві.

ІГРА НА ТРЕНУВАННЯ СПРИТНОСТІ

8. Волейбол у воді (глибина до пояса)

Учасники утворюють коло і, довільно плаваючи, намагаються ударом однієї руки по гумовому м'ячу, або кидком двома руками передати його будь-кому з партнерів, не давши упасти у воду. Гра триває 1-2 хв. Найспритнішим стає гравець, який краще за інших виконував завдання. Виконується 2-3 рази.

ІГРИ НА ТРЕНУВАННЯ СИЛИ

9. Рукохід (глибина до колін).

Групу ділять на пари приблизно з однаковими силою і масою. У кожній парі діти стають один за одним за лінією старту поруч з іншими парами обличчям в напрямі руху.

За командою керівника перші гравці набирають положення упор лежачи, ноги нарізно, другі захоплюють їхні ноги біля гомілковостопних суглобів, піднімають і притискають до себе біля пояса. За другим сигналом перші, переступаючи руками, швидко рухаються вперед до лінії фінішу (вона на відстані 4-5м), другі, підтримуючи ноги, йдуть кроком.

Пара, яка фінішувала першою, дістає одне очко, другою - два, третьою - три і так далі. У протилежному напрямі діти стартують, помінявшись ролями. Виконується 4-5 разів. Перемагає пара, що набрала найменшу кількість очок.
Правила:

- 1) забороняється опускати або піднімати ноги гравця, який йде на руках;

2) гравець, що тримає ноги, має йти кроком, а не бігти. За порушення цих правил команді нараховують штрафні очки.

10. Вистрибування з води /глибина до підборіддя).

Учасники стоять у воді. За командою керівника сильно відштовхуються ногами і руками, намагаючись вистрибнути якомога вище. Гра триває 20-30 с. Перемагає той, хто найвище за всіх вистрибнув. Виконується 4-5 разів з однохвилинними відпочинками.

11. Бережись міни (глибина до пояса).

Гравці утворюють коло й розподіляються на перший - другий. У центрі кола плаває м'яч - «міна». За сигналом керівника гравці беруться за руки і тягнуться уперед, змушуючи доторкнутися до «міни» будь-якою частиною тіла.

Кожен гравець, тягнучись, у свою чергу,- впирається. Той, хто зачепив м'яч, приносить команді штрафне очко. Гра триває 1-2 хв. Виконується 2-3 рази. Виграє команда, в якій менше штрафних очок.

Правила:

1) не дозволяється відпускати руку сусіда, відштовхувати його ногами; за порушення цього правила команді зараховують штрафне очко;

2) починають і закінчують гру тільки за сигналом керівника;

3) під час перерв у грі для відпочинку керівник робить загальні зауваження щодо її проведення.

ТРЕНУЄМОСЬ ПРАВИЛЬНО ДИХАТИ У ВОДІ

12. Морський вуж (глибина до грудей)

Групу шикують у колону по одному. Гравці кладуть руки на плечі тих, хто стоїть попереду. За командою керівника колона - «вуж» - починає пересуватися зі зміною напрямку в напівприсіді, виконуючи глибокий вдих і видих у воду, одночасно видаючи шиплячі звуки: «жи», «ши» тощо. Гра триває 1-2 хв. Виконується 5-6 разів.

Перемагають учасники, які найдовше і точніше виконували видих.

«Вуж» пересувається між розкиданими на воді дошками, м'ячами, іграшками, не торкаючись їх. Голову у воду опускають до рівня очей.

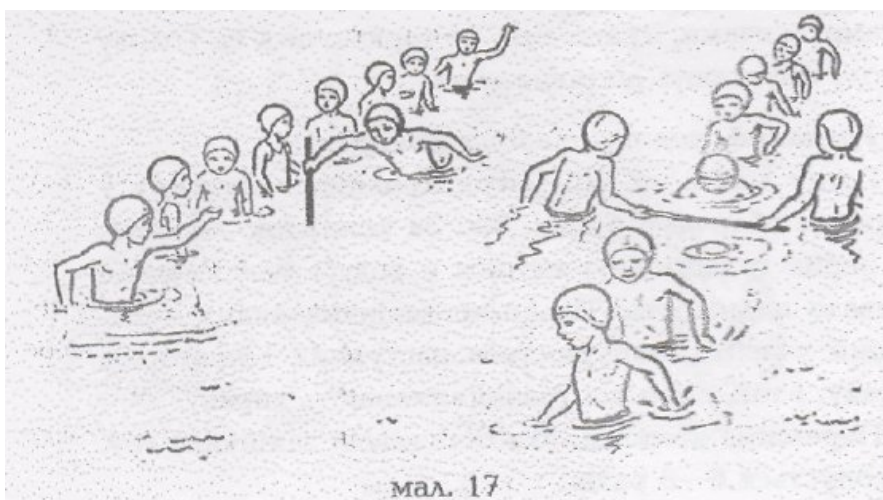
13. Ниці (глибина до грудей)

Групу ділять на кілька однакових команд по п'ять - сім гравців у кожній і шикують у колони по одному з інтервалом між колонами 2-3 м.

Перед кожною командою - по два гравці, які тримають за кінці гімнастичну палицю.

За сигналом керівника гравці з палицею пересуваються з обох боків колон у їх кінець, проносячи палицю над поверхнею води. При наближенні палиці гравці, що стоять у колонах, швидко присідають, занурюючись у воду з головою, і потім встають.

Добігши до кінця колони, один з учасників, що проносив палицю, стає в її кінець, а інший повертається назад, подає протилежний кінець палиці наступному гравцеві (який стоїть першим) і вони повторюють те саме. Але цього разу в кінець колони стає той, хто двічі проносив палицю. І так далі, аж поки учасник, який стояв на початку гри останнім, стане першим.



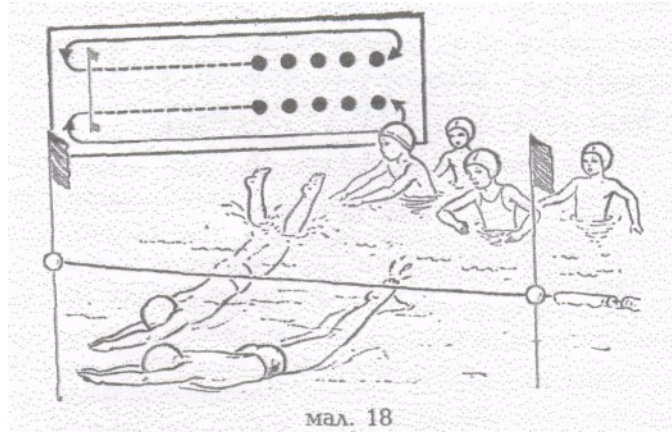
Перемагає команда, яка перша закінчила гру. Виконується 3-4 рази.

Перед зануренням гравець робить глибокий вдих, а у воді - повний видих (через рот і ніс). При повторенні гри замінюються гравці, які першими пронесли палицю.

14. З пірнанням і бігом (глибина до пояса)

Групу ділять на три - чотири однакові команди і шикують у колони по одному за лінією старту, яку позначають мотузкою з яскравими поплавцями. Так само на відстані 6-10 м позначають лінію повороту. Навпроти кожної команди встановлюються буйки.

За сигналом керівника перші пірнають під мотузку, підводяться на ноги і біжать до лінії повороту, виконуючи активні гребки руками. Оббігши свої поплавки, гравці бігом повертаються до своїх команд, дотиком до рук наступних гравців передають естафету і стають у кінець колон. Те саме роблять наступні гравці, аж поки всі виконають завдання гри.



Перемагає команда, що першою закінчила гру. Виконується 4-5 разів.

Правило: за кожне порушення естафетних вимог (передчасний старт або поворот назад біля буйка, не пронирювання під мотузкою) команді нараховується штрафне очко.

Варіанти:

- 1) в руках у гравців гумові або пластикові м'ячі;
- 2) гравці пірнають під мотузкою, повертаючись назад;
- 3) під мотузку пірнають на середині дистанції, біжачи туди і назад;
- 4) дистанцію пропливають з дошкою у руках, працюючи ногами способом кроль (або брас) і ведучи (штовхаючи) м'яч перед собою;
- 5) плывуть за допомогою рук, затиснувши ногами гумовий круг;
- 6) дистанцію долають кролем, брасом або одним з прикладних способів.

ТРЕНУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО ВОЛОДІТИ РУКАМИ І НОГАМИ У ВОДІ

16. Море хвилюється (глибина до пояса).

Діти стоять у колоні по одному. За командою керівника - «Море хвилюється!» - розбігаються в різні боки, гребуть руками, пірнають. За командою керівника - «Вітер ущух, море заспокоїлося!» - учасники швидко стають на свої місця в колоні.

Керівник відзначає найбільш вправних дітей. Виконується 5-6 разів.

Правило: рухи руками у воді гребкові, пірнання часте і тривале.

Варіанти:

- 1) діти стають у коло, шеренгу;
- 2) гравець, який останнім зайняв своє місце, вибуває з гри і виходить на берег. Переможцями оголошують двох-трьох найбільш вправних гравців.

17. Переправа (глибина до пояса)

Гравці стають в одну шеренгу з інтервалом 0,5 м обличчям до берега у водоймі, а в басейні - біля одного з бокових бортів. За командою керівника всі починають «переправу» на протилежний берег (у водоймі-до позначеної лінії), допомагаючи собі гребковими рухами рук (долоні вниз, повернуті назад, пальці стиснуті).

Перемагає той, хто швидше подолав дистанцію. Виконується 8-10 разів. Повторюють гру в протилежному напрямі.

Правило: гравцям забороняється заважати одне одному, бризкатися.

18. Фонтан (мілководдя).

Діти стають у коло і приймають положення упору сидячи позаду, ногами до центра (лежачи на животі, спині хватом за бортик).

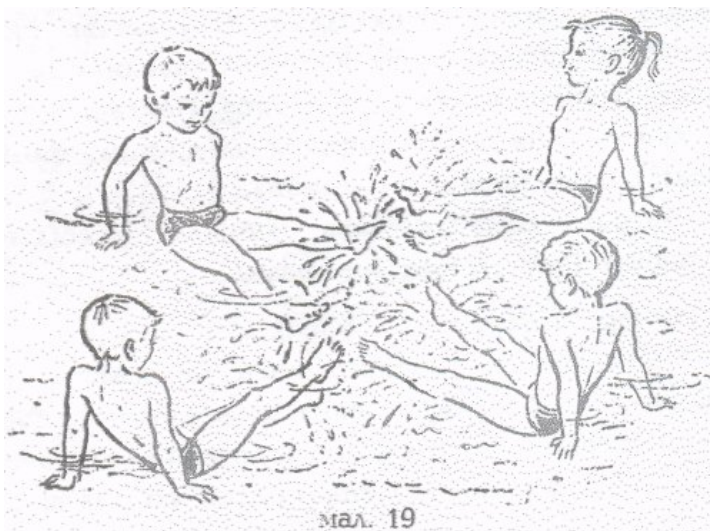
За командою керівника - «Великі бризки» - діти швидко поперемінно рухають ногами, як при плаванні кролем, створюючи «фонтан». За командою - «Менше бризк» - рухи ногами уповільнюються, а почувши команду - «Без бризк», роблять рухи ногами під водою. Гра триває 3-4 хв. Найвправнішими керівник називає тих дітей, які краще й уважніше виконували команди.

Варіанти:

1) в упорі лежачи та упорі лежачи позаду;

2) в упорі лежачи з видихом у воді;

3) за командою лягають на спину, випрямивши ноги до центра кола й гребками рук підтримують себе на поверхні води; варіант «3», але з розпливанням від центра.



18. Верхи на дельфіні (глибина до пояса).

Діти сідають на надувні круги (лягають на круг) і за сигналом ведучого гребуть руками до лінії фінішу, позначеної на відстані 12-15 м.

Перемагає гравець, який фінішував першим. Виконується 6-8 разів. Переможцем вважають того, хто найбільше разів перемагав. При повторенні гри стартують у протилежному напрямі.

Правило: гравець, який упав у воду, з гри вибуває.

19. Гриби (в басейні).

На середині басейну розсипають «гриби» - плаваючі предмети (м'ячики настільного тенісу, пінопластові поплавці, невеликі пластмасові іграшки тощо). Дві команди, в кожній з яких по чотири - шість дітей, за сигналом стартують з протилежних бортів басейну, збирають «гриби», повертаються на свій бік і складають їх у кошик, який стоїть посередині борту. Кожному учаснику дозволяється брати тільки один «гриб». Поклавши його в кошик, можна повернутися за другим, третім, поки будуть зібрані всі «гриби».

Виграє команда, яка збрала, найбільше «грибів». Виконується 3-4 рази.

21. Хто шпритніший?

Гру проводять у басейні з тими, хто вміє плавати. Гравці сидять на бортику басейну, поклавши руки на коліна. За сигналом усі стрибають у воду, швидко плывуть до протилежного бортика, виходять з води і стають у вихідне положення. Хто перший виконав завдання, переміщується на правий фланг, хто останнім - на лівий. Гра закінчується, якщо правофланговим тричі підряд буде той самий гравець. Він і є найшпритніший.

Гру можна продовжити ще кілька разів, але найсильніший гравець братиме участь у наступних запливах поза конкурсом. Проте він залишається «чемпіоном».

22. Швидкий буксир (глибина до пояса).

Групу ділять на дві - три команди по шість або вісім гравців. Кожна команда шикуються в колону по одному за лінією старту. Лінію фінішу позначають на відстані 8-10 м від стартової. У перших парах кожної команди гравець, який стоїть позаду, лягає грудьми на воду, захоплює відведені назад руки партнера.

За сигналом керівника перші гравці починають бігти до лінії фінішу, а другі, ковзають, допомагаючи рухами ніг. Фінішувавши, гравці міняються ролями і без команди стартують у протилежний бік.

Тільки-но лінію старту перетне перша пара, гру починає друга, і так, поки всі пари не виконають завдання.

Перемагає команда, що першою закінчила гру. Виконується 3-4 рази.

Правило: наступна пара починає гру, коли обидва гравці перетнули лінію старту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бенідіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. – К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006.
2. Бонігіч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. – К.: Шк. світ, 2007.
3. Бородин Л. А. Назарова Р. Д. Заняття плаванням при сколіозе у дітей и подростков. – М.: Просвещение, 1988.
4. Физиотерапия / Под. редакцией М. Войсса, А. Зембатого. – М.: Медицина, 1986.
5. Войнов В. М., Бабаченко Г. П. Рухливі ігри (навчально – методичний посібник) . – Черкаси, 2000.
6. Дубогай О. Фізкультура, як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006.
7. Епифанов В. А. Справочник лечебная физическая культура. – М.: Медицина, 1987.
8. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982.
9. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. – М.: Изд-во «Эксимо», 2005.
10. Онопрієнко Б. У. Ігри та розваги на воді. – К.: Здоров'я, 1977.
11. Фонарёв М. И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л.: Медицина, 1983.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОПП
Зам. № 1199 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1