

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ  
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

## ***МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ***

***для занять фізичною культурою  
дітей шкільного віку  
з вадами здоров'я***

***(постава, плоскостопість)***

Черкаси  
2007

**АВТОР:**

**Ярова В.Д.,** завідувачка кабінетом основ здоров'я та фізичної культури;

**Світлова О.Д.,** аспірантка інституту гігієни та медичної екології АМН України

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

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

**Чайка Л.М.,** інструктор ЛФК Черкаської загальноосвітньої санаторної школи-інтернату Черкаської обласної ради

Рекомендовано до друку вченою радою ОПОПП.  
Протокол №1 від 08.02. 2007 р.

Видання підготовлено до друку та віддруковано редакційно-видавничим відділом ЧОПОП.  
Зам. №731. Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, Бидгощська, 38/1.

## ВСТУП

Навчання в школі збільшує навантаження на організм дитини. Діти менше рухаються, більше сидять, виникає необхідність засвоєння та опрацювання різної інформації, внаслідок чого виникає дефіцит м'язевої діяльності і збільшується статична напруга. Гіпокінезія, не раціональне харчування, погіршення екологічного стану навколишнього середовища - всі ці фактори впливають на здоров'я дітей.

Основні завдання фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи є:

- зміцнення здоров'я, сприяння їхньому правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму;
- підвищення фізіологічної активності організму і систем організму, ослаблених хворобою;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- формування основних рухових умінь та навичок;
- формування правильної пози та формування постави, профілактика і корекція плоскостопості, виховання культури рухів;
- формування основних рухових умінь і навичок, життєво важливих видів рухів;
- виховання інтересу до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Ми сподіваємося, що наші рекомендації та орієнтовні комплекси вправ, рухливі ігри допоможуть вчителю в процесі систематичної, кропіткої роботи в загальному оздоровленні організму дітей.

**Постава** — це звична поза невимушено стоячої людини.

Без гарного фізичного розвитку неможлива нормальна постановка корпусу - правильна постава.

При правильній поставі створюються оптимальні умови для нормального функціонування окремих систем і всього організму, і при цьому утримання тіла у вертикальному положенні відбувається з найменшою витратою енергії. Постава визначається, по-перше, положенням голови, формою хребетного стовпа й грудної клітки, кутом нахилу таза, станом плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок; по-друге, роботою м'язів, що беруть участь у збереженні рівноваги тіла. Правильне положення тіла є наслідком рівномірної м'язової тяги й взаємоотонусу м'язів плечового пояса, шиї, спини, таза й задньої поверхні стегон. Найбільшу роль у зміні постави грають хребет і таз.

При огляді людини, що має нормальну поставу, визначається вертикальне положення голови, коли підборіддя злегка підняте, а лінія, що з'єднує нижній край орбіти й козелок вуха, горизонтальна. Лінія плечей також горизонтальна, а кути, утворені бічною поверхнею шиї й надпліччям (шийно-плечові) симетричні. Грудна клітка при огляді спереду й ззаду не має западань або випинань і симетрична щодо середньої лінії. Точно так само при нормальній поставі симетричний живіт, черевна стінка вертикальна, пупок перебуває посередині. Лопатки притиснуті до тулуба, перебувають на однаковій відстані від хребта, а кути лопаток розташовані на одній горизонтальній лінії. Трикутники талії симетричні. При огляді збоку нормальна постава характеризується трохи піднятою грудною кліткою й підтягнутим животом, випрямленими нижніми кінцівками, а також наявністю помірковано виражених фізіологічних вигинів хребта. Кут нахилу таза при нормальній поставі в межах 35—55°. Він менше в хлопчиків і чоловіків і більше в дівчинок і жінок.

Відхилення від нормальної постави прийнято називати порушеннями постави, або дефектами постави. Порушення постави не є захворюванням. Воно пов'язане з функціональними змінами опорно-рухового апарата, при яких утворюються порочні умовно - рефлекторні зв'язки, що закріплюють неправильне положення тіла, навичка правильної постави втрачається.

Недоліки фізичного виховання, поганий фізичний розвиток дитини - основна причина формування неправильної постави.

Порушення постави, крім значного косметичного дефекту, супроводжується нерідко розладами діяльності внутрішніх органів. У дітей з порушеннями постави, як правило, зменшена екскурсія грудної клітки й діафрагми, знижена життєва ємність легенів, зменшені коливання внутрішньо грудного тиску. Ці зміни несприятливо відбиваються на діяльності серцево-судинної й дихальної систем, приводячи до зниження фізіологічних резервів, порушуючи пристосувальні можливості дитячого організму. Слабкість м'язів живота приводить до порушення нормальної діяльності органів черевної порожнини, зокрема до порушень шлунково-кишкового тракту. Зниження ресорної функції хребта в людей із плоскою спиною сприяє постійним мікротравмам головного мозку під час ходьби,

бігу й інших рухів, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується швидким настанням стомлення, а нерідко й головними болями. Крім неврологічних розладів, досить характерних для людей зі зменшенням фізіологічних вигинів, такі дефекти постави різко зменшують стійкість хребта до різних деформуючих впливів.

При порушенні постави м'язи ослаблені, фізична працездатність знижена. Виключення може становити лише кругла спина. При цьому дефекті постави мускулатура звичайно добре розвинена, але спостерігається виражена перевага сили м'язів-згиначів.

Таким чином, різні порушення постави, хоча й становлять групу функціональних розладів опорно-рухового апарата людини й не є в повному змісті цього поняття захворюваннями, однак, супроводжуючись порушеннями функції нервової системи й ряду внутрішніх органів, роблять організм дитини більше підданим цілому ряду захворювань і в першу чергу захворюванням хребта.

Відновити вже порушену поставу на заняттях фізичною культурою неможливо, для цього потрібні спеціальні вправи й час. Тому в школах для дітей із дефектами постави повинні бути створені додаткові заняття в групах спеціальної медичної групи. Ці заняття проводяться по спеціальній програмі, направленої в основному на виховання постави та укріплення м'язів тулуба (створення м'язового корсету). Тривалість занять в школах 45 хвилин, при 2 – 3 разових заняттях на тиждень.

Виправлення дефектів постави досягається за допомогою спеціальних вправ, які дають можливість змінити й нормалізувати кут нахилу таза, нормалізувати порушення фізіологічних вигинів хребта, виправити положення й форму грудної клітки, домогтися симетричного стояння плечового пояса, виправити положення голови, нормалізувати черевний прес.

До спеціальних **завдань** такого виховання відносяться такі:

- 1) поліпшення й нормалізація плину основних нервових процесів, нормалізація емоційного тону дитини; стимуляція діяльності органів і систем, поліпшення фізичного розвитку, підвищення неспецифічної опірності дитячого організму;
- 2) активізація загальних і місцевих (у м'язах тулуба) обмінних процесів; вироблення достатньої силової й загальної витривалості м'язів тулуба; поліпшення координації рухів; розвиток і підвищення якості рухових навичок. Рішення цих завдань створює фізіологічні передумови для формування й закріплення правильної постави;
- 3) виправлення наявного дефекту. Формування правильної постави.

#### **Рекомендації, щодо проведення заняття:**

Починають заняття із вправ по розвантаженню хребта (класична вправа – ходьба навкарачки, тривалість виконання 2 – 3 хвилини), а закінчують статичними вправами (починаючи з найпростіших, згодом їх ускладнюють за рахунок зміни вихідного положення, збільшення дозування, застосування гімнастичних палиць і т. ін.).

Примірний розподіл вправ на занятті виглядає наступним чином: вправи для розвантаження хребта – 5 %, вправи на розслаблення та дихальні – 15 %, вправи на витягіння – 15 %, динамічні – 35 %, тонічні – 15 %, статичні – 15 %.

Переважаючими вихідними положеннями повинні бути: положення лежачи, стоячи навкарачках, сидячи на п'ятках. Вправи із вихідного положення стоячи не повинні перевищувати 15 – 20 % від загальної кількості вправ.

Орієнтовне дозування кожної вправи: кількість повторень в мілких суглобах 8 – 10 разів, в середніх 6 – 8 разів, в крупних 3 – 5 разів залежно від стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто буде їх виконувати. Вправи виконувати до відчуття легкої втоми.

Контроль навантаження здійснюється за даними ЧСС (частоти серцевих скорочень), АТ (артеріального тиску), дихання, по зовнішнім ознакам стомлення та самопочуттю дитини. АТ на занятті не повинен перевищувати 15 – 20 % від вихідного рівня, ЧСС – 30 % від вихідного рівня.

#### **Деякі поради щодо проведення вправ:**

1. Ефективність застосовуваних спеціальних вправ залежить від **вихідних положень**. **Найбільш вигідними вихідними положеннями** для розвитку й зміцнення м'язів, що становлять м'язовий корсет, є такі, при яких можливе максимальне розвантаження хребта по осі й виключається вплив на тонус м'язів кута нахилу таза (положення лежачи на спині животі, на боці, стоячи в упорі на колінах). Із цих положень виконуються вправи, що включають у роботу м'язи тулуба (спини, живота, бічної поверхні). У вихідному положенні **стоячи в упорі на колінах** досягається провисання хребта між плечовим поясом і поясом нижніх кінцівок, помірно розтягування хребта. Це дає можливість мобілізувати хребет у місці найбільш вираженого дефекту, обмежуючи рухливість у сусідніх відділах, тобто цілеспрямовано коригувати порушення постави.

Вправи, призначені із цих вихідних положень, мають симетричний характер, динамічні чергуються із вправами в статичних напругах, включаються вправи в розслабленні та дихальні. Спеціальні вправи, спрямовані на створення та зміцнення м'язового корсета, під час занять сполучаються із вправами, сприяючими виправленню наявних дефектів постави та із загальнорозвиваючими вправами. Необхідно стежити, щоб напруження м'язів чергувалось із розслабленням.

2. Корекція постави, досягнута за допомогою вправ, може дати стійкий ефект лише при одночасному формуванні навички правильної постави. Значну увагу варто приділяти координації рухів, без якої неможливе засвоєння правильної постави. У формуванні правильної постави відіграє значну роль рівномірність тону м'язів передньої й задньої поверхні стегон, тулуба, плечового пояса, а також тонке сприйняття відчуттів від положення тіла й окремих його частин. Останнє досягається за допомогою вправ біля вертикальної стіни, стоячи перед дзеркалом (розвиток м'язово-суглобного почуття), вправ з утриманням вантажу на голові: мішечок з піском і ін. та вправ у рівновазі.

3. Застосовувані на заняттях силові вправи носять переважно динамічний характер (фізіологічно більше вигідний). Але не можна відмовлятися й від статичних вправ і положень, особливо для м'язів тулуба, що утримують тіло у вертикальному положенні. Силові вправи необхідно чергувати із вправами на розслаблення (потряхування, розслаблені махи кінцівками, хитання й т. ін.). Мета їх - поліпшити кровообіг у стомлених м'язах, навчити знімати напругу з них і тим самим сприяти поліпшенню постави. Вправи на розслаблення особливо потрібні для школярів старшого віку.

4. Зміцнюючи м'язи спини, не можна забувати про м'язи живота; черевний прес має велике значення в підтримці правильної постави. Так, наприклад, збільшена поперекова кривизна (при круглоувігнутій спині) дуже часто пояснюється слабкістю черевного преса. При виконанні вправ для м'язів живота учні не повинні затримувати дихання, а якщо це неминуче, то після закінчення вправи потрібно проробити 2-3 дихальні рухи для відновлення порушеного дихання.

5. Треба застерегти вчителів проти надмірного захоплення нахилами назад "містки" і іншими вправами на гнучкість, тому що це може привести до розтягання зв'язок. При ослабленні зв'язок неминуче настає дефігурація хребетного стовпа.

6. Вправи у висі: Біомеханічні дослідження показали, що особливо велика роль у цій вправі найширших м'язів спини й великих грудних м'язів. Механічна дія сили ваги тіла, а також напруга загального розгинача спини сприяють випрямленню хребта. У той же час збільшується поперековий лордоз, тому що черевні м'язи розтягнуті Ромбовидна, трапецієподібна м'язи також розтягуються, внаслідок чого лопатки відходять від хребта (нижні кути їх переміщуються назовні). Між тим основне правило корекції постави вимагає приведення лопаток до середньої лінії й притиснення їх до хребта

Дихання при висі заважке, грудна клітка піднята розширена й фіксована на вдиху. При невідповідності маси тіла й сили м'язів плечового пояса неминуча затримка дихання, що несприятливо відбивається на діяльності серцево-судинної системи Для учнів старших класів утримання власної маси на руках звичайно не представляє яких-небудь труднощів У дітей до 12 років м'язи плечового пояса розвинені слабко, не пристосовані до великих зусиль, легко стомлюються. Тому тривале перебування у висі може погіршити їхню поставу.

### **Порушення постави у сагітальній площині**

**У сагітальній площині розрізняють такі варіанти порушень постави:**

1. Порушення постави зі збільшенням **фізіологічних вигинів** хребта  
а) **кругла спина** (тотальний кіфоз) — збільшення грудного кіфозу з майже повною відсутністю поперекового лордозу. При цьому виді порушення постави для компенсації відхилення центра ваги від середньої лінії дитина стоїть із зігнутими в колінних суглобах ногами. При суглобуватій і

круглій спині груди западають, плечі, шия й голова нахилені вперед, живіт вистойть, сідниці сплюснені, лопатки криловидно випнуті;

б) **круглоувігнута** спина — всі вигини хребта збільшені, збільшений кут нахилу таза. Голова, шия, плечі нахилені вперед, живіт виступає. Коліна максимально розігнуті; м'язи задньої поверхні стегна, що прикріплюються до сідничного бугра, розтягнуті й стоншені в порівнянні з м'язами передньої поверхні.

2. **Порушення постави зі зменшенням фізіологічних кривизни хребта:**

а) **плоска спина** — сплюснення поперекового лордозу, нахил таза зменшений. Грудний кіфоз при цьому варіанті порушення постави виражений погано, грудна клітка зміщена вперед. Нижня частина живота виступає. Лопатки криловидні

б) **плоскоувігнута спина** — зменшення грудного кіфозу при нормальному або трохи збільшеному поперековому лордозі. Грудна клітка вузька, м'язи живота ослаблені.

При **сагітальних викривленнях хребта** в основному застосовуються **симетричні** вправи.

При дефектах постави в **сагітальній площині** використовують такі спеціальні вправи.

**При збільшенні кута нахилу таза** — вправи, що сприяють подовженню м'язів передньої поверхні стегон, поперекової частини довгих м'язів спини, квадратного м'язу попереку й підвздошно-поперекових м'язів, а також зміцненню м'язів черевного преса й задньої поверхні стегон.

**При зменшенні кута нахилу таза** — вправи для зміцнення м'язів поперекового відділу спини й передньої поверхні стегон.

**Нормалізація фізіологічних вигинів хребта** досягається в ряді випадків поліпшенням рухливості хребта в місці найбільш вираженого дефекту за рахунок застосування спеціальних вправ.

**Криловидні лопатки й наведені вперед плечі** можуть бути виправлені за допомогою вправ з динамічним і статичним навантаженням на трапецієподібні й ромбовидні м'язи, а також вправ на розтягування грудних м'язів.

**Випуклий живіт** усувається при виконанні вправ для м'язів черевного преса, застосовуваних переважно з вихідного положення лежачи на спині. Найбільш ефективні вправи з одночасно максимальною для даної людини напругою прямих і косих м'язів живота.

### **1. Порушення постави зі збільшенням фізіологічних вигинів хребта**

**Кругла спина** характеризується зменшенням вигинів шийного й особливо поперекового відділів хребта й збільшенням вигину грудного відділу. Характерні зовнішні ознаки: нахилена вперед голова, звисаючі плечі, криловидні лопатки, дугоподібна спина, випнутий живіт, сплюснені сідниці, зменшений кут нахилу таза, злегка зігнуті в колінах ноги, іноді зігнуті в ліктях руки. При круглій спині зв'язки й м'язи спини розтягнуті. У патологічній фізіології встановлено, що тривале зведення кінців кожної тканини (м'язів, сухожилів, зв'язок і т.д.) викликає стійке вкорочення їх, так само як тривале



розтягування веде до стійкого подовження. Укорочення ж грудних м'язів обмежує рухи в плечовому суглобі; діти із круглою спиною не можуть підняти руки до гори, рухи в них відбуваються по скороченій дузі.

Розвитку круглої спини сприяє тривале сидіння в зігнутому положенні за партою чи столом. Саме тому в школах необхідно під час уроків проводити фізкультурні хвилини.

### **При круглій спині потрібно:**

- а) коректувати зменшений кут нахилу таза
- б) розтягувати й зміцнювати черевні й грудні м'язи
- в) зміцнювати зв'язки й м'язи спини
- г) виховувати навички правильної постави

Рекомендовані вихідні положення: лежачи, навшпиньках, стоячи, у мішаному висі.

### **Рекомендовані вправи при круглій спині і кіфозі**

#### **При ходьбі:**

1. Ходьба звичайна, на носках і п'ятках з утриманням на голові невеликої подушечки або ватного бублика - 1,5 - 2 хв. Вправу ускладнюють за рахунок згинань і розгинань рук, виконання колових рухів зігнутими або випрямленими руками.

2. Ходьба на випрямлених і трохи зігнутих ногах з гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках. Під час ходьби можна втримувати на голові подушечку.

3. Ходьба з гімнастичною палицею на попереку протягом 30 - 45 с. із з'єднаними лопатками. На 6 кроків палицю повільно відвести вгору-назад, на два кроки опустити у в. п.

#### **Лежачи на животі:**

4. В. п.- лежачи на животі, руки під підборіддям; підняти руки вгору, прогнутися - вдих, в. п. - видих.

5. В. п.- лежачи на животі, руки до плечей; трохи підвестися, подивитися вперед - вдих, в. п. - видих.

6. В. п.- лежачи на животі, руки під підборіддям; імітація плавання способом «брас», дихання довільне.

7. В. п.- лежачи на животі, руками взятися за надп'яtkово - гомілковий суглоб; перекаати в праву й ліву сторони, вперед, назад.

8. В. п.- лежачи на животі, руки за спиною, кисті з'єднані в "замок"; 1 - підвести голову і плечі, руки відвести назад-угору; 2 - 6 - тримати - вдих; 7 - 8 - в. п. - видих. Вправу можна ускладнити, піднімаючи випрямленими руками вгору гімнастичну палицю, надувний чи набивний м'яч.

9. В. п. - лежачи на животі, руки вгору. Зігнути ногу в колінному суглобі ногу, захопити її однойменною рукою за ступню і потягнути до голови, голову і плечі підвести - вдих (тримати 5-7 с), в. п. - видих.

10. В. п. - те саме; підняти обидві зігнуті ноги, захопити їх руками за ступні й потягнути до голови - вдих (тримати 10 с); в. п. - видих.

11. В. п. - упор лежачи на зігнутих руках. Випрямляючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутись, відвести голову назад - вдих; в. п. - видих.

### **Лежачи на спині:**

12. В. п. - лежачи на спині, руки вниз; 1 - 6 - руки за голову, потягнутися - вдих; 7 - 8 - розслабитися, - видих, в. п.

13 В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки за головою. Підвести таз (тримати 5 - 7 с) - вдих; в. п. - видих.

14. В. п. лежачи на спині, руками триматися за ніжки лави або за рейку гімнастичної стінки; піднімати ноги вгору, не відриваючи тазу від підлоги – вдих, в. п. – видих.

15. В. п. - лежачи на спині, ноги, зігнуті в колінах, нарізно, упор кистями рук за головою. Розгинаючи руки і ноги, "міст" з допомогою і самостійно. Дихати довільно.

### **Сидячи:**

16. В. п. сидячи на підлозі, упор рук ззаду; спираючись на руки, прийняти упор лежачи ззаду, відкинувши назад голову, в. п.

17. В. п. - сидячи на стільці, руки за головою, лікті вперед. Прогнутись у грудній частині хребта, лікті розвести в сторони - вдих; в. п. - видих.

18. В. п. - сидячи на краю стільця, руки вниз ; руки вгору - назад, захопити верхні краї ніжок стільця, прогнутися, - вдих; в. п. - видих.

19. В. п. - сид на п'ятках, захопити ступні руками. Підвестись у стійку на колінах, прогнутись - вдих; в. п. - видих.

20. В. п.- стоячи, руки вгору. Повільний нахил назад, прогнутись у грудному відділі хребта, дивитись на кисті рук, вдих; в. п. – видих (у поперековому відділі не прогинатись).

21. В. п.- руки до плечей; відвести руки в сторони - назад, прогнутися в грудному відділі – вдих, в. п. – видих (у поперековому відділі не прогинатись).

22. В. п.- стоячи ноги нарізно, руки ззаду в «замок»; відвести руки назад, піднятися на носки – вдих, в. п. – видих.

23. В. п. - стоячи спинами один до одного, руки з'єднані вгорі. Одночасний випад правою вперед, прогнутись, відвести голову назад; в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.

24. В. п. - о. с. Махові рухи руками і ногами. Дихати довільно.

25. В. п. –о. с. Присісти, руки дугами вгору (уперед не нахилитись) - видих; в. п. - вдих.

26. В. п. - стійка на колінах, ноги нарізно, рухи на поясі; прогнутись, голову відвести назад - вдих; в. п. - видих.

### **З предметами:**

27. В. п.- о. с., гімнастична палиця унизу; палиця вгору, прогнутися - вдих, в. п. – видих.

28. В. п.- гімнастична палиця на лопатках; присісти на носках (спину тримати рівно), палицю вгору, подивитися на палицю – вдих, в. п. – видих.

29. В. п. - лежачи на животі, руки вгору (гімнастична палиця на підлозі). Захопити палицю і перевести її на лопатки, прогнутись у грудному відділі - вдих; в. п. - видих.

30. В. п.- лежачи на животі, ноги нарізно гімнастична палиця на лопатках; трохи підвестися й подивитися вперед – вдих, в. п. – видих.

31. В. п. - лежачи на спині, руки за головою (під лопатками надувний чи набивний м'яч, валик шириною і висотою 15 - 20 см). Відвести голову назад, намагаючись торкнутися нею підлоги - вдих; в. п. - видих.

32. В. п.- лежачи на набивному м'ячі спиною, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах; погойдуватися вперед і назад.

33. В. п. -сісти на підлогу біля гімнастичної стінки, покласти за спину набивний м'яч або валик; спираючись спиною на предмет, що знаходиться за спиною, нахилитися назад, руки підняти вгору, голову нахилити назад, прогнутися, не відриваючи таза від підлоги, в. п.

34. В. п.- лежачи стегнами впоперек гімнастичної лави, руки на поясі, ноги фіксовані; згинати й розгинати спину.

Вправа ускладнюється різними вихідними положеннями рук і обтяжуванням.

35. Вправи на рівновагу на гімнастичній лаві, колоді, ходьба з вантажем на голові.

### **Біля гімнастичної стінки:**

36. В. п.- стоячи спиною до гімнастичної стінки, захватити руками рейку над головою; відвести тулуб уперед, голову назад, прогнутися в грудному відділі, в. п.

37. В. п. - стоячи на відстані великого кроку від гімнастичної стінки (спинки стільця, стола чи стіни), упор руками об рейку на висоті пояса. Нахил уперед, прогнути спину, підвести голову - вдих; в. п. - видих. Вправу спочатку виконувати повільно, згодом - швидко, пружними рухами, кожного разу якомога більше прогинаючи спину.

40. В. п. - мішаний вис спиною чи обличчям до гімнастичної стінки протягом 5 - 7 с. Дихати довільно.

41. В. п.- вис на гімнастичній стінці обличчям до неї; відвести ноги назад, в. п.

42. В. п.- вис на гімнастичній стінці спиною до неї, з підкладеним набивним м'ячем під вершину викривлення (потягнутися вниз).

Цей комплекс або окремі вправи бажано робити щодня.

Кругла спина найчастіше трапляється у високих на зріст дітей, а також у тих, у кого слабкі м'язи спини. Для усунення цієї вади потрібно насамперед стежити за тим, щоб при ходьбі, сидінні й стоянні діти піднімали грудну клітку, дещо розводили назад плечі і тримали голову прямо. Для закріплення навички правильної пози треба сидіти з випрямленою спиною або спиратися лопатками на спинку стільця, ходити руки за спину, і не нахилитися уперед, а голову і спину тримати прямо, сильно не напружуючи м'язи тулуба і не сковуючи своїх рухів, уявно переносити на голові неважкий предмет.

### **Круглоувігнута спина**

Дефекти постави, обумовлені збільшенням нахилу таза (**круглоувігнута спина**), зустрічаються досить часто, наслідком чого є збільшення поперекової кривизни хребетного стовпа (лордоз).

Цей тип постави характеризується збільшенням фізіологічних вигинів у передньозадньому напрямку. У верхній половині тулуба зміни майже ті ж, що й при круглій спині (сплющена грудна клітка, звисаючі і нахилені вперед плечі й

т. ін.); у нижній же половині відбуваються протилежні зміни. Внаслідок збільшення кута нахилу таза різко збільшена поперекова кривизна, поперекова область сильно прогнута вперед, черевна стінка в'яла, розтягнутий (відвислий живіт), що може служити причиною птозу (опущення органів черевної порожнини).

Деякі вчені вважають, що цей дефект постави може виникнути через тривале перебування в положенні сидячи або лежачи "калачиком" у сні. При такому положенні м'язи: задньої поверхні стегон і сідничних м'язів перебувають стані розтягання, а м'язи передньої поверхні стегон коротшають. Положення ж таза в значній мірі залежить від рівномірної тяги цих м'язів, і при її порушенні нахил таза та звичайно поперекова кривизна хребта збільшуються, що й спостерігається при стоянні у вертикальному положенні. У зв'язку із цим правильна установка таза є ключем до виправлення деформації. Виправлення цього дефекту протікає більш успішно, ніж корекція круглої спини. Але, звичайно, насамперед необхідно усунути його причини.

### **З метою виправлення цієї постави потрібно:**

- а) зменшити кривизни хребта (грудного кіфозу, поперекового лордозу).
- б) розтягти м'язи спини (у поперековому відділі)
- в) зміцнити м'язи задньої поверхні стегон
- г) розтягти м'язи передньої поверхні стегон
- д) зменшити кут нахилу таза (шляхом укріплення м'язів живота та сідниць).
- е) зміцнити прямий м'яз черевного преса.
- ж) виховувати навички правильної постави

## **Рекомендовані комплекси вправ для виправлення круглої і круглоувігнутої спини**

### **Комплекс № 1**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна й широкими вільними рухами рук - 1 хвилина. Дихати рівномірно.
- 2- В. п.- стоячи, пальці рук переплетені за спиною; 1-2 - піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
3. В. п. - руки за голову; 1 - руки вгору, відводячи їх назад, ліву ногу назад на носок прогнутися (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме правою ногою.
4. В. п. - сід на п'ятках, тулуб нахилений уперед, руки вгору, долоні на підлозі; 1-3 - ковзаючи грудьми над підлогою, згинаючи й випростовуючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах, голову відвести назад, прогнутися (вдих); 4 - в. п. (видих).
5. В. п. - упор лежачи на зігнутих руках, ноги нарізно, голову назад; 1-2 – розгинаючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутися (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
6. В. п. - о. с.; 1 - піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2-3 - присід, руки вгору (видих); 4 - в. п.
7. В. п. - лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, кисті під підборіддям; 1-2 - руки в сторони, підняти голову, плечі й ноги, прогнутися "ластівка" (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

8. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 - підняти, ноги разом (вдих); 2 - зігнути ноги (видих); 3 - випрямити ноги (вдих); 4 - в. п. (видих). Спину й голову з підлоги не піднімати.

9. В. п. - упор сидячи ззаду; 1 - підняти ноги вперед, руки в сторони "кут" - (вдих); 2-3 - тримати положення "кута"; 4 - в. п. (видих).

10. В. п. - лежачи на гімнастичній лаві, ноги нарізно, руки на підлозі, зігнуті в ліктях; 1-2 - спираючись на п'ятки, плечі та долоні, прогнутися в грудному відділі (вдих); 3-4 - в. п. (розслабитися, видих).

11. Ходьба з медичболем або мішечком з піском (1-2 кг) на голові. Руки в сторони, на поясі, за головою (1 хв.). Спочатку на голову кладуть "бублик", а потім медичбол або мішечок з піском.

12. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу й виконанням дихальної вправи з рухами рук угору та вниз.

### **Комплекс № 2**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна й широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в русі, ходьба на носках, п'ятках. Ходьба з зупинками за командою - 1 хв.

2. В. п. – о. с. (притиснутися до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятками, набувши положення правильної постави); 1 - крок уперед; 2 - в. п.; 3 - крок уперед з заплющеними очима; 4 - в. п.

3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 - руки в сторони - назад, піднятися на носки, прогнутися (вдих); 2 - в. п. (видих).

4. В. п. - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми; 1-2 - відводячи лікті назад і зводячи лопатки, прогнутися в грудному відділі хребта, підняти голову (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

5. В. п. - упор стоячи на колінах; 1 - праву руку убік, повертаючи тулуб і голову вправо (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме у лівий бік.

6. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони; 1-2 - прогинання в грудному відділі хребта, за допомогою рук підвестися в положення сидячи, зігнути ноги так, щоб ступні торкалися підлоги, руки в упорі ззаду, плечі опущені (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

7. В. п. - лежачи на спині на валику, (під нижніми кутами лопаток), руки вниз; 1-2 - руки вгору (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

9. В. п., - стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 – присісти руки в сторони (видих); 2 - в. п. (вдих). Повторити 6-8 разів.

10. В. п. - руки за голову, нахил тулуба вперед; 1-2 - руки в сторони, прогнутись у грудному відділі, голову не опускати, дивитись уперед (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

11. Ходьба по колу з предметом на голові (м'ячем, валиком, мішечком з піском), руки в сторони (15-20 секунд).

12. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс №3**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятках, ходьба з зупинками за командою - 1 хвилина.

2. В. п. – о. с. біля стінки; руки вгору, у сторони, уперед, на пояс, за голову, не втрачаючи правильної постави.
3. В. п. - руки за голову; 1 - руки в сторони назад, лопатки з'єднати (вдих); 2 - в. п. (видих).
4. В. п. - стійка ноги нарізно, нахил тулуба вперед, руки навхрест перед грудьми, дивитись уперед; 1 - випрямити тулуб, руки в сторони, прогнутись з'єднати лопатки (вдих); 2 - в. п. (видих).
5. В. п. - стійка ноги нарізно, руки до плечей, лопатки зблизити; 1-2 - колові рухи в плечових суглобах уперед; 3-4 - колові рухи в плечових суглобах назад; дихання довільне.
6. В. п. - упор присівши; 1 - поштовхом ніг упор лежачи; 2 - зігнути руки ; 3 - розгинаючи руки, упор лежачи; 4 - в. п. Дихання довільне.
7. В. п. - лежачи на животі, руки за голову, 1-2 - підняти голову й плечі, з'єднуючи лопатки (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
8. В. п. - лежачи на животі, підборіддя на долонях; 1-2 - підняти голову й плечі, відвести лікті назад, з'єднуючи лопатки (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
9. В. п. - лежачи на животі, руки в сторони; 1-2 - підняти голову й плечі, руки назад в "замок" з'єднуючи лопатки, підняти випростані ноги - "рибка" (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
10. В. п. - о. с.; 1 - випад правою ногою вперед, руки в сторону(вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме лівою ногою.
11. Ходьба з медичболлом (1 кг) на голові, руки на поясі (20-25 секунд).
12. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ, вправ на увагу.

#### **Вправи з гімнастичною палицею**

1. В. п. - палиця внизу; 1-2 - підняти палицю вгору, підвестися на носки (вдих); 3-4 - в. п. -(видих). Плечі не піднімати, (ноги в колінах не згинати).
2. В. п. - палиця внизу за спиною; 1-2 - відвести палицю назад, підвестися на носки (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
3. В. п. - палиця вертикально за спиною, руки зігнуті; 1-2 - присісти (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
4. В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу; 1-2 - палиця перед грудьми, поворот тулуба вправо з одночасним нахилом назад (вдих); 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме в ліву сторону.
5. В. п. - лежачи на животі, руки вгору; 1-2 - згинаючи руки, палицю на лопатки, підняти голову й плечі, прогнутися (вдих); 3-4 –в. п.. Ноги не піднімати, стопами торкатися підлоги
6. В. п. - лежачи на животі, палиця вгорі, руки розслаблені. 1-2 – палицю підняти, прогнутися (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
7. В. п. - стійка ноги нарізно, палиця на лопатках; 1 - поворот тулуба вправо в грудному відділі (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме вліво.
8. В. п.- палиця на лопатках; 1-2 – присід на пальцях, спину тримати прямо, палиця вгору (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
9. В. п. - палиця внизу; 1 - випад правою ногою вперед, палиця вгору (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме лівою ногою.

10. В. п. - стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями; 1 - випад лівою ногою убік з нахилом вправо (видих); 2 - в. п. (вдих); 3-4 - те саме з випадом вправо.

11. В. п. – сід ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз; 1-2 - палицю вгору (дивитись на неї), прогнутися (вдих); 3-4 - в. п.; 5-7 - пружні нахили вперед, ноги не згинати, носки відтягнути (видих); 8 - в. п. (вдих).

### **Вправи з набивним м'ячем**

1. В. п. - стійка ноги нарізно; м'яч унизу; 1-2 - нахил тулуба назад, м'яч угору, прогнутися в грудному відділі (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

2. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч угорі; 1-4 - колові рухи м'ячем над головою в праву сторону; 5-8 - те саме в ліву сторону. Дихання довільне.

3. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч за головою; 1-2 - нахил тулуба вперед, прогнутися в грудному відділі (ноги в колінах не згинати) (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

4. В. п. - лежачи на животі, м'яч угорі; 1-2 - м'яч за голову (вдих); 3-4 - в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.

5. В. п. - лежачи на животі, м'яч угорі; 1-2 - підняти м'яч прямими руками вгору, прогнутися, подивитись на м'яч (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

6. В. п. - лежачи на набивному м'ячі, руки за головою, ноги зігнуті в колінах; 1-2 - погойдування вперед і назад. Дихання довільне.

7. В. п. - лежачи на животі, м'яч на лопатках; 1-2 - підняти голову й плечі, з'єднати лопатки, лікті в сторони (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

8. В. п. - стоячи, м'яч унизу; 1-2 – присід на носочках, м'яч угору (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

9. В. п. - ходьба з медичним болем на голові по гімнастичній лаві, руки в сторони (25-30 секунд).

10. Ходьба по колу з м'ячем (м'яч у руках перед собою, лікті в сторони). Стежити за правильною поставою.

### **Вправи з гумовим бинтом**

1. В. п. - стійка ноги разом, кінці бинта в руках перед грудьми; 1-2 - розтягуючи бинт, руки в сторони, піднятися на носки, прогнутися (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

2. В. п. - ноги разом, кінці бинта в руках унизу; 1 - праву ногу відставити убік на носок, розтягуючи бинт, руки вгору, прогнутися (вдих); 2 - в. п. (видих).

3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті, кінці бинта в руках; 1 - поворот тулуба ліворуч, розтягнути бинт (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме вправо. Розтягуючи бинт, руки відводити назад, щоб бинт не торкався шиї.

4. В. п. - стійка ноги разом, кінці бинта в руках унизу; 1 - випад правою ногою вперед, руки уперед, розтягуючи бинт, прогнутися (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме з лівої ноги.

5. В. п. - стоячи на колінах, кінці бинта в руках над головою; 1-2 - розтягуючи бинт, нахил тулуба назад, лопатки сходяться (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

6. В. п. - лежачи на спині, кінці бинта тримати на грудях у зігнутих руках; 1-2 - розтягнути бинт, руки в сторони (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

7. В. п. - лежачи на животі, кінці бинта в руках угорі на підлозі; 1-2 - підняти руки, розтягуючи бинт, зробити викрут назад, прогнутися (вдих); 3-4 - викрут уперед, (видих), в. п.
8. В. п. - стійка ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, середину бинта закріплено за гімнастичну стійку, кінці бинта в руках; 1-2 - розтягуючи бинт, випрямитись, піднімаючи руки вгору - в сторони, нахил назад, прогнутися (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
9. В. п. - лежачи на підлозі, руки вгору; в руках - кінці бинта, закріпленого на гімнастичній стінці; 1-2 - розтягуючи бинт, руки за голову, лікті розвести в сторони, лопатки з'єднуються (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
10. В. п. - стійка ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, кінці бинта у витягнутих вгору руках; 1-2 - розтягуючи бинт, відвести прямі руки назад (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
11. В. п. - стоячи ногами на середині бинта, кінці бинта в руках; - глибокий присід, розтягуючи бинт, руки в сторони (видих); 2 - в. п. (вдих).
12. В. п. - стійка ноги разом, кінці бинта в руках ззаду на лопатках; 1-2 - розтягуючи бинт, підніматися на носки, руки в сторони, прогнутися, лопатки з'єднуються (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
13. Ходьба з високим підніманням колін, кінці бинта в руках, на кожен крок, розтягувати бинт вперед (45-50 секунд).

### **Порушення постави зі зменшенням фізіологічних кривизн хребта**

Плоска спина характеризується зменшенням фізіологічних вигинів хребта й навіть іноді переміщенням їх. У нормі найбільш глибоке западання поперекового лордозу перебуває на рівні 3 поперекового хребця, а на рівні 12 грудного хребця вже помітний перехід поперекового лордозу в грудний кіфоз із вершиною його на 6 хребці.

При плоскій же спині нижня половина поперекового відділу хребта представляється плоскою, і тільки з 3 хребця починається невеликий лордоз, що поширюється до 8 грудного хребця, звідки починається незначний кіфоз. Іноді замість поперекового лордозу спостерігається кіфоз, що свідчить на рахит у ранньому віці. При плоскій спині фізіологічні вигини, особливо в поперековій області хребта, стерті, і тому ресорна функція його знижена, що негативно позначається на стані спинного й головного мозку при бігу, стрибках і інших пересуваннях.

Основною першопричиною сплюснення хребта є недостатній нахил таза. Грудна клітка у плоскоспинних дітей також сплюснена, вузька. М'язи спини ослаблені, лопатки найчастіше відстоять від хребта. Діти з такою поставою особливо схильні до бічних скривлень хребта. Причинами утворення плоскої спини можуть бути рахит, занадто раннє саджання дитини, що веде до сильного кіфотичного випинання попереку, що згодом важко піддається виправленню..

**Увага!** У практичній роботі зустрічаються атипичні форми плоскої спини, а саме: лордозировані в нижньогрудному або середньогрудному відділі. У таких випадках вправи, пов'язані із прогинанням, **протипоказані**.



Лікування **плоскої спини** повинно полягати в наданні тазу нормального кута нахилу й одночасно гармонічному зміцненню м'язів тулуба.

При зменшеному куті нахилу таза треба прагнути:

- а) збільшити нормальні вигини хребта (посилювати грудний кіфоз та поперековий лордоз).
- б) зміцнити м'язи передньої поверхні стегон;
- в) зміцнити м'язи поперекового відділу спини;
- г) виховувати навички правильної постави.

***Увага!** Протипоказані вправи у висі, тому що вони збільшують рухливість хребта, котра при плоскій спині нормальна чи підвищена. Слід обмежувати вправи зі стрибками, через знижену ресорну функцію хребта, або ретельно навчати плоскостинних дітей м'якому приземленню після стрибка.*

### **Рекомендовані комплекси вправ для виправлення плоскої спини**

#### **Комплекс № 1**

1. Ходьба на місці, у русі з високим підніманням стегон і вільними рухами рук (1 хвилина).
2. В. п. - руки до плечей, лікті притиснуті до тулуба; 1 - підняти руки вгору, долонями назовні (вдих); 2 - в. п. (видих); 3 - руки в сторони, долонями вниз (вдих); 4 - в. п. (видих).
3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 - нахил тулуба вперед, торкнутися пальцями підлоги, (ноги в колінах не згинати) (видих); 2 - в. п. (вдих).
4. В. п. - упор стоячи на колінах; 1-2 - нахил голови вперед, вигнути спину (сердита кішечка) (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
5. В. п. - о. с.; 1 - руки вгору, сплеск у долоні над головою (вдих); 2 - руки вниз дугами назовні, нахил уперед, сплеск за спиною (видих); 3 - руки вгору, сплеск над головою (вдих); 4 - в. п. (видих).
6. В. п. - стоячи ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки навхрест перед грудьми; 1 - випрямити тулуб, руки в сторони (вдих); 2 - в. п. (видих).
7. В. п.- стоячи біля стіни, притулитися до неї спиною, руки за голову; 1 - опертися на стіну потилицею, прогнути спину (вдих); 2 - в. п. (видих).
8. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони; 1 - зігнути ноги, підтягнути їх до тулуба, голову до колін (видих); 2 - в. п. (вдих)
9. В. п. - лежачи на спині; імітація їзди на велосипеді.
10. В. п. - лежачи на спині, руки вниз; 1 - зігнути ноги (видих); 2 - випрямити ноги (вдих); 3 - зігнути ноги; 4 - в. п.
11. Ходьба з медичним болем на голові, руки на поясі, руки вгорі (25-30 секунд). Стежити за правильною поставою.

#### **Комплекс № 2**

1. Ходьба на місці, у русі з високим підніманням стегон, з вільними рухами рук.
2. В. п. - ноги разом, руки за голову, лікті вперед; 1 - крок правою ногою вперед, лікті в сторони, прогнутися (вдих); 2 - крок лівою, руки в сторони; 3 - крок правою, руки за голову; 4 - крок лівою, лікті вперед, голову вниз (вдих), в. п..

3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 - поворот тулуба вправо, праву руку убік (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме в ліву сторону.
4. В. п.- руки в сторони; 1 - праву ногу зігнути в коліні, обхопити її руками (видих); 2 - в. п. (вдих); 3-4 - те саме з лівої ноги.
5. В. п. - упор стоячи на колінах; 1 - підняти праву ногу назад вгору, прогнути спину (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме з лівої ноги.
6. В. п. - лежачи на спині, ноги прямі, руки до плечей; 1 - підняти ноги й голову, торкнутися пальцями рук колін (видих); 2 - в. п. (вдих).
7. В. п. - лежачи на спині, руки вгорі; 1-2 - підняти одночасно тулуб і ноги, дістати пальцями рук носки ніг (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
8. В. п. - лежачи на спині, руки вниз; 1-2 - підняти ноги до 90° (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
9. Ходьба по рейці гімнастичної лави, руки вперед, у сторони.
10. Біг у повільному темпі (1,5-2 хвилини) з переходом на ходьбу, з виконанням дихальних вправ і вправ на увагу.

### **Комплекс №3**

1. Ходьба на місці і в русі з високим підніманням стегон, з вільними рухами рук. Ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішніх склепіннях ступні (1 хвилина).
2. В. п. - о. с.; 1 - відвести праву ногу назад на носок, руки за голову; 2 - руки вгору, прогнутися (вдих); 3 - руки за голову; 4 - в. п. (видих).
3. В. п. - лежачи на спині, руками опертися на підлогу біля голови, ноги зігнуті в колінних суглобах; 1-2 "міст" з опорою на голову, руки й ноги (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
4. В. п. - лежачи на спині, руки внизу; 1-2 - піднімати ноги, торкнутися носками підлоги за головою (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
5. В. п. - лежачи на спині, руки внизу, діафрагмальне дихання.
6. В. п. - лежачи на животі, руки вгорі, ноги нарізно, у руках кінці закріпленого гумового бинта; 1-2 – натягуючи бинт, зігнути руки, лікті притиснути до тулуба, кисті до плечей (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
7. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1-2 - присід на носках, руки в сторони (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
8. В. п. – стати біля стіни, притулитися до неї спиною, руки за голову; 1 - прогнути спину (вдих); 2 - в. п. (видих).
9. В. п. - ходьба по рейці гімнастичної лави, руки вгору з медичним болем над головою.
10. Біг у повільному темпі (1,5-2 хвилини), з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс № 4**

1. Ходьба на місці і в русі з високим підніманням стегон, з вільними рухами рук
2. В. п.- стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 - нахил тулуба вперед, руки вгору (видих); 2 - в. п. (вдих).
3. В. п. - о. с.; 1-2 - праву ногу назад на носок, руки вгору (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

4. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1 - зігнути ноги в колінах до грудей; 2 – випрямити ноги; 3 - зігнути ноги в колінах до грудей; 4 - в. п. Дихання довільне.

5. В. п. - лежачи на спині, руки вгору; 1-2 -сід, руками доторкнутись до носків ніг (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

6. В. п. - о. с.; 1 - упор присівши; 2 - упор лежачи; 3 - поштовхом ніг упор присівши; 4 - в. п. Дихання довільне.

7. В. п. - о. с.; 1-2 - нахил тулуба вперед, руки в сторони, праву ногу відвести назад, "ластівка" (вдих); 3-4 - в. п. (видих).

8. В. п. - стоячи на носках, зігнувшись, зробити упор на гімнастичну стінку; 1 - підняти ліву ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме з правої ноги.

9. В. п. - лежачи на спині, ноги під нижню рейку гімнастичної стінки, руки за голову; 1-2 - сід (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

10. В. п. - спиною біля стіни зваликом та м'ячем на голові; 1-4 – присісти на носках, руки вперед; 5-8 - в. п.

11. Ходьба по колі з м'ячем у руках перед собою.

### **Комплекс №5**

1. 1. Ходьба на місці і в русі з високим підніманням стегон, з вільними рухами рук (50 секунд).

2. В. п. - стійка ноги разом, руки на поясі; 1 – зігнути ліву ногу (видих); 2 - в. п. (вдих); 3 – зігнути праву ногу (видих); 4 - в. п. (вдих).

3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, зігнуті в ліктях; 1 - поворот тулуба вправо, руки в сторони (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме в ліву сторону.

4. В. п. - стоячи на носках, біля гімнастичної стінки; 1 – відвести праву ногу назад, прогнутися в попереку (вдих); 2 - в. п., (видих); 3-4 - те саме з лівої сторони.

5. В. п. – о. с.; 1 - упор присівши (видих); 2 - упор стоячи, ноги в колінах випрямити (вдих); 3 - упор присівши (видих); 4 - в. п. (вдих).

6. В. п. - стоячи ноги разом, руки за спиною, пальці зчеплені в "замок"; 1 - нахил тулуба уперед, руки відвести назад (видих); 2 - в. п. (вдих).

7. В. п. - лежачи на спині, руками взятися за нижню рейку гімнастичної стінки; 1-2 - зігнути ноги в колінах, притиснути їх до грудей (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

8. В. п. - лежачи на спині, руками взятися за нижню рейку гімнастичної стінки; 1-2 - підняти прямі ноги (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

9. В. п. - упор лежачи на зігнутих руках; 1 - випрямити руки (вдих); 1 - в. п. (видих).

10. Ходьба з медичним болем у руках перед собою. (до 1 хвилини).

### **Комплекс № 6**

І. Ходьба на місці і в русі з набивним м'ячем (1 хвилина).

2. В. п.- м'яч унизу; 1 - праву ногу назад на носок, м'яч угору (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме лівою ногою.

3. В. п. -стійка ноги нарізно, м'яч унизу; 1 - нахил тулуба уперед, м'яч вгору, (ноги в колінах не згинати) (видих); 2 - в. п. (вдих).

4. В. п. - лежачи на спині, м'яч затиснутий ступнями; 1 - зігнути ноги з м'ячем (видих); 2 - в. п. (вдих).
5. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі спереду; 1 - нахил уперед взяти м'яч, (ноги в колінах не згинати) (видих); 2 - підняти м'яч угору, прогнути спину; 3 - опускаючи руки, покласти м'яч на підлогу; 4 – в. п. (вдих).
6. В. п. - м'яч унизу; 1-3 - рівновага на правій нозі, ліву ногу назад, м'яч угору (вдих); 4 - в. п. (видих); 5-8 - те саме на лівій нозі.
7. В. п. - стоячи на відстані кроку обличчям до стіни, спертися на неї руками з м'ячем; 1-2 - згинаючи руки торкнутися грудьми стіни, прогнутися (вдих); 3-4 - в. п. (вдих).
8. В. п. - лежачи на спині, м'яч затиснутий ступнями ; 1-2 - підняти ноги з м'ячем, (ноги в колінах не згинати) (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
9. В. п.- лежачи на спині, у руках м'яч; 1-2 - підняти м'яч вперед; 3-4 - в. п. Дихання довільне.
10. Ходьба з вправами для покращення постави, ходьба на гімнастичній лаві з медицинболом на голові, руки вперед.

**Плоскоувігнута** спина є варіантом плоскої спини і зустрічається рідко. Цей вид постави має риси подібності із плоскою спиною, але в ряді випадків підсилюється крижово-поперековий лордоз. Таз сильно нахилений уперед і зміщений назад. Сильно випнуті назад сідниці. Поперекова область значно утягнена, грудна ж і шийна частини представляються сплюсненими. Зазначені патологічні зміни при плоскоувігнутій спині створюють функціональну неповноцінність хребта.

#### **При плоскоувігнутій спині треба:**

- а) збільшувати грудний кіфоз (витягувати м'язи спини)
- б) зміцнити м'язи передньої поверхні стегна та живота.
- в) виховувати навички правильної постави

#### **Порушення постави у фронтальній площині**

До порушень постави у **фронтальній** площині відноситься так звана **асиметрична постава**. Вона характеризується вираженою асиметрією між правою й лівою половинами тулуба. Хребет при огляді дитини, яка стоїть, має вигляд дуги із вершиною зверненою вправо або вліво. Відзначається нерівномірність трикутників талії, що представляють собою простір між бічною поверхнею тіла й внутрішньою поверхнею вільно опущеної вниз руки. При порушенні постави у фронтальній площині одне плече й лопатка опущені.

При асиметричній поставі основну роль грають симетричні вправи, які дають виражений позитивний ефект і забезпечують вирівнювання сили м'язів спини й ліквідацію асиметрії м'язового тону. Це пов'язане з фізіологічним перерозподілом навантаження. Для збереження середнього положення тіла більш ослаблені м'язи на стороні відхилення хребта під час виконання вправи мають більше навантаження, чим більш сильні м'язи на протилежній стороні (так звана фізіологічна асиметрія).

#### **При порушеннях постави у фронтальній площині треба:**

- а) виховувати навички правильної постави.
- б) укріплювати м'язи тулуба.

в) виховувати навички правильної постави

Для вироблення в дитини звички правильно тримати своє тіло та для попередження порушень постави доцільно застосовувати спеціальні вправи на формування навички правильної постави, з предметом на голові та з рівноваги .

### **ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ**

Навички правильної постави створюється на базі м'язово-суглобного відчуття, що дозволяє відчувати положення певних частин тіла. Для цього використовують:

а) тренування перед дзеркалом (зоровий самоконтроль);

б) взаємоконтроль, який здійснюється один одному;

в) прийняття правильної постави з виправленням наявних дефектів у стіни, коли до м'язово-суглобних відчуттів додаються тактильні;

г) виправлення дефектів постави за вказівкою учителя.

Для збереження правильної пози дуже важливе вміння напружувати й розслаблювати окремі м'язи або групи м'язів. Тому на заняттях, обов'язково треба у певній послідовності чергувати, розслаблення й напругу м'язів.

Вироблення й закріплення навички правильної постави відбувається також під час виконання різних загальнорозвиваючих вправ, при яких обов'язково зберігається правильне положення тіла, вправ у рівновазі й координації. Широко використовуються ігри, що передбачають збереження порушеної постави.

Застосовані під час занять спеціальні вправи дозволяють сформувати точні уявлення, про положення різних частин тіла при правильній поставі, розвинути вміння самостійно приймати та утримувати її досить довго.

Для закріплення навички правильної постави рекомендована дзеркальна стіна, для полегшення зорового самоконтролю.

### **ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ**

Тренування основних вихідних положень:

1. В. п. – о. с. стоячи біля гімнастичної стінки, (притулитися потилицею, шиєю, лопатками, сідницями й п'ятками). Набути правильної постави. Запам'ятати це положення, не порушуючи його, зробити крок уперед, убік, а потім повернутися у в. п. .

2. В. п. те саме, але закрити очі. Повторити 5-6 разів.

3. В. п. - стоячи біля гімнастичної стінки. Набути положення правильної постави. Зробити 4 кроки вперед, убік, а потім назад, повернутися у в. п., зберігаючи положення правильної постави. Повторити 5-6 разів.

4. В. п. те ж. - послідовне розслаблення м'язів шиї, плечового пояса, рук і тулуба з поверненням у в. п.

5. В. п. - стоячи біля гімнастичної стінки, (притулитися потилицею, шиєю, лопатками, сідницями й п'ятками). Набути положення правильної постави; 1-2 - присісти на носках з прямою шиєю, розводячи коліна в сторони; 3-4 - в. п. Те саме з закритими очима. Повторити 5-6 разів.

6. В. п. – о. с. біля гімнастичної стіни. Підняти руки вгору, у сторони, вперед, на пояс, на голову, не втрачаючи правильної пози й не відходячи від стіни.
7. В. п. – те ж. Праву ногу зігнути в коліні, захопити гомілку руками й притиснути до тулуба. Те саме лівою ногою. Те саме з закритими очима (спиною, потилицею торкатися гімнастичної стінки). Повторити 6-8 разів.
8. В. п. - о. с. зігнути праву ногу в тазостегновому й колінному суглобах і торкнутися коліном чола, Те ж, але згинаючи ліву ногу.
9. В. п. те ж, але відійшовши від гімнастичної стінки.
10. В. п. - те ж. Підняти вперед руки, зігнуту в коліні праву ногу, не відходячи від стіни. Те саме з закритими очима. Повторити 5-6 разів.
11. В. п.- стоячи біля гімнастичної стіни, ноги разом, руки на поясі; 1-3 - піднятися на носки; 4 - в. п. Повторити 10-12 разів.
12. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві, прийняти правильну поставу - потилиця, міжлопаточна область і таз щільно притиснути до стійки гімнастичної стінки. Перевірити правильність розташування поперекового відділу хребта (між попереком і стійкою повинна проходити долоня, поставлена ребром).
13. В. п.- те ж; розслабити м'язи шиї, опустити голову, розслабити плечі, м'язи спини, повернутися у в. п. .
14. В. п- лежачи на спині, - голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Для перевірки прямолінійності в положенні лежачи піднімати голову, не відриваючи від підлоги плечі. У положенні лежачи щільно притискати до підлоги поперековий відділ хребта так, щоб між тілом і підлогою не проходила долоня. Повторити кілька разів.
15. В. п- лежачи на спині, - зігнути праву (ліву) ногу в тазостегновому й колінному суглобах, захопивши її руками, щільно притиснути до підлоги поперековий відділ.
16. В. п. - стоячи спиною до стіни, руки на поясі, лікті притиснуті до стіни. Ліву ногу відвести вліво до горизонтального положення, не відходячи від стіни, в. п. Те саме правою ногою.
17. В. п. - те саме, руки в сторони. Нахил уліво, не змінюючи положення рук і не відходячи від стіни, в. п. Те саме вправо.
18. В. п- лежачи на спині, випрямитись, руки вниз, прийняти положення правильної постави й фіксувати позу напруження протягом 5 - 15 с.
19. В. п.- стоячи з предметом на голові; прийняти положення правильної постави, утримуючи на голові предмет, сісти на стілець, встати, пройти вперед 4 - 8 м і повернутися назад.
20. В. п.- стоячи на лаві; прийняти положення правильної постави, заплющити очі, зафіксувати положення 5-15 с. Розплющити очі й скоректувати можливі порушення пози. Ходьба по лаві з різним положенням рук: на поясі, в сторони, за головою, на голові, вперед тощо.
21. В. п.- о.с. ступні на одній лінії, одна за одною, зберігаючи правильну поставу; колові рухи руками в бічній і лицьовій площинах.
22. Прийняти правильну поставу на вимогу керівника після ходьби, під час гри.
23. Ходьба із зупинками. Стежити за правильністю постави.

**Вправи в рівновазі** – засіб формування правильної постави, особливо на стадії закріплення навички триматися прямо в будь – якому положенні.

### **Комплекси вправ біля вертикальної площини, вправи з предметом на голові та в рівновазі**

#### **Вправи з предметом на голові**

1. В. п. – о. с., з мішечками або дощечкою на голові, перевірити правильність постави.
2. В. п. - стійка біля гімнастичної стінки в положенні правильної постави, на голову покласти мішечок з піском (або інший предмет масою 200,.. ...300 г), руки вниз, на поясі, убік, за головою вгору. Пройти до протилежної стіни й назад, не загубивши предмет та зберігаючи правильну позу.
3. Те ж, але виконуючи різні рухи руками, високе піднімання колін.
4. В. п. - з предметом на голові (книга, мішечок) встати на коліна й повернутися у в. п. Те саме з закритими очима.
5. В. п. - з предметом на голові встати на коліна, сісти на п'ятки й повернутися у в. п., зберігаючи правильну позу.
6. В. п. - з предметом на голові встати на гімнастичну лаву й зійти з неї.
7. Ходьба з медичним болем або мішечком з піском (1...2 кг) на голові. Ходьба на носках, ходьба з підніманням прямих ніг, ходьба випадами на одній лінії Те саме на гімнастичній лаві.
8. В. п. - з предметом на голові: лазіння по похилій площині, на колінах, навшпиньки.
9. В. п. - лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, убік з предметом на голові.
10. В. п. - з предметом на голові, руки на поясі, ліву ногу вперед, в сторону, назад. Те саме правою ногою.
11. В. п. - з предметом на голові сісти на підлогу, зберігаючи правильну позу, встати на коліна й повернутися у в. п. Те саме з закритими очима.
12. В. п. - стоячи на колінах з предметом на голові ; ліву ногу убік, уперед, зберігаючи правильну позу. Те саме правою ногою.
13. В. п. - з предметом на голові; 1-4 – присісти на носках, руки вперед; 5-8 - в. п.
14. Руки на поясі; ходьба по гімнастичному гімнастичній лаві з мішечком на голові, зберігаючи правильну позу.
15. В. п. – о. с. Прийняти правильну позу в положенні стоячи на гімнастичній лаві, мішечок з піском на голові. Присід, намагаючись не упустити мішечок, в. п.
16. В. п. сидячи на гімнастичній лаві з мішечком або дощечкою на голові встати й повернутися у в. п.
17. В. п. - ступні на одній лінії (одна за одною); дотримуючись правильної пози й утримуючи предмет на голові. Рухи руками в сторони, вгору, вперед, лицеві кола тощо. Те саме із заплющеними очима.
18. В. п. стоячи; тримаючи гімнастичну полицю на пальцях і книгу на голові, пройти 8 - 10 кроків, не втративши предметів. Те саме з поворотом на 180°.

19. В. п. стоячи; тримаючи гімнастичну палицю на долоні вертикально і книгу на голові, сісти на стілець, встати, не втративши предметів.

20. В. п. стоячи з предметом на голові; зігнути ліву ногу вперед якомога вище, не втративши його, в. п. Те саме правою ногою.

21. В. п. - те саме. Зігнути праву ногу вперед, лівою рукою захопити її за гомілку, праву руку відвести назад, не втративши предмет, в. п. Те саме лівою ногою і правою рукою.

22. В. п.- стоячи на колінах обличчям до стіни за півметра від неї; покласти на голову предмет і впертися руками в стіну (тулуб тримати прямо). Поставити праву ногу в упор, не втративши предмет, в. п. Те саме лівою ногою.

### **Вправи в рівновазі на підлозі**

1. В. п. - о. с.; руки в сторони - рухи прямою ногою вперед, убік, назад.

2. В. п. те ж, але руки до плечей, за голову, вгору.

3. В. п. - о. с.; зігнувши праву (ліву) ногу в тазостегновому й колінному суглобах, руки в сторони.

4. В. п. те ж, але рухи руками вперед, вгору, всторони.

5. В. п. - о. с.; руки на пояс - піднімання на носки.

6. В. п. те ж, але ноги разом, руки вперед, у сторони, вгору.

7. В. п. - о. с.; ноги нарізно, руки в сторони - піднятися на носки, повернути голову праворуч, в. п.

8. В. п.- упор присівши, встати (випрямитися), зігнути праву (ліву) ногу, руки в сторони, в. п.

9. В. п. те ж, але руки вгору.

10. В. п. те ж, але піднятися на носок однієї ноги, іншу зігнути в тазостегновому й колінному суглобах, з різними рухами рук.

11. Ходьба із зупинками на одній нозі по сигналу.

12. Ходьба із зупинками на одній нозі й різноманітними рухами руками.

13. В. п. одна ступня спереду (в одній лінії); різні рухи руками.

14. В. п. одна нога спереду на крок (ноги в одній лінії), підйом на носки й різні рухи руками.

15. Те ж вихідне положення - повороти тулуба.

16. Те ж вихідне положення, стоячи попарно обличчям один до одного, ведуть боротьбу за збереження рівноваги, ударяючи долонею по долоні партнера.

17. Ходьба по розміченій лінії.

18. В. п.-о. с. Піднятися на носки із закритими очима; різні рухи руками, повороти голови.

19. В. п.- стоячи на одній нозі; захопити ступню іншої ноги обома руками.

20. В. п. те ж; руки в сторони, підвести зігнуту ногу в тазостегновому й колінному суглобах, дістати коліном чоло.

21. В. п. - о. с.; носки разом: стрибки з поворотом ліворуч (праворуч), на 90, 180 і 360°. Утримати після приземлення вихідне положення.

22. В. п.- стоячи, руки в сторони. Стійка на одній нозі, іншу назад, нахил тулуба вперед.

23. В. п. - упор присівши - «ластівка».



24. В. п. стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки «ластівка».
25. В. п. те ж, - присідання на одній нозі.
26. В. п. стоячи на одній нозі, нахил убік з підніманням вільної ноги в протилежну сторону - «ластівка» бічна.
27. В. п. стоячи на одній нозі «Ластівка» з поворотом на 90° на носку.
28. В. п. стоячи на одній нозі «Ластівка» на лівій нозі, стрибком поміняти положення ніг.

### **Вправи в рівновазі (гімнастична лава, низька колода)**

1. Ходьба вперед та назад.
2. Ходьба вперед спиною.
3. Ходьба з різними рухами рук.
4. Те ж з рухами вільною ногою (зігнути - випрямити, поставити на підлогу).
5. Ходьба приставним кроком, ходьба з поворотами. Ходьба схресним кроком.
6. Вибігання вгору по похилому гімнастичній лаві; висота 70-100 см.
7. Ходьба по похилому снаряді (гімнастична лава, колода).
8. Ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лави, руки на поясі, в сторони, вгору, дивитися вперед.
9. Ходьба по гімнастичній лаві, зупинка, стати на праве (ліве) коліно.
10. Те ж, але рухи руками в упорі на правому (лівому) коліні.
11. Ходьба вперед та назад на носках з різними положеннями рук.
12. Ходьба вперед, зупинка, рівновага, на правій (лівій) нозі («ластівка»).
13. Те ж, але в положенні «ластівка» - різні рухи руками.
14. Ходьба випадами.
15. Ходьба по рейці гімнастичної лави з медичним болем на голові, підтримуючи його руками.
16. Ходьба по рейці гімнастичної лави, приставним кроком лівим та правим боком, руки в різних положеннях (на поясі, убік, вгору).
17. Ходьба по рейці, руках вгору, медичний бол над головою,
18. Ходьба по рейці, тримаючи гімнастичну палицю на долонях, руки зігнуті в ліктях перед грудьми.
19. Стати на гімнастичну палицю, ноги разом, перенести масу тіла вперед на носки, а потім на п'ятки.
20. Палиця на підлозі; пересування приставним кроком вліво та вправо по гімнастичній палиці.
21. Стоячи на колоді (на гімнастичній лаві), кидки й ловля м'яча.
22. Ходьба з кидками й ловлею м'яча.
23. Ходьба з переступанням через м'яч або мотузку
24. Ходьба з підлізанням під мотузку.
25. Ходьба з перенесенням медичних болів.
9. Ходьба по снаряду вперед та назад по 2, 3, 4 чоловік
10. В. п. те ж, але руки на плечах попереду стоячого.
11. В. п. стоячи на снаряді в колоні, повороти ліворуч, праворуч, навкруги.

## **Вправи на «витягування» при порушеннях постави у фронтальній площині і сколіозах**

1. В. п.— лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, підборіддя на тильній поверхні кистей рук, покладених одна на одну, голова, тулуб і ноги становлять пряму лінію. Руки вгору, «потягнутися». Голова, тулуб і плечовий пояс не відриваються від підлоги.
  2. В. п. те ж, але діти голосно рахують до 5-10 (тобто відраховують витримку у «витягуванні»).
  3. В. п. те ж, але дотягнутися до протягнутої мотузочки або до торкання пальцями рук учнів, що лежать навпроти.
  4. В. п. те ж, але руки через сторони вгору, потягнутися, як у вправах: 1, 2, 3.
  5. В. п. - лежачи на спині, руки уздовж тіла; руки вгору й потягнутися, в. п.
  6. В. п. - сидячи, ноги навхрест («по-турецькому») - руки вгору, потягнутися, в. п.
  7. В. п. те ж, але сидячи на гімнастичній лаві, з різними положеннями рук: до плечей, на голову, за голову.
  8. В. п. те ж, але дотягнутися до гімнастичної палиці над головою.
  9. В. п. те ж, в парах; - партнер стоїть позаду, упираючись коліньми між лопатками, тягне сидячого за кисті рук вгору.
  10. В. п.- стоячи на колінах на гімнастичній лаві, тулуб нахилений, стегна перпендикулярні тілу, прямі руки витягнуті вперед ширше плечей, долоні впираються в підлогу, голова піднята, плечовий пояс нижче тазового випрямитися, сісти на п'яти.
- Примітка.** Вправа 10 рекомендується застосовувати переважно при кіфозах, круглій спині
11. В. п. -стоячи біля гімнастичної стінки, торкаючись спиною; - потягнутися вгору до торкання пальцями рейки гімнастичної стінки, в. п.
  12. В. п. те ж, але із хватом за найвищу рейку.
  13. В. п. -сидячи спиною до стінки, руки вгору. Потягнутися руками вгору, нахил уперед, торкнутися руками пальців ніг, в. п.
  14. В. п.- сидячи спиною до гімнастичної стінки на відстані 30 см від неї; руки вгору - взятися за рейку - напружене вигинання, в. п.
  15. В. п.- стоячи. Одна нога позаду на носок, руки на пояс або перед грудьми - руки вгору, потягнутися.
  16. В. п. те ж, руки на голові, пальці сплетені в «замок»; руки вгору, потягнутися.
  17. В. п., що у вправі 16, але стоячи біля гімнастичної стінки (потилиця, лопатки, сіднична область, ікри ніг і п'яток повинні торкатися стіни).
  18. В. п. те ж, але з підйомом на носки.
  19. Ходьба на носках, руки вгору - потягнутися.
  20. В. п.- стоячи обличчям до гімнастичної стінки (на відстані великого кроку); нахил уперед, хват за рейку, трохи ширше плечей, тулуб і руки на одній лінії (лікть притиснути до тулуба).
  21. В. п. те ж, але пружинистий нахил (поперемінно: спина кругла - спина прогнута). Виси на гімнастичній стінці, ноги на підлозі.

22. В. п. -у висі, лежачи на похилій площині; піднімання й розведення ніг.
  23. В. п. у висі на підколінках на рейках гімнастичної стінки - розмахування.
  24. В. п. те ж, але в руках волейбольний або набивний м'яч.
  25. В. п. те ж. Розмахування з наступним хватом за гімнастичну стінку й перехоплюванням руками вгору по рейках стінки й назад.
  26. В. п.- вис стоячи на гімнастичній стінці, обличчям до неї; - перехід у вис простий і назад.
  27. В. п. те ж Пересування вправо, уліво приставним кроком.
  28. В. п.- вис простий на гімнастичній стінці - витримати 3-4-5 с.
  29. В. п. те ж, але з розведенням і зведенням ніг.
  30. В. п. - вис обличчям, спиною до гімнастичної стінки; - розмахування вліво й вправо.
  31. В. п. - вис обличчям до гімнастичної стінки; опускатися вниз, по черзі перехоплюючи руки.
  32. В. п.- вис спиною до стінки - згинання й розгинання ніг у колінних і тазостегнових суглобах, розведення й зведення ніг, піднімання прямих ніг «кут»
  33. В. п. - вис обличчям до стінки; перехід у вис спиною до стінки.
  34. В. п.- вис на кільцях; різні рухи ніг
  35. В. п. вис на горизонтальній драбині поперек; - пересування на руках вліво, вправо.
  36. В. п. те ж, подовжньо. Пересування на руках назад.
  37. В. п.- вис на кільцях. Розгойдування почерговим поштовхом ніг (вправа застосовується тільки для старших школярів).
  38. В. п. те ж. Розгойдування на кільцях за допомогою керівника (для старших школярів і за показниками).
- Увага!** *Вправи у висі виконувати індивідуально, за призначенням лікаря.  
Для дітей зі сколіозами вправи у висах не рекомендуються.*

### **ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ**

Починати вивчення вправ у розслабленні найкраще лежачи, коли не потрібно м'язових скорочень для втримання тіла в тому або іншому положенні, потім варто переходити до вихідних положень сидячи і до різних стійок.

#### **Вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок**

1. В. п. - тулуб частково нахилений вперед, руки висять вільно; підняти плечі вгору, розслабити, опустити їх(руки при цьому злегка гойдаються).
2. В. п. тулуб частково нахилений вперед, руки в сторони; розслаблене положення рук з наступними загасаючими коливаннями.
3. В. п. те ж, але з положення руки вгору.
4. В. п. ноги нарізно, руки вгору - мах руками вниз і назад і знову вгору з одночасним пружним присіданням і нахилом тулуба вперед з наступним випрямленням.
5. В. п.- тулуб нахилений трішки вперед, руки в сторони; розслаблене падіння передпліч.
6. В. п.- руки вгору або в сторони - падіння розслабленими кистями вниз.

7. Струшування кистей у різних вихідних положеннях, руки в сторони, вгору й т. ін.

8. В. п.- руки вгору, послідовне розслаблення й падіння кистей рук, передпліч, плечей.

#### **Вправи на розслаблення м'язів шиї**

9. В. п. - стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. Розслаблене падіння голови вперед та назад

10. В. п. те ж, падіння голови убік.

11. В. п. те ж Поворот голови й розслаблене падіння голови вперед.

12. В. п. те ж Розслаблений круговий рух голови (сидячи).

#### **Вправи на розслаблення м'язів тулуба**

13. В. п. лежачи на спині, розслабити м'язи.

14. В. п.- ноги нарізно; розслабити м'язи голови й тулуба.

15. В. п. ноги нарізно; нахил тулуба вперед, руки в сторони; розслаблено тулуб, руки розслаблено падають вниз. в. п.

16. В. п.- ноги нарізно послідовно розслабити: а) м'язи шиї (голова «упала»), б) плечовий пояс і руки, в) увесь тулуб.

17. В. п. –сидячи на п'ятах руки вниз; попеременно; спина пряма, прогнутися в області попереку, округлити спину розслабитися.

#### **Вправи на розслаблення нижніх кінцівок**

18. В. п.- стоячи на одній нозі на гімнастичній лаві, тримаючись рукою за гімнастичну стінку, інша нога розслаблена; партнер поштовхом розгойдує розслаблена ногу.

19. В. п. те ж, учень рухи робить самостійно вільною ногою, з наступним розслабленням.

21. В. п.- стоячи на підвищенні, підняти одну ногу вперед, розслабити м'язи, вільно» кинути» ногу вниз .

22. В. п. те ж, тільки нога витягнута назад.

23. В. п. – о. с. Підняти стегно двома руками (гомілка й стопа розслаблені), опустити, в. п.

24. В. п. одна нога витягнута вперед, руки знизу підтримують стегно; дати впасти гомілці вниз із загасаючими коливаннями.

25. В. п. те ж, але з положення нога в коліні зігнута до відмови назад (п'ятка торкається сідниці).

Під час виконання фізичних вправ велике значення має правильне дихання. Учитель фізичної культури повинен прищеплювати навички правильного дихання з перших занять. Починати тренування правильного дихання слід у положенні лежачи на спині і з статичного дихання.

Статичне дихання, вдих і видих, виконуються за участю дихальних міжреберних м'язів і діафрагми.

Після засвоєння навичок статичного дихання приступають до динамічного дихання, тренування якого починають також у положенні лежачи при повному розслабленні. Вдих починається з невеликого підняття черевної стінки, потім плавно, без ривків, розширюють грудну клітку (плечі тримають на одному рівні, не піднімаючи). Видих виконують плавно і спокійно за рахунок

напруження і втягування черевної стінки, розслаблення й опускання грудної клітки. Вдих і видих відбуваються хвилеподібно. Вдих коротший за видих на 4 - 7 рахунків.

Правильне дихання сприяє вирівнюванню хребта, збільшенню екскурсії грудної клітки і життєвої ємності легень. Під час виконання коригуючих вправ ритм дихання поєднують з амплітудою і темпом рухів (при підніманні, відведенні й розведенні рук, коли грудна клітка розширюється - вдих, при опусканні рук, нахилах тулуба – видих). Під час виконання вправ у швидкому темпі ритм і частота дихальних рухів можуть бути довільними.

Повітря вдихають і видихають через ніс. Виняток становлять дихальні вправи з тривалим вимовлянням голосних і приголосних звуків під час видиху. В цьому випадку глибоко видихають через рот з метою повного видалення повітря з легенів.

Правильним і повноцінним вважається повне, діафрагмально – грудне дихання, коли в дихальному акті приймають участь грудна клітка та діафрагма. Діти повинні вільно користуватись будь-яким типом дихання (грудним, черевним чи діафрагмальним, змішаним чи повним) і вміти підкорити своїй волі ритм та швидкість дихальних рухів, щоб поєднувати із будь-якою фізичною діяльністю.

Найбільш вигідним для глибокого вдиху є положення стоячи руки на поясі, руки вниз. Доведено також, що і насичення киснем досягає найбільших величин саме у цьому положенні. Для оволодіння механізмом повного змішаного типу дихання використовують наступний прийом: в положенні стоячи права рука контролює опускання діафрагми ( на вдиху живіт випинається вперед), а ліва рука контролює підйом грудної клітки.

#### **Рекомендований перелік дихальних вправ при навчанні:**

1. Глибокий вдих через ніс, видих через рот. Вдих – на 3, видих – на 4 рахунки.
2. Вдих та видих через ніс. Тривалість вдиху та видиху однакова.
3. Навчання грудному та черевному типам дихання (в положенні стоячи – грудному, в положенні лежачи – черевному, діафрагмальному).
4. Оволодіння змішаним типом дихання (грудочеревним чи повним) в положенні лежачи та стоячи.
5. Дихання в сполученні з різними рухами рук .
6. Дихання під час присідів.
7. Дихання під час нахилу тулуба вперед.
8. Дихання під час ходьби, руки на поясі, з різними варіантами: на 3 кроки – вдих, на 3 кроки – видих; на 4 кроки – вдих, на 4 кроки – видих; на 2 кроки – вдих, на 3 кроки – видих; на 3 кроки – вдих, на 4 кроки – видих; на 3 кроки – вдих, на 5 кроків – видих і т. ін.
9. Дихальні вправи під час ходьби з рухами рук вперед, в сторони, вгору.
10. Дихальні вправи під час швидкої ходьби, бігу.

**Спеціальні вправи на розтягування м'язів передньої поверхні стегон** (застосовуються при збільшеному куті нахилу таза, після попереднього зміцнення м'язів плечового пояса, спини й черевного преса, або паралельно)

1. В. п. - лежачи на животі, підборіддя на долонях. Згинаючи ліву ногу, торкнутися п'яткою сідниці - вдих; в. п. - видих. Те саме правою ногою.
2. В. п.- лежачи на животі; зігнути ліву ногу в коліні, захопивши руками ступню, намагатися притиснути п'ятку до сідниці. Коліно лівої ноги не відривати від підлоги, плечі й голову підняти, в. п. Те ж, саме з правої ноги.
3. В. п. - те саме; зігнути ноги, захопити руками обидві ступні зверху і притягнути їх до сідниць - вдих; в. п. - видих. Вправи виконують за допомогою й без допомоги рук.
4. В. п. - те саме (під животом подушка). Відвести випрямлену ліву ногу назад - вдих; в. п. - видих. Те саме правою ногою. По можливості не прогинатися у попереку.
5. В. п.- стоячи на правій нозі, ліва зігнута в коліні; захопити лівою рукою ступню, притиснути її до сідниці, в. п. Виконати те ж, саме стоячи на лівій нозі.
6. В. п. - стоячи на правій нозі; мах лівою назад, зігнути її в коліні, намагатися торкнутися п'ятою сідниці, в. п. Те ж, але стоячи на лівій нозі
7. В. п - стоячи.; випад правою, руки на коліна. Пружні присідання з нахилом уперед. Те саме другою ногою. Нахиляючись, видих, випрямляючись, вдих.
8. В. п. - стоячи на колінах, руки на пояс; нахилити тулуб назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови, в. п.
9. В. п. те ж, але руки вперед. При нахилі тулуба назад руки зберігають незмінне положення.
10. В. п. те ж, але руками торкнутися п'ят або підлоги, тулуб зберігає пряму лінію від колін.
11. В. п.- стоячи на правому коліні, ліву ногу вперед, руки убік; нахил тулуба назад. В. п. те ж, але праву ногу вперед
12. В. п.- стоячи біля гімнастичної стінки боком, з опорою на рейку; мах правою зігнутою ногою, вперед та назад, дістати сідницю, в. п. Те саме другою ногою. Дихати довільно.
13. В. п. те ж, але мах прямою ногою (правою, потім лівою).
14. В. п. те саме. Колові рухи ногою, відводячи її якомога більше назад. Те саме другою ногою. Дихати довільно.
15. В. п. - вис на гімнастичній стінці обличчям до неї; не відриваючи стегон від стінки, поперемінно згинати ноги в колінах, намагаючись наблизити п'яти до сідниць.
16. В. п. те ж, але одночасно двома ногами.

**Увага!** Вправи у висі виконувати індивідуально, за призначенням лікаря.

#### **Для зміцнення м'язів передньої поверхні стегон.**

1. В. п. - лежачи на спині, одна нога на другій, руки вниз. Підняти ноги. Змінити положення ніг і виконати те саме. Дихати довільно.
2. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долоні впираються у підлогу; почергове піднімання прямих ніг.
3. В. п. те ж, але партнер чинить опір.
4. В. п. те ж, одночасне піднімання прямих ніг. Партнер чинить опір.
5. В. п. вис на гімнастичній стінці спиною до неї; поперемінне піднімання прямих ніг.

6. В. п. те ж, але піднімання обох прямих ніг («кут»).
7. В. п. те ж; підняти ліву ногу, приєднати до неї праву, опустити ліву, потім праву, в. п.
8. В. п. те ж, поперемінне піднімання прямих ніг, але за допомогою партнера, що чинить посильний опір.
9. Та сама вправа, але одночасно двома ногами.
10. Вис спиною до гімнастичної стінки. Повільно зігнути ногу, намагаючись підтягнути коліно до грудей - видих; в. п. - вдих. Те саме другою ногою.
11. В. п.- вис на гімнастичній стінці спиною до снаряда; піднімання правої (лівої) прямої ноги з підвішеним набивним м'ячем.
12. В. п. - те саме; по чергове піднімання випрямлених ніг до кута 15 - 30° "ножиці". Дихати довільно.
13. В. п.- стоячи на рейці гімнастичної стінки, спиною до неї; колові рухи однією ногою назовні, всередину. Те саме другою ногою. Дихати довільно.
14. В. п.- вис присівши біля гімнастичної стінки; випрямлення ніг. Партнер чинить опір, натискаючи на плечі.

**Увага!** Вправи у висі виконувати індивідуально, за призначенням лікаря.

#### **Вправи для зміцнення м'язів задньої поверхні стегон:**

1. В. п.- стоячи на колінах; поперемінне відведення правої й лівої ноги назад, в. п. Те ж, але з різними рухами рук.
2. В. п. те ж; згинання рук у ліктях з одночасним випрямленням лівої (правої) ноги назад, в. п.
3. В. п.- лежачи на животі, підборіддя на долонях; поперемінне піднімання прямих ніг назад (таз притиснутий до підлоги), в. п.
4. В. п. те ж, але одночасне піднімання ніг.
5. В. п. те ж, але з різними положеннями рук (руки вгору, в сторони).
6. В. п. - лежачи на животі, руки вниз, ноги одна на одній. Відводять назад ногу, що лежить знизу, чинити опір тією, що зверху. Те саме, змінивши положення ніг. Дихати довільно.
7. В. п. - лежачи на животі, руки вниз. Відвести невисоко назад ногу і тримати її протягом 5 – 7с., партнер чинить опір, притискаючи її до підлоги. Те саме другою ногою. Дихати довільно.
8. В. п. - вис на гімнастичній стінці (обличчям до неї); поперемінне піднімання правої (лівої) ноги (ноги в колінах не згинати, таз притиснутий до стінки).
9. В. п. те ж - одночасне піднімання обох ніг.

Наведені вправи можна включати до комплексів ранкової гімнастики, а також робити окремо, поступово збільшуючи їх дозування.

**Увага!** Вправи у висі виконувати індивідуально, за призначенням лікаря.

#### **Вправи на розтягування м'язів спини**

##### **Вправи стоячи:**

1. В. п. - стійка ноги нарізно; нахил уперед, руки до носків, (ноги в колінах не згинати). Те ж – з о. с.
2. В. п. те ж, руками дістати п'яти, (ноги в колінах не згинати). Те ж - з о. с.
3. В. п. те саме; рух «лісоруба», (ноги в колінах не згинати).

4. В. п. - о. с., нахил тулуба вперед із захопленням руками гомілок, чолом торкнутися колін, (ноги в колінах не згинати), в. п.
5. В. п.- стоячи на лівій нозі, праву зігнути; захопити ступню лівою рукою, торкнутися коліном правого плеча, (ноги в колінах не згинати), в. п.
6. Та ж вправа, але стоячи на правій нозі.
7. Та ж вправа, але торкнутися чолом.
8. В. п. - о. с., упор присівши, чолом торкнутися колін, в. п.
9. В. п. - о. с. Упор присівши, упор стоячи зігнувшись, упор присівши, в. п. В упорі стоячи зігнувшись ноги розігнути, долонями торкнутись підлоги. Дихати довільно.
10. В. п.- стоячи, руки на поясі. Присід на носках, стати на коліна, сісти на п'ятки (без допомоги рук); у зворотній послідовності повернутись у в. п. Дихати довільно.
11. В. п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки (відстань півкроку); присісти, захопити руками нижню рейку й випрямити ноги, в. п.
12. В. п. стоячи на колінах; сісти на п'яти, руки вперед, плечима торкнутися колін, в. п.
13. В. п. - стоячи на колінах, руки внизу. Нахил назад, голову нахилити вперед - вдих; в. п. -видих.
14. Ходьба у глибокому нахилі, захопивши руками носки ніг.

#### **Вправи сидячи:**

15. В. п.- сидячи на підлозі, ноги прямо, руки в сторони; нахил уперед, руки до носків (ноги в колінах не згинати), в. п.
16. В. п. - сидячи на підлозі, ноги навхрест; захопити ступні, нахил тулуба вперед, торкнутися чолом коліна лівої, потім правої ноги, (ноги в колінах не згинати), в. п.
17. В. п.- сидячи на підлозі, ноги прямі; захопити ступні, нахилитися вперед і торкнутися колін чолом, (ноги в колінах не згинати), в. п.
18. В. п.- сидячи на підлозі; захопити руками ступню правої ноги, зігнути ногу в колінному суглобі, підтягти коліно до плеча, в. п.
19. В. п. те ж, тільки іншою ногою.
20. В. п. – сидячи на підлозі, руки вперед (під колінами валик висотою 10 - 15 см). Нахил уперед, захопити руками гомілки і притиснути тулуб уперед, торкнутися чолом колін - видих; в. п. -вдих.
21. В. п. – сидячи на підлозі, одна нога зігнута і відведена в сторону під прямим кутом, друга випрямлена. Нахили до випрямленої ноги, Те саме, змінивши положення ніг. Нахилияючись, видих; в. п. - вдих.
22. В. п. – сидячи на підлозі, ступні обох зігнутих ніг збоку біля таза. Нахил у бік, намагаючись торкнутися лобом підлоги - вдих; в. п. - видих. Те саме в інший бік.
23. В. п. - сидячи на стільці, ноги випрямлені, руки вгорі. Нахил уперед, захопити руками гомілки, торкнутися грудьми колін, ноги не згинати - видих; в. п. - вдих.
24. В. п. - сидячи на стільці, ноги нарізно, руки на колінах. Нахил уперед якомога глибше - видих; в. п. - вдих.



25. В. п. - упор сидячи позаду. Пружні нахили вперед, руки вгору, грудьми торкнутись випрямлених ніг - видих; в. п. - вдих.

26. В. п. - те саме. Зігнути ноги до грудей, обхопити руками гомілки, голову нахилити вперед (групування), перекат назад у групуванні; в. п. Дихати довільно.

### **Вправи лежачи:**

27. В. п. - лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі. Зігнути ноги, притиснути поперек до підлоги - видих ; в. п. - вдих. Та сама вправа, але в положенні сидячи на стільці або на лаві із спинкою.

28. В. п. - лежачи на спині, руки вниз. Спираючись руками на підлогу, підвести ноги вперед-вгору, торкнутись носками випрямлених ніг опори за головою - видих; в. п. - вдих.

29. В. п. - лежачи на спині, руки вниз. Піднімаючи ноги і випрямляючи тулуб, стійка на лопатках; в. п. Дихати довільно.

Ефективність цих вправ підвищиться, якщо їх робити після 20 – 25 - хвилинного перебування у ванні з температурою води 38 - 40 °С. Виконувати їх ритмічно, з невеликою амплітудою.

## **Вправи для зміцнення м'язів спини**

### **Вправи лежачи на животі:**

1. В. п.- лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, підборіддя на кистях рук; підняти голову й плечі, руки на пояс (живіт від підлоги не відривати, лопатки з'єднати), тримати 3 - 5 с., в. п.

2. Та ж вправа, але руки вгору - тримати 3 - 5 с, в. п.

3. Та ж вправа, але руки в сторони, до плечей, за голову, в сторони, в. п. Зафіксувати кожне положення 3-5 с.

4. Та ж вправа, але руки вгору, до плечей, за голову, вгору, в. п. Зафіксувати кожне положення 3-5 с.

5. В. п. - лежачи на животі, упор руками біля грудей. Розгинаючи руки (таз з підлоги не піднімати), голову і плечі відвести назад, прогнутися (тримати 3 - 5 с) - вдих; в. п. - видих.

6. В. п. те ж; руки в сторони - згинання та розгинання пальців рук 5-10 разів, в.п.

7. В. п. те ж; рух прямими руками назад, у сторони, вгору.

8. В. п., те ж; підняти голову й плечі - руки вгору, 3 оплеска (вперед, назад), в. п.

9. В. п. те ж; але руки в сторони - невеликі кругові рухи в плечових суглобах, в. п.

10. В. п.- лежачи на животі, підборіддям на зігнутих в ліктях руках, ноги нарізно; рухи руками, як при плаванні способом брас. Те саме на гімнастичній лаві.

11. В. п. - лежачи на животі, підборіддям на зігнутих в ліктях руках, ноги нарізно; рухи руками - імітація «боксу»,.

12. В. п.- лежачи на животі, підборіддям на зігнутих в ліктях руках; піднімання правої ноги на 20-30 см від підлоги (так, щоб таз не відривався від підлоги), те ж лівою ногою. Тримати 3-10 с.

13. В. п. те ж; але рухи ногами, як при плаванні способом кроль на груді.

14. В. п. те ж; піднімання обох ніг вгору (таз від підлоги не підіймати, ноги в колінах не згинати). Тримати 3-5 с, в. п.

15. В. п.- те ж; підняти праву ногу, приєднати ліву, опустити праву, потім ліву. Кожне положення тримати 3-5 с, в. п.(вправу можна ускладнити різними рухами рук).

16. В. п.- лежачи на животі, підборіддям на зігнутих в ліктях руках; підняти ноги, ноги нарізно, ноги разом, в. п.

17. В. п. лежачи на животі, руки внизу. Захопити правою рукою правий гомілковостопний суглоб і відвести ногу якомога далі назад, виконуючи пружні рухи невеликої амплітуди. Те саме лівими ногою і рукою. Дихати довільно.

18. В. п. - те саме. Захопити руками гомілковостопні суглоби однойменних ніг, прогнутися, розкачуватися вперед і назад. Дихати довільно.

#### **Вправи лежачи на животі з предметами:**

19. В. п.- лежачи на животі, ноги нарізно, у зігнутих руках волейбольний м'яч; перекочування один одному м'ячів. Після відштовхування м'яча руки вгору до одержання м'яча від партнера.

20. В. п. те ж; але перекочування набивних м'ячів.

21. В. п. те ж; але кидки волейбольних м'ячів.

22. В. п.- лежачи на животі, ноги нарізно, у руках гантелі масою 0,5 кг; підняти голову і плечі, руки в сторони, тримати 3 с, в. п.

23. В. п. те ж; у руках волейбольний м'яч (медичинбол масою 0,5-1 кг); підняти голову і плечі, руки вгору, тримати 3 с, в. п.

24. В. п.- лежачи на животі, руки вгору; передача тенісного м'яча, естафетної палички або булави праворуч ліворуч (з рук у руки) до кінця шеренги. Всі діти тримають руки вгорі до закінчення передачі. Також передача предметів ліворуч праворуч.

25. В. п. те ж; учитель прокочує тенісні м'ячі під руками дітей (від 3 до 10 м'ячів). Руки утримувати угорі до закінчення прокатування.

#### **Вправи лежачи на спині:**

26. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті, розведені в сторони, руки внизу, долоні на підлозі; прогнутися в грудному відділі хребта, підняти тулуб якомога вище, тримати 5 - 7 с., в. п.

27. В. п. - те саме; підняти таз з підлоги, тримати 5 - 7 с., в. п.

28. В. п. - те саме; підняти таз і грудну клітку по чергово пересувати в сторони (ноги в упорі нарізно).

29. Лежачи на спині, руки вгору, пальці «у замок»; перекат на бік, на живіт.

#### **Вправи стоячи:**

30. В. п. - о. с.; руки на пояс, ноги нарізно, нахил уперед( 45°) прогнутися, в. п.

31. В. п. те ж; руки вгору, в сторони.

32. В. п. те ж; нахил уперед, прогнувшись, в. п.

33. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі. Пружні нахили назад, подаючи таз уперед, 4-6 разів - вдих; в. п. - видих.
34. Те саме, але намагатися торкнутися пальцями п'яток, не згинаючи ноги. Дихати довільно.
35. В. п.— стоячи перед гімнастичною стінкою, ноги нарізно, руки на пояс; нахил на 45° прогнувшись, руки вгору на рейці (тримати 3—5 с), в. п. .
36. В. п. те ж; але нахил на 90° прогнутися, з наступним хватом за гімнастичну стінку, в. п.
37. В. п. те ж; стоячи спиною до гімнастичної стінки, - напружене вигинання, тримати 3-5 с, в. п.
38. В. п. - стоячи перед гімнастичною стінкою, руки вгору; нахил, права (ліва) нога назад - «ластівка» (на напівзігнутій і з випрямленою опорною ногою).
39. В. п. - упор стоячи на колінах. Вигнути спину назад (тримати 5 - 7 с) - вдих; прогнутися у попереку (тримати 5 - 7 с) - видих.
40. В. п. - те саме. Відвести ліву випрямлену ногу назад (прогнутись у попереку) - вдих; в. п. - видих. Те саме другою ногою.
41. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват руками за рейку вгорі. Перебираючи щаблі вниз, прогнутися в попереку, перехоплюючи руками вгору, в. п. Дихати довільно. Ноги не згинати. Вправу можна виконувати, стоячи біля звичайної стінки.

#### **Вправи сидячи:**

42. В. п.- сидячи спиною до гімнастичної стінки (майже впритул); руки вгору, хватом за рейку - напружене вигинання, прогнутися в грудному відділі, тримати 3-5 с, в. п.

**Увага!** При чітко вираженому лордозі вправи в напружених вигинаннях протипоказані.

Деякі з описаних вправ вимагають гарної фізичної підготовки, і не всім вони можуть бути рекомендовані, а залежно від показань; деякі із вправ неминуче спричиняють затримку дихання, тому після закінчення вправи варто дати дихальні вправи.

#### **Вправи для зміцнення м'язів черевного преса**

1. В. п.- лежачи на спині (поперекову частину хребта щільно притиснути до підлоги, руки уздовж тіла); Праву, потім ліву ногу підняти на 90° (45°), опустити праву, потім ліву, в. п.
2. В. п. те ж. Зігнути обидві ноги в колінних і тазостегнових суглобах, розігнути під кутом 90° (45°), (ноги в колінах не згинати), в. п.
3. В. п. те ж. Зігнути обидві ноги в колінних і тазостегнових суглобах, випрямити їх під кутом 45°, ноги нарізно, ноги разом, в. п. Виконати вправу у зворотному порядку.
4. В. п. те ж. Рух ногами, як при плаванні способом кріль на спині, в. п.
5. В. п. те ж. Рухи ногами, як при плаванні способом брас на спині, в. п.
6. В. п. те ж.. Піднімання й опускання прямих ніг з різною швидкістю (індивідуально), в. п.
7. В. п. те ж.. Кругові рухи ногами вправо, вліво, (ноги в колінах не згинати), в.п.

8. В. п. те ж.. Підведення і схрещування прямих ніг, піднятих під кутом 45°, в. п.
9. В. п. те ж. Піднімання й опускання ніг із затиснутим між стопами волейбольним м'ячем, набивним м'ячем, в. п.
10. В. п. те ж. Згинання й розгинання ніг у колінах із затиснутим між ними волейбольним м'ячем (набивним м'ячем), в. п.
11. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, руки уздовж тулуба; піднімання голови й тулуба до торкання правою рукою коліна лівої ноги, в. п.
12. В. п.- лежачи на спині, упор на передпліччях (тулуб злегка підняти); рухи ногами - «ножиці», в. п.
13. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба; повільно піднятися до положення сидячи, руки в сторони, ноги підняти й зігнути в колінних суглобах (рівновага сидячи), в. п.
14. В. п. те ж, але із прямими ногами; сидячи кутом, руки в сторони, в. п.
15. В. п.- лежачи на спині, руки вперед; ловля та кидки м'яча; сісти і кинути м'яч вчителю, в. п. Те ж, але з положення лежачи, руки вгору.
16. В. п.- лежачи на спині, руки вгору; підняти праву (ліву) ногу, махом рук і піднятої ноги сісти, руки на пояс, в. п.
17. В. п.- те ж; махом рук сісти, руки на пояс, ноги уперед нарізно, в. п.
18. В. п.- те ж; сісти, ноги навхрест, по – “турецькому”, в. п.
19. Та ж вправа, але з різними положеннями рук (за голову, вгору).
20. В. п.- лежачи на спині, руки на пояс; повільно сісти, тулуб тримати рівно, ноги нарізно, в. п.
21. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тулуба; піднімання й опускання тулуба, партнер притримує руками ступні ніг.
22. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві, подовжньо; нахил назад (партнер притримує за ступні), в. п.
23. В. п. те ж, але з різними положеннями рук (за голову, вгору й т.д.), зберігаючи положення тулуба в тому ж прямому положенні, в. п.
24. В. п. - лежачи на спині, поперекова частина хребта притиснена, руки на поясі; «велосипед».

Ці вправи можна виконувати, тримаючи в руках м'яч.

25. В. п. - лежачи на спині, руки вгору; підняти випрямлені ноги вперед - угору і торкнутися ними підлоги за головою, в. п.
26. В. п. - те саме; піднявши ноги і тулуб, підперти тулуб руками, "берізка", в. п.
27. В. п. - стоячи на колінах, руки на поясі; повільний нахил назад, не згинаючись у тазостегнових суглобах, в. п.

На одному занятті бажано виконати не менше 3-5 вправ з цього комплексу, по чергово - то статичні, то динамічні.

### **Вправи загального впливу і для зміцнення прямого м'яза черевного преса**

1. В. п. - лежачи на спині, руки внизу. Руки дугами в сторони вгору потягнутися (тримати 3 - 5 с) - вдих; в. п. - видих.
2. В. п. - лежачи на спині, руки зігнуті, плечі притиснуті до підлоги. Прогнутися в грудному відділі хребта (тримати 3 - 5 с) - вдих; в. п. - видих.

3. В. п. - лежачи на спині, руки за головою. Натиснути головою на кисті (тримати 3 - 5 с), розслабитися, пауза 10 - 15 с. Дихати довільно.
4. В. п. - лежачи на спині, руки вниз; зігнути ноги, підкласти кисті під попереки і натиснути попереком на них (тримати 3-5 с). Дихати довільно.
5. В. п. - те саме. Згинаючи ноги, колінами торкнутися підборіддя - видих; в. п. - вдих. Зробити 12 - 16 разів.
6. В. п. - те саме. Натиснути лопатками на підлогу (тримати 3 - 5 с) Дихати довільно.
7. В. п. - те саме. Стійка на лопатках (тримати 10 с), в. п. Дихати довільно.
8. В. п. - упор сидячи, під колінами валик. Пружні нахили вперед до торкання чолом колін - видих; в. п. - вдих.
9. В. п. - упор сидячи; «велосипед». Дихати довільно.
10. В. п. - лежачи на животі, руки вниз (під животом невелика подушечка). Зігнути ліву ногу, торкнутися п'яткою лівої сідниці - вдих; в. п. - видих. Те саме правою ногою.
11. Те саме, але, допомагаючи рукою притиснути п'ятку до сідниці.
12. В. п. - лежачи на животі, руки вниз. Підняти голову і плечі, не прогинаючись у попереку (тримати 5 - 7 с) - вдих; в. п. - видих.
13. В. п. - упор стоячи на колінах. Сильно втягнути живіт, а спину вигнути назад у поперековому відділі (тримати 5 - 7 с) - видих; в. п. - вдих.
14. В. п. - те саме, руки якомога ширше. Згинаючи руки, прогинаючись у грудному відділі, - видих; в. п. - вдих.
15. В. п. - стоячи на колінах, руки на поясі. Не згинаючись у тазостегнових суглобах, повільний нахил назад - вдих; в. п. - видих.
16. В. п. - стоячи на колінах, руки за спиною, кисті в "замок". Сісти на п'ятки, руки відвести якомога далі назад (тримати 5 - 7 с) - вдих; в. п. - видих.
17. В. п. - о. с. Присісти на двох ногах, на повній ступні, руки вперед - видих; в. п. - вдих.
18. В. п. - руки до плечей. Колові рухи назад двома й по черговожною рукою.
19. В. п. - стійка на лівій нозі, права вперед. Розслабити м'язи правої ноги. Те саме, стоячи на правій нозі. Дихати довільно. Виконати 2-3 рази кожною ногою.
20. В. п. - о. с. Руки вгору, потягнутися - вдих; нахилитися вперед, "кинути" руки вниз, розслабивши м'язи, - видих.

Комплекс бажано виконувати щодня протягом 20 - 25 хв. При неможливості таких занять треба робити хоча б окремі спеціальні вправи протягом 10 - 15 хв.

**Методичні вказівки:** в положенні стоячи не подавати таз уперед, бо це збільшує поперековий лордоз; у положенні лежачи на спині (також і під час сну) підкладати під коліна валик (подушку) висотою 10 - 15 см, що сприятиме зменшенню поперекового лордозу. Спати краще на боці, зігнувши ноги.

### **Деформації хребта**

Органічні зміни в сагітальній площині називаються кіфозами й лордозами, у фронтальній — сколіозами. Перші протікають більш-менш симетрично, другі — асиметрично.

**Кіфоз** — це скривлення хребта в сагітальній площині, звернене опуклістю назад.

**Лікування повинне бути спрямоване на:**

- а) зміцнення м'язів спини;
- б) зміцнення м'язів черевного преса, на поліпшення обмінних процесів у них;
- в) відновлення порушеної функції дихання й кровообігу;
- г) виховання навички правильної постави.

**Рекомендований комплекс лікувальної гімнастики при кіфотичній деформації хребта (по А. Ф. Каптеліну)**

1. Шикування, ходьба з рухами рук (круговими рухами, оплесками над головою, попереми́ним виносом рук вгору), на носках, з предметами
2. В. п.- стоячи, руки до плечей; руки вгору - вдих, в. п.- видих (3-4 рази).
3. В. п.- о. с., відведення рук назад з легким прогином у грудному відділі хребта, ліву (праву) ногу назад на носок – вдих, в. п.- видих.
4. В. п.- стоячи, руки на голові, пальці переплетені; витягування рук вгору («потягування»), в. п. .
5. В. п.- стоячи, гімнастична палиця в опущених руках; напівприсідання на носках, руки уперед, в. п. (4-5 разів).
6. В. п.- стоячи, палиця на лопатках; нахил уперед, руки вгору, в. п. (2-3 рази). Дихання довільне.
7. В. п.- стоячи, руки перед грудьми; руки в сторони ( долоні доверху) - вдих, в. п. - видих (3-4 рази).
8. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тіла, ноги напівзігнуті. Піднімання таза з переходом у положенні «напівміст» - вдих, в. п. - видих (3-4 рази).
9. В. п.- лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Прогинання хребта в грудному відділі з опорою на лікті - вдих, в. п - видих (4 рази).
10. В. п.- лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Опіраючись на передпліччя, прогнути корпус у грудному відділі -вдих, в. п.- видих (2-3 рази).
11. В. п.- лежачи на животі, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктьових суглобах, на лопатках гімнастична палиця; прогнутись у грудному відділі (2-4 рази). Дихання довільне.
- 12 В. п.- стоячи навкарачках; витягування лівої руки й правої ноги – вдих, в. п - видих. Те ж іншою ногою й рукою (2-3 рази кожною рукою).
13. В. п.- стоячи навкарачках; згинаючи руки в ліктях, прогнутися в грудному відділі хребта, злегка подати корпус уперед, лікті випрямити, «підлізання» в. п. 3-4 рази. Дихання довільне.
14. В. п.- стоячи ноги нарізно, спиною до гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні пояса; нахил корпусу вперед із прогинанням у грудному відділі, таз притиснути до стінки - видих, в. п. - вдих (3-4 рази)
15. В. п.- стоячи на 4-й рейці гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні плечей; глибоке присідання з випрямленням рук (3-4 рази). Дихання довільне.
16. В. п. – о. с. біля гімнастичної стінки (притулившись до неї потилицею, лопатками, тазом і п'ятками); крок уперед - зберегти правильне положення корпусу, в. п. (2-3 рази).

17. В. п.- стоячи, руки на поясі, на голові м'яч (на ватно-марлевому «бублику»); ходьба з положенням рук вгору, на пояс.

18. В. п.- стоячи у дві шеренги спиною один до одного; кидки волейбольного м'яча, а потім медицинбола масою 1-2 кг через голову партнерові.

19. В. п.- стоячи, руки на потилиці. Руки вгору - вдих, в. п.- видих (3-4 рази).

**Лордоз** — скривлення хребта опуклістю вперед, по перевазі в поперековому відділі (шийний лордоз зустрічається рідко).

Характерна супутня ознака лордозу – відвислий живіт. М'язи черевного преса розтягнуті, ослаблені, що приводить до опущення органів черевної порожнини.

**Увага!** При лордозі не рекомендується довгостроково лежати на животі. У методиці лікувальної фізкультури особлива увага надається вправам для зміцнення м'язів живота.

**При цій деформації необхідно насамперед:**

а) зменшувати поперекову кривизну хребта;

б) зміцнювати мускулатуру живота;

в) виховувати навички правильної постави.

**Приклади вправ і вихідних положень:**

1. В. п.- руки в сторони, ноги нарізно; нахил уперед, тримати 3 рахунки, потягнутися, руками дістати підлогу, (ноги в колінах не згинати), в. п.

2. В. п.- о. с., упор присівши, тримати 4-8 с., в. п.

3. В. п.- о. с., зігнути праву ногу в тазостегновому й колінному суглобах, захопивши її руками за гомілку, і притягти коліно до грудей, в. п. Те ж лівою ногою

4. В. п.- о. с., присід на носках, захопити руками гомілки, нахилиючи тулуб уперед, «згрупуватись», в. п.

5. В. п.- о. с., повільно присідаючи, стати на коліна, руки вперед і сісти на п'яти, в. п.

6. В. п.- стоячи навкарачках; вправа “кішка - сердита” (спину округлити, дивитись на живіт), в. п.

7. В. п.- упор присівши; розігнути ноги в колінних суглобах, не відриваючи рук від підлоги, тримати 4-6 с. - упор присівши – в. п.

8. У положенні нахилу вперед, руки торкаються підлоги; ходьба в зігнутому положенні.

9. В. п.- колінно – кистьове положення; сісти на п'яти, руки вгору - в. п.

10. В. п. - лежачи на спині; поперемінне згинання ніг у колінах з підтягуванням до грудей.

11. В. п.- лежачи на спині; ноги зігнути в колінних і тазостегнових суглобах тримаючись руками за гомілки, притягти їх до грудей, в. п.

12. В. п.- лежачи на спині, руки вгору; зігнути праву ногу в тазостегновому й колінному суглобах, захопивши руками п'ятку або ступню, і притягти коліно до грудей, тримати 2-4 с. - в. п. Те ж іншою ногою.

13. В. п. - лежачи на спині, згрупуватись, в. п.

14. В. п.- упор сидячи, ноги нарізно; нахил уперед, торкнутися руками носків ніг (не згинаючи колін), тримати 2-4 с., в. п.

15. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві, на стільці, ноги нарізно, руки в сторони; нахили вперед до носків (ноги в колінах не згинати) - в. п.

16. В. п.- вис на гімнастичній стінці спиною до стінки; зігнути праву ногу в колінному й тазостегновому суглобах. Тримати 3 с. - в. п. Те ж лівою ногою.

17. В. п.- вис на гімнастичній стінці спиною до неї; зігнути ноги в колінах і тазостегнових суглобах, тримати 3 с - в. п.

**Увага!** Вправи у висі виконувати індивідуально, за призначенням лікаря.

## СКОЛІОЗ

Сколіозом прийнято називати бічне скривлення хребта. Однак, крім скривлення хребта у фронтальній площині, він у міру прогресування деформації піддається ще скручуванню навколо своєї вертикальної осі

У наш час доведено, що в основі сколіозу лежить асиметричний ріст хребців. Розвивається сколіоз по перевазі в періоди росту кістяка. Сколіоз у шкільному віці займає одне з перших місць серед інших викривлень хребта.

Найбільш часто зустрічаються сколіози грудного відділу хребта, що мають більшу схильність до розвитку; при цьому спостерігається деформація грудної клітки з порушенням функції органів зовнішнього дихання й кровообігу.

**При бокових викривленнях хребта (правосторонніх, лівосторонніх сколіозах) треба:**

- а) зміцнювати м'язи випуклої сторони хребта;
- б) розтягувати м'язи увігнутої сторони;
- в) зміцнювати м'язи спини та черевного преса;
- г) витягувати хребет – дошка Євмінова;
- д) вправи на балансування та носіння вантажів на голові;
- є) лежати опуклою частиною сколіозу на валику, набивному м'ячі;
- ж) виховувати навички правильної постави.

**Не рекомендується виконувати:**

- а) вправи у вихідних положеннях сидячи;
- б) вправи у висі;
- в) вправи із значними струсами хребта (стрибки, зіскоки з висоти і т.п.).

**Рекомендований комплекс лікувальної гімнастики для хворих шкільного віку зі сколіозом I-II ступеня**

1. В. п. - о. с. біля гімнастичної стінки. Шикування, рівняння, вирівнювання постави, активна корекція корпусу протягом 1-2 хв. Не затримувати дихання.
2. Ходьба з високим підніманням ніг, енергійною роботою рук у сполученні із правильним диханням протягом 2-3 хв.
3. Ходьба з одночасним виконанням динамічних дихальних вправ.
4. Ходьба зі змінним темпом, біг з переходом на повільний крок протягом 4-5 хв.
5. О. с., дихальні вправи.
6. В. п.- стоячи; піднятися на носки, руки вгору, пальці в "замок", в. п.



7. В. п.- стоячи, ноги на ширині плечей, ступні паралельні, руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті стислі в кулаки; по черзі викидати вперед розігнуту руку - «бокс». Після вправи розслабити м'язи рук.

8. В. п. - стоячи, руки уздовж тулуба, ноги на ширині плечей; на стороні грудного сколіозу опускання та поворот плеча назовні із приведенням до середньої лінії.

Не допускати повороту всього корпусу

9. В. п.- стоячи, руки уздовж тулуба, ноги на ширині плечей; на протилежній стороні грудного сколіозу піднімання і поворот плеча вперед всередину з відведенням лопатки назовні. Не допускати повороту всього корпусу

10. В. п. - стоячи, руки на поясі, ноги разом; присідання з відведенням рук у сторони, назад (на носках, на п'яти не сідати). Присідаючи, розводити коліна нарізно, стежити за збереженням постави.

12. Дихальні вправи.

13. В. п.- стоячи, ноги нарізно, в опущених руках м'яч; піднімання м'яча вгору над головою, піднятися на носки з витягуванням корпусу вгору. Не відхиляти корпус від середньої лінії

14. В. п.- лежачи на спині; статичні дихальні вправи. Стежити за синхронним рухом грудної клітки й черевної стінки.

15. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тулуба; стискання і розтискання пальців рук з одночасним згинанням і розгинанням гомілковостопних суглобів. Вправу виконувати із зусиллям, дихання довільне.

16. В. п.- лежачи на спині; по чергове згинання й розгинання в суглобах верхніх і нижніх кінцівок. Вправу виконувати в повільному темпі із зусиллям.

17. В. п.- лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, у руках гантелі, ноги разом; злегка потягнутися головою вперед, випрямити руки вгору, підняти прямі ноги, руки зігнуті до плечей і прогнутися в грудному відділі, в. п. .

Повторити 6- 8 разів

18. В. п. - лежачи на спині; дихальні вправи.

19. В. п. - лежачи на спині, руки за головою; поперемінне згинання й розгинання ніг у колінних і тазостегнових суглобах - імітація їзди на велосипеді. Виконується в повільному темпі з напругою. Стежити за правильним диханням.

20. В. п. - лежачи на боці, на стороні грудного сколіозу, рука за голову, або перед грудьми; вправа «ножиці».

При виконанні вправи ноги не повинні торкатися підлоги. Стежити за правильним положенням корпусу

21. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ноги випрямлені; піднімання рук вгору - вдих, опускання через сторони - видих.

22. В. п. - лежачи на животі, у руках гантелі; злегка потягнутися головою вгору, прогнутися в грудному відділі, відвести плечі назад, зблизити лікті, злегка підняти прямі ноги, повернутися у в. п., розслабити м'язи. Вправу виконувати з великою напругою, при виконанні голову тримати прямо, не відводячи назад. Дихання не затримувати .

23. В. п - лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ноги разом; руки в сторони, вдих, в. п. - видих.
24. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони з гантелями, ноги разом; почергове згинання ніг у колінних і тазостегнових суглобах. Стежити, щоб при виконанні вправи п'яти не торкалися підлоги, рухи гомілки повинні бути паралельними підлозі.
25. В. п.- лежачи на спині, руки в сторони з гантелями; злегка підняти ногу, подивитися на носок піднятої ноги, наприкінці руху зробити паузу, в. п. Вправи виконувати з напругою, дихання не затримувати.
26. В. п.- лежачи на животі, ноги нарізно, у зігнутих руках – гантелі; руки вгору, трохи підняти прямі ноги, руки в сторони, ноги нарізно, руки зігнути до плечей, ноги разом, в. п.
27. В. п. лежачи на спині; дихальні вправи.
28. В. п. - лежачи на спині; рух випрямленою ногою убік, протилежну поперековому сколіозу. При виконанні вправи одне стегно не повинне торкатися другого.
29. В. п. - лежачи на спині, руки за голову; злегка підняти ноги, ноги нарізно, ноги навхрест. При виконанні вправи плечі і лікті повинні бути притиснуті до підлоги. Ноги не торкаються підлоги. Стежити за правильним диханням
30. В. п. лежачи на спині; дихальні вправи.
31. В. п.- лежачи на животі, кисті в упорі, гімнастична палиця на лопатках і заведена під лікті; ногу ,на стороні ввігнутості поперекового сколіозу ,підняти і завести в протилежну сторону з поворотом таза. Стежити, щоб пояс верхніх кінцівок не піднімався.
32. В. п.- лежачи на животі; вправи ” човник”, руки вгору, підняти ноги, прогнутися, долічити до 5, в. п.
33. В. п.- лежачи на животі; підтягування вгору рук зі скакалкою, долічити до 5, в. п.
34. В. п.- лежачи на животі; підтягування, тримаючись за драбину “стінки”, в. п
35. В. п.- лежачи на животі; вправи з потягуванням, в. п.
36. В. п. - лежачи на спині, руки, за головою; почергове піднімання випрямлених ніг до прямого кута, в. п. Вправу виконувати в повільному темпі, не затримувати дихання
37. В. п.- лежачи на спині; дихальна вправа.
38. В. п.- лежачи поперек гімнастичної лави, опираючись на неї верхньою частиною стегон, обличчям вниз, ноги зафіксовані, руки в упорі на передпліччя; злегка потягнутися головою вперед, руки вгору. Потім руки зігнути до плечей і прогнутися в грудному відділі хребта, в. п. При достатній тренуваності дітей вправу виконувати з гантелями. Стежити за правильним диханням
39. В. п. лежачи на животі (на лаві ); потягування - дитина лягає на гімнастичну лаву на живіт, ухопившись руками за її краї, при цьому слід словами спонукати дитину максимально витягнутись
40. Гра з м'ячем з елементами корекції й змагання. Кидки м'яча в баскетбольне кільце

41. Ходьба по залі з уповільненням темпу, виконанням динамічних дихальних вправ і елементарних вправ для верхніх кінцівок Поступово знижувати навантаження.

**Рекомендований комплекс лікувальної гімнастики для дітей з початковим ступенем сколіозу (по А. Ф. Каптеліну)**

1. Шикування, ходьба з рухами рук, ходьба на носках.
2. В. п.- основна стійка біля гімнастичної стінки; піднімання прямих рук вгору - вдих, в. п. - видих .Темп повільний.
3. В. п.- ноги разом, руки на пояс; притискання колін до живота, в. п.
4. В. п.- ноги разом, гімнастична палиця в опущених руках; піднімання палиці вгору - вдих, в. п. - видих
5. В. п.- ноги разом, палиця на лопатках; нахил корпусу вперед (спина рівна), в. п. При нахилі корпусу - видих, при випрямленні – вдих, (ноги в колінах не згинати).
6. В. п.- ноги разом, палиця в опущених руках; присідання на носках, руки вперед, спину тримати рівно; в. п.
7. В. п.- ноги нарізно, руки перед грудьми; розведення рук у сторони долонями вгору - вдих, в. п. - видих

**Група спеціальних вправ, що сприяють витягуванню хребта, деформованого відділу, та зміцненню м'язів живота і спини**

8. В. п.- стійка обличчям до гімнастичної стінки, тримаючись руками за рейку на рівні плечей (рука, що відповідає опуклій стороні скривлення, на одну поперечину нижче іншої руки); глибоке присідання (ступні від підлоги не відривати) , в. п.
9. В. п.- лежачи на спині на похилій площині, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки; підтягування зігнутих ніг до живота - видих, в. п. - вдих
10. В. п.- лежачи на животі на похилій площині, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки; поперемінне піднімання ніг
11. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тіла долонями вниз, ноги зігнуті в колінах ; піднімання таза з опорою на долоні, плечі, стопи - вдих; в. п. - видих
12. В. п.- лежачи на спині, руки уздовж тіла, ноги зігнуті в колінах; імітація їзди на велосипеді.
13. В. п.- лежачи на боці; під опуклу частину грудної клітки підкладений ватяний валик, ноги разом; руку вгору з увігнутої сторони скривлення хребта - вдих, в. п. - видих
14. В. п.- лежачи на животі, рука з увігнутої сторони скривлення витягнута вгору; підняти корпус - вдих, в. п. - видих
15. В. п.- лежачи на животі; відведення ноги убік на стороні опуклості (при поперековому сколіозі); витягування руки вгору з увігнутої сторони скривлення (при грудному сколіозі), в. п.
16. В. п.- лежачи на животі, нога (з боку опуклості в поперековому відділі) відведена убік, руки зігнуті на потилиці; підняти тулуб, розвести лікті в сторони, злегка прогнувши хребет, - вдих, повернутися у в. п. - видих

17. В. п.- лежачи на животі, руки вгорі; витягування, - вдих, розслабити м'язи - видих При виконанні вправ напружувати м'язи.
18. В. п.- лежачи на боку ; піднімання однієї ноги (двох ніг), повернення у в. п. Рухи відбуваються в невеликому обсязі.
19. В. п.- стоячи навшпиньках біля гімнастичної стінки, руки на 2-3-й рейці; максимальне відхилення корпусу назад з випрямленням рук, в. п
20. В. п.- стоячи навшпиньках; витягування руки вгору (з увігнутої сторони скривлення в грудному відділі) з одночасним витягуванням ноги назад (з увігнутої сторони скривлення поперекового відділу), в. п.

## **КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ПРИ ПРАВОСТОРОННІХ СКОПОЗАХ**

### **Комплекс № 1**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон і широкими вільними рухами рук. Дихання рівномірне.
2. В. п. - ноги нарізно, руки вниз; 1-2 - підняти на носки, руки в сторони (вдих); 3-4 – в. п. (видих).
3. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі; 1 - нахилити тулуб; доторкнутися пальцями рук до носків ніг (видих); 2 - в. п. (вдих). При нахилі (ноги в колінах не згинати).
4. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вниз; 1 - присісти, руки на пояс (видих); 2 - в. п. (вдих). Присідати на носках, спину тримати прямо.
5. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за спиною; 1 - нахил тулуба вправо, права рука вниз (видих); 2 - в. п. (вдих). При нахилі голову не опускати, тулуб тримати рівно.
6. В. п. - о. с. 1 - випад лівою ногою вперед, ліву руку вгору, права внизу (вдих); 2 - в. п. (видих).
7. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 - нахил, лівою рукою торкнутися носка правої ноги, права рука назад (видих); 2 - в. п. (вдих). При нахилах ноги в колінах не згинати.
8. В. п. - стійка на колінах, руки в сторони; 1 - прогинаючись і повертаючи тулуб вправо, доторкнутися пальцями правої руки до п'яток (видих); 2 - в. п. (вдих).
9. Ходьба на місці, ліва рука убік, права опущена вниз,
10. Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу.

### **Комплекс № 2**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон і широкими вільними рухами рук Дихання рівномірне.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки внизу, пальці переплетені в "замок"; 1 - руки вгору, потягнутися вгору (вдих); 2 - енергійний нахил уперед руки вниз (видих); 3 - руки вгору (вдих); 4 - в. п. (видих) (ноги в колінах не згинати).
3. В. п. - руки на поясі; 1-2 - присісти на всю ступні, руками взятися за середину голінок, голову опустити - групування (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
4. В. п. - о. с.; 1 - праву ногу убік на носок, ліву руку підняти вгору, праву руку на пояс (вдих); 2-3 - пружинисті нахили тулуба вправо (видих); 4 - в. п. (вдих).

5. В. п. - лежачи на спині, руки до плечей; 1-2 - ліву руку вгору, праву руку вниз (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
6. В. п. - стоячи правим боком до гімнастичної стінки, праву ногу на рейку, руки до плечей; 1 - нахил тулуба вправо, рука вгору (видих); 2 - в. п. (вдих).
7. В. п. - стоячи ліва ступня попереду на одній лінії, руки на поясі; 1 - нахил тулуба вправо (видих); 2 - в. п. (вдих).
8. В. п. - стійка на колінах, руки на поясі; 1 - праву ногу вбік на носок, ліву руку вгору (вдих); 2-3 - два пружинних нахили тулуба вправо (видих); 4 - в. п. (вдих). Спину тримати рівно.
9. В. п. - стійка ноги разом, ліва рука убік, права внизу; 1 - стрибком ноги нарізно, руки вгору, сплеск над головою (вдих); 2 - в. п. (видих). Стрибки виконувати м'яко на носках.
10. Ходьба на місці з предметом на голові, руки в сторони.
11. Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ і вправ на увагу.

### **Комплекс № 3**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон і широкими вільними рухами рук. Дихати рівномірно.
2. В. п. - о. с.; 1 - підняти руки вгору, відвести праву ногу назад на носок, потягнутися (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме, але відвести ліву ногу назад.
3. В. п. - о. с.; 1 - сплеск у долоні перед грудьми (видих); 2 - сплеск у долоні за спиною (вдих); 3 - згинаючи руки сплеск у долоні за головою (видих); 4 - о. с. (вдих).
4. В. п. - руки до плечей; 1-2-3 - пружинисті присідання на носках руки вперед (видих); 4 - в. п. (вдих).
5. В. п. - стоячи правим боком до гімнастичної лави, права нога на лаві, руки на поясі; 1-3 - нахили тулуба вправо (видих); 4 - в. п. (вдих).
6. В. п. - нахил тулуба вперед, ноги нарізно, руки перед грудьми. Імітація плавання способом "брас"
7. В. п. - руки в сторони, ноги нарізно, пальці стиснуті в кулак; 1-2 - колові рухи в плечових суглобах уперед; 3-4 - колові рухи в плечових суглобах назад. Дихання довільне.
8. В. п. - о. с.; 1-3 - відвести праву ногу назад-вгору, ліву руку вгору, права внизу, рівновага "ластівка" (вдих); 4 - в. п. (видих).
9. Ходьба по рейці гімнастичної лави, ліва рука вгору, права вбік. Дивитись уперед.
10. Ходьба на місці й в обхід у повільному темпі з виконанням вправи на дихання з рухами рук вгору та вниз.
11. Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс № 4**

1. Ходьба на місці й у русі з високим підніманням стегон і широкими вільними рухами рук.
2. В. п. - ноги нарізно, руки внизу; 1 - руки в сторони (вдих); 2 - руки вгору, піднятися на носки, потягнутися (видих); 3 - опуститися на всю ступню, руки в сторони (вдих); 4 - в. п. (видих).

3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 - нахил тулуба вперед, лівою рукою торкнутися носка правої ноги (видих); 2 - в. п., (вдих); 3 - нахил тулуба вперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги (видих); 4 - в. п. (вдих) (ноги в колінах не згинати).
4. В. п. - стійка ноги разом, руки вперед; 1 – присісти на носках, коліна нарізно, руки в сторони (видих), 2 - в. п. (видих). Голову не опускати, спину тримати рівно.
5. В. п. - стійка ноги нарізно; 1 - підняти ліву руку вгору, права вниз (вдих); 2 - в. п. (видих).
6. В. п. - стійка ноги нарізно; 1 - нахил тулуба вправо, права рука ковзає по носі донизу, ліва, згинаючись, ковзає уздовж тіла вгору (видих); 2 - в. п. (вдих). Голову не опускати, (ноги в колінах не згинати).
- 7- В. п. – о. с.; 1 - відводячи праву ногу вбік на носок, ліва рука вгору, права за спиною, нахил тулуба вправо (вдих); 2 - в. п. (видих).
8. В. п., - упор стоячи на колінах; 1 - підняти ліву руку вгору, праву ногу відвести назад (вдих); 2 - в. п. (видих). Опорну руку не згинати, дивитись прямо перед собою.
9. В. п. - лежачи на животі, ноги нарізно, руки на поясі; 1 - ліву руку підняти вгору, праву відвести назад (вдих); 2 - в. п. (видих).
10. Ходьба з предметом на голові (1-2 кг), підтримуючи його лівою рукою, права рука убік.
11. Ходьба на місці з переходом на біг
12. Біг закінчується ходьбою з виконанням дихальної вправи з рухами рук вгору та вниз.

### **Вправи з гімнастичною палицею**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон.
2. В. п. – о. с., палиця вниз; 1 - палицю вгору, праву ногу на носок, потягнутися (вдих); 2 - в. п. (видих); 3 - підняти палицю вгору, ліву ногу на носок (вдих); 4 - в. п. (видих). Руки піднімати прямі.
3. В. п. – о. с., палиця вниз; 1-2 піднятися на носки, палицю вгору, потягнутися (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
4. В. п. – о. с., палиця на плечах; 1 - випад лівою ногою вліво, з нахилом тулуба вправо, палицю вгору (видих); 2 - в. п. – (вдих).
5. В. п. - о. с., палиця вниз; 1-2 - відведення лівої ноги убік, одночасно нахил тулуба вправо з підніманням лівого кінця палиці до вертикального положення перед тулубом (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
6. В. п. - ноги нарізно, палиця на лопатках; 1 - нахил тулуба вправо (видих); 2 - в. п. (вдих).
7. В. п. - - о. с., палиця вгорі; 1 - праву ногу убік на носок, нахилити тулуб вправо (видих); 2 - в. п. (вдих).
8. В. п. - о. с., палиця вниз; 1-4 - присід, палицю вгору; 5-8 - в. п. Присідати на носках.
9. В. п. - ноги нарізно, палиця вгорі; 1-3 - три пружинні нахили тулуба вправо (видих); 4 - в. п. (вдих).

10. В. п. - стоячи, палиця вниз; нахил вперед з прогнутою спиною, руки з палкою – вгору, в. п.
11. В. п.-о.с.; присідання на носках з прямою спиною, палиця під лопатками, в. п.
12. В. п. - стійка на колінах, палиця вниз; 1 - відставити праву ногу убік на носок, палицю вгору (вдих); 2-3 - два нахили тулуба вправо (видих); 4 - в. п. (вдих).
13. В. п. - стійка на колінах, палиця вгору; 1-2 - праву ногу убік на носок, палицю на лопатки з нахилом тулуба вправо (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
14. Ходьба з медичним болем на голові, руки вгору
15. Ходьба, біг у повільному темпі з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Вправи з набивним м'ячем**

1. Ходьба на місці, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішніх сторонах ступні
2. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми; 1 - нахил тулуба вправо, м'яч угору (видих); 2 - в. п. (вдих).
3. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч в руках унизу; 1 - дугою вліво підняти м'яч угору (вдих); 2 - нахил тулуба вправо, відставити праву ногу вбік на носок (видих). Руки прямі, голову не опускати.
4. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч біля плечей на долоні зігнутої лівої руки, права до плеча; 1 - кинути м'яч лівою рукою вгору, права рука вниз (вдих); 2 - зловити м'яч обома руками (видих); 3 - в. п. (вдих). Кидок м'яча виконувати енергійно, повністю розгинаючи руку вгору.
5. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч на долоні лівої руки; 1-2 - згинаючи ліву ногу, кинути м'яч по траєкторії вправо й спіймати його обома руками, нахил вправо (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
6. В. п. - стоячи на колінах, м'яч в руках перед грудьми; 1-2 - сісти на п'ятки з поворотом тулуба вправо, торкнутись м'ячем правого носка (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
7. В. п. - стійка ноги разом, м'яч вниз; 1 - піднятися на носки, м'яч угору (вдих); 2-3 - присісти на носках (видих); 4 - в. п.
8. В. п. - стоячи на лівому коліні, праву ногу убік, м'яч перед грудьми; 1 - поворот праворуч, нахил тулуба назад, м'яч угору (вдих); 2 - в. п. (видих).
9. В. п. - м'яч тримаємо на голові; 1 - випад лівою ногою вліво (вдих); 2 - нахил тулуба вправо, м'яч угору (видих); 3 - випростатись, м'яч за голову (вдих); 4 - в. п. (видих).
10. В. п. - стоячи на колінах, коліна нарізно, м'яч унизу; 1 - поворот тулуба вправо, права рука в сторону, м'яч на долоні правої руки, ліва рука вгору; 2 - в. п.
11. В. п. - лежачи на животі один проти одного, ноги нарізно, м'яч у зігнутих перед собою руках; перекачування м'яча партнерові. Лікті підлоги не торкаються.
12. Ходьба з медичним болем на голові, руки вгору.

Комплекси вправ складено для виправлення порушень постави в учнів, які мають правосторонній сколіоз, тому учні виконують нахили та повороти більше в правий бік.

Рекомендується виконати 2-3 рази нахили та повороти в лівий бік.

Діти, які мають лівосторонній сколіоз, виконують нахили та повороти в лівий бік, але рекомендується 2-3 рази виконати нахили та повороти в правий бік.

## РУХЛИВІ ГРИ

**«Тихіше їдеш, далі будеш».** Під час гри інструктор ЛФК увесь час стежить за правильністю постави.

Всі учасники шикуються в одну шеренгу. Інструктор подає різні команди, наприклад: «Крок уперед, ліворуч, два кроки вперед, присід руки вперед, праворуч, два кроки вперед і ін.».

Діти повинні виконувати команду, при цьому зберігати правильну поставу і прийти до фінішу першим. При допущенні помилки (опущена голова, нахилені вперед плечі, випнутий живіт і т.д.), зробити крок назад. Таким чином, на фініші буде першим той, хто менше зробить помилок, хто вміє зберігати увесь час правильну поставу.

**Примітка.** Гра проходить на етапі вирішення завдань закріплення навички правильної постави в заключній частині занять.

**«Естафета».** Гравці шикуються у дві колони на відстані витягнутої руки один від одного, руки на пояс, тулуб нахилений вперед на 45°, прогнутись.

По сигналу керівника, останній у колоні випрямлюється, торкається долонею спини попереднього учня, котрий, у свою чергу, випрямлюється приймає положення «струнко» і передає далі естафету. Коли черга дійде до направляючого колони, він подає команду «кругом», після чого стає приймає вихідне положення (нахилу вперед), і естафета продовжується у зворотному напрямку. Перемагає команда яка швидше виконає вправу. Гра може бути використана як в заключній частині, так і в основній частині занять.

**«М'яч у колі».** Гравці розташовуються по колу, лежачи на животі, обличчям до центра, руки зігнуті в ліктях, підборіддя на кисті рук. Завдання: злегка випрямлюючись передати м'яч одному з учасників гри і прийняти вихідне положення. М'яч переходить до різних гравців, але не випускається за межі кола.

Призначення гри - зміцнення м'язів спини, розвантаження хребта.

**«Роби так, роби сяк».** Гравці стають у коло обличчям до центра, у центрі – той, хто водить. По команді «роби так», учасники повинні виконувати все те що робить ведучий, коли він вимовляє «роби сяк» діти не повинні виконувати ніяких рухів. Хто допустив помилку під час гри – показує вправу на поставу, а всі учні повторюють за ним. Гра знову продовжується з новим ведучим.

**«Футбол у колі».** Гравці сидять у колі обличчям до центра, опираючись руками у підлогу за спиною. Завдання: сидячі в колі виконати передачу м'яча ногами, іншому гравцеві так, щоб м'яч не вийшов з кола.



Гра має релаксаційне значення - розвантаження м'язів спини й нижніх кінцівок. Рационально застосовувати в заключній частині занять.

**«Збий м'ячем булаву».** Діти, лягають на живіт, у руках гумовий м'яч. На відстані 4-6 метрів проти кожного учасника поставлена булава. Поштовхом рук від грудей треба збити м'ячем булаву. Після виконання вправи учасник ставить руки до плечей (з'єднавши лопатки) - тримати три рахунки. Гра повторюється 5 - 8 раз. Виграє той, хто більше раз збив булаву.

**«Квач— ялинкою».** Діти стають у свій «будинок» біля гімнастичної стінки, приймають правильну поставу (торкаючись стіни потилицею, спиною, плечима, сідницями, литками), руки трохи відведені в сторони (діти зображують ялинку з опущеними гілками).

По команді керівника діти починають вільно бігати, а той, хто водить намагається їх догнати. Рятуються вони у своїх «будинках», стають біля стіни приймають правильну поставу, ловити їх не можна. Гра триває 5-8 хвилин. Якщо той, хто водить, нікого не може зловити протягом 3 хвилин, його варто замінити іншим граючим.

**«Китайський квач».** Умови гри такі як і у попередній, але щоб урятуватися від квача гравцеві, потрібно виконати присід із прямою спиною, руки «крильцями» (до плечей, лопатки разом).

**«Квач у дві шеренги ».** Діти шикуються у дві шеренги на відстані витягнутої руки одна від одної. Виконують коригуючі вправи. По сигналу керівника, перша шеренга тікає, друга намагається догнати гравців першої шеренги. Кого догнали переходять у другу шеренгу. Потім міняються місцями шеренги .

**«Слалом навкарачках».** Проповзти навкарачках «змійкою» між поставленими в ряд булавами(відстань між ними 30 см). Виграє той, хто не збив ні однієї булави. Гра може проводитися як естафета.

**«Тримайся завжди прямо».** Перед дзеркалом діти приймають правильну поставу і виконують ходьбу зі зміною темпу (повільно, швидко), потім переходять на біг. По сигналу інструктора швидко займають свої місця біля дзеркала, один з учасників перевіряє поставу і допомагає прийняти правильну поставу.

**«Сова».** Гравці розташовуються по залі. Вибирається «сова». Інструктор говорить: «День наступає, все оживає». Діти рухаються по майданчику виконують різні рухи, імітують руками метеликів, стрибають, бігають і т. ін. Інструктор вимовляє: «Ніч наступає, все завмирає, сова вилітає». Усе повинні негайно зупинитися, прийняти правильну поставу або яке-небудь інше положення із прямою спиною, відведеним назад плечовим поясом, зімкнутими лопатками. «Сова» облітає гравців, уважно оглядає дітей. У кого погана постава, того «сова» відправляє в «дупло». Гра продовжується. Через якийсь час гра зупиняється, підраховують, скільки осіб «сова» забрала до себе. Після цього вибирають нову «сову» із тих, хто до неї потрапив. Гра починається знову. Виграє «сова», яка забрала більше гравців.

**«Не впусти мішечок».** Діти вишикувані у дві колони, на голові в кожного мішечок вагою 500 гр. Завдання: пройти по коридору шириною 25 см,

не впустити мішечок і зберігати правильну поставу. Виграє колона, яка швидше і правильно виконала завдання.

Крім ігор цілеспрямованого характеру (на випрямлення постави, зміцнення м'язів спини) необхідно включати рухливі гри тренувального характеру, для підвищення діяльності органів кровообігу, дихання, поліпшення координації рухів, розвитку психофізичних якостей.

**«Козаки і розбійники».** Дві команди: «козаки» і «розбійники». Для того, щоб відрізнити учасників однієї команди від іншої, всім дітям однієї команди прив'язують на руки стрічку. По сигналі інструктора «розбійники» розбігаються у різні сторони. «Козаки» доганяють їх, промовляючи: «раз-два-три-чотири-п'ять! От тобі козацька печать», і «розбійник» застигає на місці. Але його може визволити інший товариш, торкнутися плеча. Тоді «розбійник» вважається вільним і знову рухається, рятуючись від «козаків». Коли всі «розбійники» зловлені, для відпочинку усі проходять по гімнастичній лаві. Потім гравці міняються ролями, «розбійники» стають «козаками», і гра триває. Виграє команда, яка швидше зловить своїх супротивників.

**«Ми — веселії хлоп'ята».** Посередині залу проводяться дві паралельні лінії на відстані 15-20 кроків одна від одної. Там перебуває той, хто водить. Всі гравці стоять за лінією. По сигналу інструктора діти хором голосно промовляють :

«Ми - веселії хлоп'ята,  
любим бігати і грати,  
а ну, спробуй нас догнати!»

Вимовляючи останні слова, діти перебігають на протилежну сторону, за лінію. Той, хто водить намагається наздогнати їх у межах своєї зони і зловити. Кого зловити, тимчасово вибуває із гри. Після 3-4 пробіжок з однієї сторони залу на іншу по сигналу інструктора призначається новий ведучий із тих хто відпочив. Гра триває, поки на майданчику не залишиться один гравець. Він - переможець.

**«Хто швидше і точніше».** Гравці шикуються у дві колони., На відстані 10 кроків ставлять 5 кеглів в ряд. По сигналу інструктора перші гравці двох команд біжать до свого ряду кеглів і переставляють їх на відмітку 5 кроків, швидко повертаються до своєї колони, передають естафету другому гравцеві, який біжить до кеглів, переставляє на колишні місця і біжить до своєї колони для того, щоб дати старт третьому учаснику і продовжити гру. Перемагає команда, яка швидше перенесе і розставити кеглі.

**«Бездомний заєць».** На одній стороні залу «зайці» влаштовують собі «нори» (кладуть обручі). На початку гри «зайці» знаходяться у своїх «норах» (в обручах), а «лисиця» на протилежному кінці залу (в «яру»). Інструктор говорить: «Зайці скакають: скок-скок-скок

На зелений на лужок».

«Зайці» вистрибують із «нір» і розбігаються по залу. Вони стрибають, присідають і увесь час оглядаються, чи не йде «лисиця». Зненацька вибігає «лисиця» і намагається піймати «зайця». «Зайці» рятуються заскакують в будь-яку «нору» (в обруч) . «Лисиця» також намагається забігти в будь-яку «нору», тоді один з «зайців» залишається бездомним і стає «лисицею».

**«Кіт і мишки».** Всі гравці стають в коло, беруться за руки. Вибирають «кота» і «мишку». Завдання «кішки» - піймати «мишку», котра то вибігає з кола, то знову вертається в коло через «ворота» (відстань між руками гравців). «Кішка» намагається наздогнати «мишку» через ті ж «ворота», але гравці закривають їх, опускають руки, навіть присідають і тим самим перепиняють шлях «коту». Коли «коту» вдається прорватися через «ворота» і він піймає «мишку», вибирають нового «кота» і нову «мишку». Гра триває.

**«Щука і карасі».** По обидві сторони майданчика проводять лінії, «річка». «Щука» - перебуває на одній стороні залу, а «карасі» - на іншій. По сигналу інструктора: «Карасі в річку», «карасі» перебігають із однієї сторони залу на іншу, а щука їх ловить. Піймані утворюють коло посередині майданчика - «кошик». Перебігаючи з однієї сторони на іншу, «карасі» обов'язково повинні пробігти через «кошик». В «кошику» щука не має права ловити «карасів». «Карась», що не пробіг через «кошик» або спійманий «щучою», вважається поза грою. Виграють «карасі», яких не піймала «щука».

**«Волейбол»** з надувними кулями. Посередині залу натягається волейбольна сітка (шнур, мотузка) на висоті відповідно віку дітей, утворюються дві команди (від 3 до 6 дітей у кожній), і по свистку інструктора починається гра. Рахунок ведеться відповідно правилам гри у волейбол.

**Примітка.** Гра у волейбол з надувними м'ячами доступна для всіх вікових груп, тому що «м'яч» - надувна куля - має вповільнений політ.

**«Кидок у кошик».** Дві команди шикуються в колони на відстані 2-4 кроків від баскетбольного щита. Діти по черзі виконують кидки в кошик. Гра триває, поки кожний не виконає 5 кидків. Виграє команда, яка закинула в кошик найбільшу кількість м'ячів.

**Примітка.** Даній грі повинні передувати різноманітні вправи («школа м'яча»): ведення м'яча, кидки м'ячів у сітку з різних положень і т.д.

**Естафета 1.** Стати в колону, ноги нарізно. Прокотити м'яч. Останній приймає м'яч, біжить наперед, стає першим у колоні і відкочує м'яч назад.

**Естафета 2.** Те ж, що в попередній естафеті, але останній, отримавши м'яча, повзе вперед між ногами товаришів, штовхаючи перед собою м'яч.

**Естафета 3.** Стати у колону по одному. На відстані 2-3 м перед командою стоїть гравець і кидає м'яч першому учаснику; той ловить м'яч, кидає його назад і присідає сідає. І так до останнього. Останній біжить на місце ведучого і дає команду: «Усім встати!» Ведучий стає поперед колони (усі відступають на півкроку), і гра продовжується.

**«Гра на рівновагу».** Учасники стають у коло в присіді. Вони кидають м'яч один одному з метою вивести партнера з рівноваги. Якщо учасник гри при ловінні або киданні м'яча втратив рівновагу (обперся об підлогу рукою, то йому зараховується штрафне очко). Перемагає учасник, який має найменшу кількість штрафних очок.

**«Вибивний».** Гравці шикуються в одну шеренгу. Посередині залу в колі один гравець з двома малими (резинові або тенісні) м'ячами. По сигналу інструктора гравці перебігають на іншу сторону залу. Їх намагається

вибити(попасти) м'ячами гравець, який стоїть в центрі залу. В кого попали м'ячем вибувають із гри. Гра триває далі.

**Перекидання м'яча в шеренгах.** Гравці шикуються у дві шеренги, обличчям один до одного на відстані 5-8 кроків. Передача м'яча або медицинбола своєму партнеру або в перехресному напрямку від грудей.

**Варіанти гри:** стають спиною один до одного, ноги нарізно; кидок через голову

**Естафета з бігом.** Учасники шикуються у дві колони по 4-5 осіб. Перед кожною колоною в 6-8 кроках стоїть учень з м'ячем. По команді керівника виконується передача м'яча одним із зазначених способів. Перший гравець отримує м'яч і стає на місце того, хто водив, а той біжить у кінець колони. Виграє команда, яка швидше закінчила передачу м'яча.

**Естафета на місці.** Виконується передача м'яча любим способом на місці в колонах або шеренгах.

## **КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ У ФРОНТАЛЬНІЙ ПЛОЩИНІ І СКОЛІОЗОМ І СТУПЕНЯ**

#### **Комплекс 1**

1. В. п.- лежачи на животі, руки під підборіддям. Підняти голову і тулуб, руки вгору, тримати 3 с; руки до плечей, тримати 3 рахунки; руки в сторони, тримати 3 с; в. п. .
2. В. п.— лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Зігнути ноги в тазостегнових і колінних суглобах, розігнути під кутом 45 °, в. п.
3. Дихальні вправи, стоячи на колінах, 2-3 рази.
4. В. п.- лежачи на животі, руки під підборіддям, підняти пряму праву ногу, потім ліву, тримати 3 рахунки, опустити праву, потім ліву, в. п.
5. В. п.- лежачи на спині, руки вгору. Махом рук униз сісти, ноги прямі, руки вгору, потягнутися, опускаючи руки, повільно лягти, в. п.
6. Дихальні вправи
- 7 В. п.— стоячи ноги нарізно, за два кроки від стільця. Нахил уперед, хват за спинку стільця, прогнутися (руки і спина на одній лінії), голову підняти, тримати 3 с., в. п.

#### **Комплекс 2**

1. В. п.- лежачи на животі, руки вгору, ноги нарізно. Імітація плавання способом брас
2. В. п - лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Рухи ногами, як при плаванні способом кроль
3. Дихальні вправи
4. В. п.- лежачи на животі, руки зігнуті, кисті під підборіддям. Підняти ноги, тримати 3-5 с., в. п.
5. В. п.- лежачи на спині, руки па пояс. Сісти (без опори руками), лягти, виконувати повільно.
6. Дихальні вправи в положенні стоячи

7. В. п.- стоячи, ноги нарізно, за два кроки до стільця, нахил уперед, хват за спинку стільця, зробити круглу спину, ривком прогнутися, тримати 3-5 с., в. п.

**Примітка.** У міру засвоєння вправ і при достатньому тренуванні рекомендується виконувати комплекс 2 рази в день.

## РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

### Комплекс № 1

1. В. п.- основна стійка, руки за голову - руки вгору, праву (ліву) ногу назад на носок, потягнутися; в. п.

**Примітка.** Для підготовлених учнів з гарною координацією на рахунок «два» рекомендується ще й підйом на носки.

2. В. п.- стоячи перед спинкою стільця (на відстані 2 кроків), ноги нарізно, руки на пояс. Нахил уперед, прогнувшись; руки вгору до торкання спинки стільця стрибком ноги разом, в упор присівши; в. п. Дихання довільне. Після закінчення вправи для відновлення дихання зробити 3-4 глибоких вдихи.

3. В. п.- лежачи на спині (на підлозі), руки вгору. Махом рук сісти, схрестивши ноги «по-турецькому», руки до плечей, випрямитися, лопатки звести - тримати 3 рахунки; в. п. . Дихання довільне.

4. В. п.- сидючи на підлозі, ноги нарізно на ширині плечей, руки до плечей - вдих. Поворот тулуба вліво, нахил уперед, правою долонею торкнутися носка лівої ноги, ліва рука назад - видих; в. п. . Поворот тулуба вправо, нахил уперед і лівою долонею торкнутися носка правої ноги, права рука назад - видих; в. п.

5. В. п.- основна стійка. Ходьба на місці з високим підніманням коліна - 30 с, біг спокійний - 30 с, ходьба - 30 с.

6. В. п.- основна стійка; ліву ногу назад на носок, руки на пояс - вдих; в. п. - видих; Те ж правою ногою, в. п. - видих.

7. В. п.— руки в сторони, ноги нарізно; вдих — нахил уліво, праву руку за голову, ліву на пояс — видих, в. п. , вдих - нахил вправо, ліву руку за голову, праву на пояс, видих — в. п. 8. Біг на місці з високим підніманням колін - 1 хв.

9. Ходьба спокійна -1 хв. Дихальні вправи.

### Комплекс № 2

1. В. п. стоячи, руки на пояс; випрямлення корпусу зі зведенням лопаток - вдих, в. п. - видих

2. В. п. стоячи, руки в сторони; кругові рухи руками вперед та назад. Дихання довільне.

3. В. п. стоячи, руки до плечей; нахил корпусу вперед із прямою спиною - видих, в. п. - вдих

4. В. п. стоячи, руки за спиною; нахил корпусу вправо - уліво, дихання довільне

5. В. п. стоячи із палицею у руках; присідання, витягаючи руки вгору - вдих, в. п. - видих

6. В. п. стоячи із палицею у руках; піднімання палиці - вдих, в. п. - видих

7. В. п. лежачи на спині; поперемінне піднімання ніг

8. В. п. лежачи на животі, руки на пояс; розгинання корпусу - вдих, в. п. - видих
  9. В. п. стоячи навкарачках; поперемінне випрямлення руки і ноги - вдих, в. п. - видих
  10. В. п. стоячи, руки на пояс; підскіки з переходом на ходьбу. Дихання не затримувати. Зробити 20-30 підскіків.
  11. В. п. стоячи; піднімання рук вгору - вдих, в. п. - видих
- Комплекс треба періодично міняти.

#### **Вправи для попередження порушень постави:**

1. В. п. – о. с.; 1 - підняти руки до плечей; 2 - з'єднати лопатки; 3 - втягти живіт, напружити м'язи сідниць, рахувати до п'яти; 4 -розслабитися, в. п.
2. В. п. - стоячи, ноги на ширині плечей нахили в сторони.
3. В. п. - стоячи, ноги разом; 1 - присісти на носках, руки вперед, спина пряма, коліна нарізно – видих; 2 - в. п. - вдих.
4. В. п. – стоячи, руки за головою зчеплені в “замок”; руки вгору – потягнутись, праву ногу назад на носок – вдих, в. п. Те саме, відводячи назад ліву ногу, в. п.
5. В. п. – стоячи, руки вгору; упор присівши, руки вниз, в. п.
6. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки до плечей - вдих; нахил тулуба вперед, руки вниз – видих, в. п.
7. В. п. – руки перед грудьми; руки в сторони долонями доверху (лопатки з'єднати), піднятись на носки – вдих, в. п. – видих.

#### **Вправи для розслаблення плечового пояса та рук:**

1. В. п. - основна стійка; 1 - руки вперед долоні донизу; 2-4 зигзагоподібними рухами руки в сторони; 5 - 6 - руки вперед; 7 - 8 - руки розслаблено вниз. Темп середній.
2. В. п. - основна стійка; 1 - руки вільно махом у сторони, злегка прогнутися; 2 - розслаблюючи м'язи плечового пояса, «упустити» руки і підняти їх навхрест перед грудьми. Темп середній.

#### **Вправи для розслаблення тулуба та ніг:**

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 - 3 - кругові рухи тазом в одну сторону; 4 - 6 в іншу сторону; 7 - 8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Темп середній.
2. В. п. - стійка ноги нарізно; 1 - 2 - нахил уперед, права рука сковає уздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, уздовж тіла вгору; 3 - 4 - в. п.; 5 - 8 те ж в іншу сторону. Темп середній.

### **Плоскостопість**

Під плоскостопістю розуміють деформацію ступні, що полягає в зменшенні висоти поздовжніх склепіння у сполученні із пронацією п'яти й супінаційною контрактурою переднього відділу ступні.

Пронація - такий поворот ступні, при якому внутрішній край опускається, а зовнішній - піднімається. При супінації, навпаки, піднімається внутрішній край. Таким чином, при плоскостопості під впливом патологічних факторів відбувається скручування ступні по осі з різким зменшенням склепіння У зв'язку з цим під час стояння й ходьби основне навантаження розміщується на

сплощений внутрішній край ступні, при значній втраті їхніх ресорних властивостей.

Основні вправ при плоскостопості є відтягування носків униз, поворот усередину. Варто уникати пронації ступні: цей рух підсилює патологічний стан зв'язково-м'язового апарата ступні і гомілки.

Рекомендуються вихідні положення для тренування м'язів гомілки і ступні; положення сидячи, лежачи.

**Не рекомендуються** вихідні положення стоячи і особливо стоячи з розвернутими ступнями, коли напрямок сили ваги максимально діє на внутрішнє склепіння ступні.

Спеціальні вправи слід чергувати із загальнорозвивальними для всіх груп м'язів, вправами для формування правильної постави, розслаблення. Загальнорозвиваючі вправи мають велике значення, тому що плоскостопість розвивається у фізично ослаблених дітей.

Доцільно використовувати вправи із предметами; захоплення і перекладання пальцями ступні камінців, кульок, олівців, катання підошвами ніг палиці і т. ін. Для закріплення корекції виконуються вправи: ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній поверхні ступні, ходьба з паралельною постановкою ніг. Для посилення коригуючого ефекту, можуть застосовуватися деякі посібники - ребристі дошки, нахилена поверхня і т. ін.

**Для виправлення плоскостопості рекомендується:**

- а) зміцнювати м'язи, що підтримують склепіння ступні;
- б) при вираженій патології – обмеження навантаження на ступні.

**Вправи для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості**

Як було сказано, у профілактиці плоскостопості значну роль грає обмеження навантаження на нижні кінцівки при одночасному зміцненні м'язів, що зберігають склепіння.

**Рекомендуються вправи лежачи і сидячи**

**В. п. сидячи:**

1. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві (або на стільці), ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні; - підведення п'ят разом і поперемінно.
2. В. п. те ж - піднімання п'яти однієї ноги з одночасним тильним згинанням ступні іншої ноги.
3. В. п. сидячи на підлозі або гімнастичній лаві; ноги випрямити в колінах, згинання і розгинання ступні разом і по черзі.
4. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві (стільці), або на підлозі, поклавши ногу на коліно іншої ноги; проводити кругові рухи ступнями в обидва боки. Те ж - іншою ногою.
5. Захоплювання пальцями ступні дрібних предметів і перекладання їх на іншу сторону. Те ж - іншою ногою.
6. В. п. сидячи на підлозі « по-турецькому», кисті впираються в підлогу на рівні ступні; підігнути пальці ступні, нахилиючи тулуб уперед, встати з опорою на зовнішній бік ступні.

7. В. п. сидячи на підлозі кисті рук в упорі позаду; - розвести коліна, підтягувати ступні до повного з'єднання підошов.
8. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві (або на стільці), праву ногу вперед - поворот ступні усередину з відтягуванням носка, в. п.
9. В. п. те ж - підгрібання пальцями килимка;
10. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві або на підлозі, руки на пояс, ступні разом. Розведення й зведення п'ят (не відриваючи носків від підлоги).
11. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві подовжньо, ступні паралельно на ширину долоні. Зведення носків до стикання пальцями і розведення їх (п'яти від підлоги не відривати).
12. В. п.- сидячи на підлозі (без взуття), коліна зігнуті. Захопити пальцями ніг зім'ятим папірець і перекласти його вліво, потім вправо.
13. В. п.- те ж. Захопити пальцями гімнастичну палицю, ноги випрямити, ноги зігнути - в. п. .
14. В. п.- сидячи на підлозі попарно обличчям один до одного або в колі - відштовхування ступнями медичного бола один одному.
15. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві, ступні нарізно. Підняти п'яти, розвести п'яти до прямого кута, притискаючи основу великого пальця до підлоги.
16. В. п.- сидячи на гімнастичній лаві, ступні паралельні. Підняти і опустити носки, п'яти притиснути до підлоги.
17. В. п.- упор сидячи на гімнастичній лаві, під кожною ступнею тенісний м'яч. Повернути ступню усередину і притискати обидва м'ячі один до одного.

### **Вправи лежачи**

1. В. п.- лежачи на спині; по чергове відтягування носків (підошовне згинання) з одночасним супінуванням (поворотом стопи всередину).
2. В. п.- те ж, але відтягування носків одночасно.
3. В. п.- лежачи на спині, ноги нарізно. Ковзний рух ступнею правої ноги по гомілці лівої ноги (поверхнею підошви намагатися охопити гомілку, пальці згинати).
4. В. п. те ж, але лівою ногою.
5. В. п.- лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. По чергове відривання п'ят від підлоги.
6. В. п. те ж, але одночасне відривання п'ят від підлоги (передній відділ ступні торкається підлоги).
7. В. п.- лежачи на спині, стегна розведені, підошви ступні з'єднані; розведення п'яток - в. п. .
8. В. п.- лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті, одна нога на коліні іншої. Кругові рухи ступнею.
9. Те саме іншою ногою.
10. В. п.- лежачи на правому боці, ноги прями. Згинання лівої ноги в колінному суглобі, підошовне згинання в гомілковостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання, в. п. .
11. В. п. те ж, але в положенні на лівому боці.
12. Лежачи на животі, руки на підлозі; носки повернені усередину. Піднімання голови і тулуба (як при вправах для м'язів спини) із супінацією ступні.



13. В. п.- лежачи на животі, руки на рівні грудей зігнуті в ліктях, ноги разом, носки відтягнуті і повернені усередину - перехід в упор лежачи з опорою на передній відділ ступні і кисті рук.

#### **Вихідне положення стоячи**

1. В. п. стоячи, ступні паралельно, нарізно, руки на поясі:

а) одночасне та поперемінне піднімання на носки;

б) одночасне та поперемінне піднімання пальців ступні з опорою на п'яти;

в) перекат з п'яток на носок і назад.

2. В. п. стоячи, ступні паралельно; перейти в положення стоячи на зовнішнє склепіння ступні.

3. В. п.- стоячи на зовнішніх склепіння ступні, піднятися на носки; - в. п.

4. В. п. стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; повороти корпусу вправо, вліво при фіксованих ступні.

5. В. п. стоячи, руки вниз; вправа «ластівка» з наступним поворотом корпусу убік опорної ноги;

6. В. п. стоячи, ступні паралельні, руки на поясі; - почергове піднімання п'яток; не відриваючи пальців ніг від підлоги.

7. В. п.- стоячи на зовнішніх склепіння ступні – напівприсід

8. В. п.- стійка із зімкнутими носками, руки на пояс - підняти пальці ніг догори - в. п.

9. В. п.- стоячи, носками усередину, п'ятами назовні, піднятися на носки – в. п.

10. В. п.- стійка, ноги нарізно, ступні паралельні, руки в сторони - присід на всю ступню; в. п.

11. В. п. стоячи, носки разом, п'яти нарізно - напівприсідання і присідання в сполученні з рухами рук.

12. В. п.- стоячи, права (ліва) перед носком лівої (правої) ноги (слід у слід) - піднятися на носки, в. п.

13. В. п.- стоячи на носках, руки на пояс (ступні паралельні) - погойдуватися в гомілковостопних суглобах, піднімання та опускаючись на носки.

14. В. п.- стоячи на носках - повернути п'яти назовні - в. п.

15. В. п.- стоячи, ступні паралельні; згинаючи пальці, піднімати внутрішній край ступні.

16. В. п.- стоячи; ступні повернути усередину; піднятися на носки - повільно зігнути ноги в колінах - повільно випрямити ноги в колінах - в. п.

17. В. п.-о. с.; підняти ліву (праву) ногу - розгинання й згинання ступні (відтягнути носок униз, носок на себе). Вправа виконується у швидкому темпі.

18. В. п.- стоячи; підняти ліву (праву) ногу - поворот ступні назовні, усередину.

19. В. п.- те ж. Кругові рухи ступнею.

20. В. п. те ж; приведення переднього відділу ступні - імітація підгортання піску

21. В. п.- стоячи на рейці гімнастичної лави поперек, руки в сторони. Вправи в рівновазі.

#### **Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лаві**

Виконання вправ на гімнастичній стінці впливає на склепіння ступні і підсилює дію м'язів.

1. В. п.- стоячи на рейці гімнастичної стінки (на пальцях), хват за рейку, на рівні пояса - присід (якнайнижче опускаючи п'яти), в. п.
2. В. п.- стоячи на рейці гімнастичної стінки(на пальцях), хват за рейку на висоті плечей - розігнути руки, в. п.
3. В. п.- стоячи на першій рейці правим боком до гімнастичної стінки, хватом на висоті плечей - випрямляючи праву руку, відвести ліву руки і ногу вбік, в. п.
4. В. п.- хватом правою рукою за рейку гімнастичної стінки, захопити пальцями правої ноги гімнастичну палицю. Присід на лівій нозі, утримуючи палицю, в. п.
5. Стоячи на гімнастичній стінці, з опорою на пальці ступні - підведення на носки, в. п.
6. В. п.- стати на першу рейку гімнастичної стінки і піднятися хватом за рейку на рівні плечей, захоплюючи рейку пальцями і повертаючи ступні усередину - Лазіння вгору.
7. Пересування вправо та вліво по гімнастичній стінці (центр ступні на рейці), хват на рівні грудей.
8. Ходьба на носках по похилій площині вгору (спиною вперед). Гімнастична лава установлюється на гімнастичну стінку під кутом 10—15°.
9. Ходьба на носках по похилій площині вниз.
10. Ходьба по скошеній поверхні, п'ятки до вершини.
11. Ходьба по похилій площині на носках вгору і униз.
12. Руки в сторони та на поясі, ходьба приставним кроком по рейці перевернутої гімнастичної лави.
13. Те ж саме з предметом на голові.

При проведенні гімнастики повинні бути використані снаряди, форма яких сприяє моделюванню склепінню ступні.

#### **Вправи із м'ячами**

1. В. п.- захопити медичний набивний м'яч внутрішніми стороною ступні, Підстрибнути, кинути м'яч вперед.
2. В. п.- стоячи на набивному м'ячі, руки в сторони. Балансування на м'ячі. (Обов'язково забезпечити страховку, за руку).
3. В. п. стоячи на набивному м'ячі - присідання з різними положеннями рук.
4. Ходьба по медичним набивним м'ячам.
5. Ходьба на носках з валиком та медичним набивним м'ячем (1...2 кг) на голові.
6. В. п.- стоячи, захопити медичний набивний м'яч внутрішніми краями ступні. Ходьба на пальцях, не випускаючи м'яча.
7. В. п. те ж, але із підскіками.

#### **Вправи з предметами**

1. В. п. стоячи; захоплювання ступнями округлих предметів і переміщення їх з одного місця на інше
2. В. п. те ж; захоплювати пальцями ступні палиці або олівця.
3. В. п.- захопивши пальцями ніг олівець або паличку - ходьба (30-40 с).

4. В. п.- стоячи (під кожною ступнею тенісний м'яч) - підкочування м'яча пальцями ніг до п'яти, не піднімаючи її.
5. В. п. стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельні - напівприсідання і присідання з рухами рук.
6. Лазіння по канату (без взуття, у носках) за допомогою ніг, захоплюючи канат ступнями, згинаючи пальці ніг

**Увага! Вправи зі стрибками протипоказані для дітей, які мають сколіози**

1. В. п. стоячи, руки на поясі; Стрибки: ноги нарізно - ноги разом.
2. В. п. стоячи; стрибки зі скакалкою.
3. В. п. те ж; стрибки на місці та їх різновиди.
4. В. п. те ж; стрибки через скакалку, на гімнастичну лаву, зіскоки з лави (стежити за м'яким приземленням).
5. В. п.- упор стоячи навкарачки - пересування стрибками «зайчиком»

### **Ігри, елементи танців**

1. В. п. стоячи; розучування основних танцювальних позицій, прийнятих у класичній хореографії:
  - а) 1-а позиція: п'ятки разом, носки розведені максимально назовні.
  - б) 2-а позиція: ступні максимально розведені і знаходяться одна від одної на довжину ступні.
  - в) 3-я позиція: ступні розведені так, що п'ятка правої ноги знаходиться біля внутрішнього склепіння лівої ступні.
  - г) 4-а позиція: ступні розведені фронтально і права знаходиться попереду лівої на довжину ступні.
  - д) 5-а позиція характеризується тим, що ступні максимально наближені і розташовані у фронтальній площині, права ступня знаходиться попереду лівої.
2. В. п. те ж; різні варіанти рухів, присідання, підняття на ступнях з танцювальних позицій.
3. В. п. те ж; використання елементів танців.
4. Гра. Учні вишикувані в одну шеренгу. По сигналу намагаються схопити пальцями ноги зім'ятий папірець, доплигнути до наміченої лінії, залишити папірець і звичайним кроком стати на своє місце. Перемагає той, хто першим виконає завдання.
5. Різні рухливі гри із програми.
6. Масаж і загартування ступні.
7. Плавання способом «брас».

Рекомендується включати вправи, що сприяють зміцненню м'язів гомілки, наприклад, ходіння на носках. Механізм дії цих вправ полягає в рефлекторній напрузі м'язів. Профілактиці цієї деформації сприяє ходьба босоніж по глибокому піску, гальці.

### **Вправи під час ходьби:**

1. Руки на поясі, ходьба на носках (ноги в колінах не згинати), п'ятах (пальці зігнуті).
2. Ходьба на зовнішніх склепіннях ступні.
3. Ходьба - носки усередині, п'яти назовні.

4. Ходьба на носках з напівзігнутими колінками.
5. Ходьба на носках з високим підніманням колін.
6. Ковзні кроки, пальці зігнуті.
7. Ходьба «гусячим» кроком.
8. Ходьба з переходом на передній відділ ступні, піднімання на носки на кожному кроці.
9. Елементи строю, перешиккування, фігурне марширування.
10. Біг на носках у повільному темпі з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.
11. В. п. - упор стоячи навкарачки - пересування невеликими кроками вперед (34 - 40 с).
12. Ходьба босоніж по піску, скошеній траві, стерні, м'якому ґрунті.

## **КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ**

### **Комплекс № 1**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і вільними рухами рук (45-50 секунд). Дихати рівномірно.
2. В. п. - ноги на ширині ступні, руки опущені вниз; 1-2 - підняти на носки, руки в сторони (вдих); 3-4 - опуститися на п'ятки, руки вниз (видих).
3. Ходьба на носках, не згинаючи ніг у колінах, руки на поясі (1-2 хвилини).
4. Перекати з п'яток на носки, з носків на п'ятки, руки на поясі.
5. В. п. - о. с.; 1-2-3 - пружні присідання на носках, руки вперед (видих); 4 - в. п. (вдих).
6. В. п. - сидячи на гімнастичній лаві (стілці) захоплювати пальцями ніг предмети - олівець, гудзики, ручку, хустинку (2-3 хвилини).
7. В. п., - сидячи на гімнастичній лаві (стілці); колові рухи назовні, всередину.
8. Стрибки на місці, на носках, на повню ступню. Стрибки виконувати м'яко. Тулуб прямий, руки на поясі. Дихати рівномірно.
9. Ходьба на носках у повільному темпі (40-45 секунд).
10. Біг на носках у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс № 2**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і вільними рухами рук (45-50 секунд). Дихати рівномірно.
2. В. п. - ноги на ширині ступні, руки в сторони; 1 - руки до плечей, кисті стиснути в кулаки; 2 - підняти на носки, випрямити руки вгору (вдих); 3 - опуститися на п'ятки, зігнути руки до плечей (видих); 4 - в. п.
3. Ходьба на зовнішніх склепіннях ступні.
4. Перекочування лівою та правою ступнею невеликого гумового м'яча (2-3 хвилини).
5. В. п. - о. с.; 1 - присісти на носках, руки вгору (видих); 2 - в. п. (вдих); 3 - присісти на носках, руки в сторони (видих); 4 - в. п. - вдих.
6. В. п. - сидячи на гімнастичній лаві, ноги прямі, ступні разом, носки на підлозі, руки на поясі; 1-3 - максимально розвести п'ятки, не відриваючи носків від підлоги; 4 - в. п.

7. В. п. - упор сидячи на гімнастичній лаві, ноги нарізно; 1 - максимально звести носки; 2 - розвести носки. При зведенні та розведенні носків п'ятки від підлоги не відривати.
8. Стрибки на обох ногах, на носках з невеликим пересуванням уперед.
9. Лазіння по канату на довільну висоту. Канат обхопити ступнями.
10. Ходьба на носках у повільному темпі (40-45 секунд).
11. Біг на носках у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу, виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс № 3**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, вільними рухами рук (45-50 секунд).
2. В. п. - стоячи на зовнішніх склепіннях стопи, руки зігнуті перед грудьми; 1-2 - підняти на носки, руки в сторони (вдих); 3-4 - в. п. (видих). При виконанні вправи спину тримати рівно, голову не опускати,
3. Ходьба на носках, на п'ятках (пальці зігнуті), руки на поясі (1-2 хвилини).
4. В. п. - стоячи, стопи паралельні на відстані долоні; 1-2 - зігнути пальці, підняти внутрішній край склепіння ступні; 3-4 - в. п. Дихання рівномірне.
5. В. п. - стоячи впоперек на гімнастичній палиці; 1 - присісти, руки вперед (видих); 2 - в. п. (вдих).
6. Стоячи. Перекачування м'яча пальцями ніг.
7. Лазіння по гімнастичній стінці довільним способом, наступаючи на рейку серединою ступні.
8. Обертати обруч, який покладено на підлогу, штовхаючи його пальцями ніг (2-4 хвилини).
9. Ходьба приставним кроком лівим або правим боком по рейці перевернутої гімнастичної лави.
10. Стрибки на місці на носках, руки на поясі, з поворотами на 60-90°.
11. Ходьба та біг на носках у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс № 4**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, вільними рухами рук (45-50 секунд). Дихати рівномірно.
2. В. п. - стоячи, права (ліва) нога перед лівою (правою) на відстані кроку, руки опущені вниз; 1-2 - піднятися на носки, руки вгору (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
3. Ходьба на п'ятках (пальці ніг зігнуті).
4. Ходьба по гімнастичній лаві (один кінець якої піднятий від підлоги на 30...40 см) на носках вгору, униз, руки в сторони.
5. В. п. - стоячи на зовнішніх склепіннях ступні; 1 - піднятися на носки; 2-3 - повільно зігнути ноги в колінах; 4-5 - повільно їх випрямити; 6 - в. п.
6. В. п. - стоячи на колінах; 1-2 - сісти на п'ятки (видих); 3-4 - в. п. (вдих).
7. В. п. - стоячи впоперек на гімнастичній палиці; 1 - присісти, руки назад (видих); 2 - в. п. (вдих); 3 - присісти, руки вперед (видих); 4 - в. п. (вдих).
8. В. п. - сидячи на гімнастичній лаві. Максимальне згинання та розгинання ступні в повільному і швидкому темпі (1-2 хвилини).

9. В. п. - сидячи на підлозі "по-турецьки", встати з опорою на зовнішній край склепіння ступні.

10. Ходьба по медичних болах, які покладено на підлогу на відстані один кроку.

11. В. п. - руки на поясі, м'яч між ступнями. Стрибки на місці, на носках, (м'яч затиснутий ногами).

12. Ходьба на носках, на п'ятках, звичайна ходьба та біг на носках у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу.

### **Комплекс № 5**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, вільними рухами рук (45-50 секунд).

2. В. п. – о. с.; 1 - підняти руки вгору, відвести праву ногу назад на носок, піднятися на носки (вдих); 2 - в. п. (видих); 3-4 - те саме лівою ногою.

3. Ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішніх склепіннях ступні, руки на поясі, спина пряма (1-2 хвилини).

4. В. п. - о. с.; 1-3 - підняти праву ногу, зігнути та розтягнути ступню; 4 - в. п. 5-8 - те саме лівою ногою.

5. В. п. - стоячи на ногах нарізно на гімнастичній палиці, ступні паралельні, руки в сторони; 1-2 - присід на повній ступні (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

6. В. п. - стоячи вздовж на гімнастичній лаві; 1 - крок лівою убік, стати на підлогу; 2 - те саме правою ногою; 3 - встати правою ногою на лаву; 4 - встати лівою ногою на лаву; 5-8 - те саме в іншу сторону.

7. В. п. - стоячи на набивному м'ячі, руки в сторони; рухами ніг пересуватися в різних напрямках (1-2 хвилини).

8. В. п. - сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, внутрішніми склепіннями ступні обхопити набивний м'яч; 1-2 - підняти випростані ноги вперед (видих); 3-4 - в. п. (вдих).

9. Ходьба зі скакалкою на двох ногах, на носках, обертаючи скакалку вперед і назад. Стрибки виконувати м'яко.

10. Ходьба по рейці лави приставним кроком убік з предметом на голові, руки в сторони та на поясі.

11. Ходьба та біг на носках у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

### **Комплекс № 6**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон і широкими рухами рук (45-50 секунд).

2. В. п. - руки позаду, пальці зчеплені; 1 - піднятися на носки, відвести руки назад, потягнутися (вдих); 2 - в. п. (видих).

3. Ходьба серединою стопи по гімнастичній палиці лівим та правим боком, руки в сторони (30 секунд).

4. В. п. - сидячи на підлозі згинати і розгинати ступні, не відриваючи п'яток від підлоги.

5. В. п. - сидячи на гімнастичній лаві. Прокачування невеликого м'яча ступнею, кожною ногою (1,5-2 хвилини).

6. В. п. – о. с. Присідання на палиці, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки; 1 – присісти на носках (видих); 2 - в. п. (вдих).

7. В. п. - стійка із зімкнутими носками, скакалку тримати за кінці. Піднімаючи по черзі носки і п'ятки, пропусати скакалку під ступнями назад і вперед.
8. Ходьба на носках з валиком та медицинболлом (1...2 кг) на голові.
9. В. п. - стійка ноги разом, руки на поясі, м'яч на підлозі збоку; стрибки на двох ногах, на носках, навколо м'яча.
10. Ходьба на носках, на п'ятках, звичайна ходьба.
11. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Крім систематичних занять фізичними вправами в школі або дитячій поліклініці, рекомендуються щоденні заняття вдома. Всі вправи повинні виконуватися босоніж.

## **КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ (ДЛЯ ВИКОНАННЯ УЧНЯМИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ)**

### **Вправи сидячи та лежачи**

1. В. п. - сидячи на стільці, ноги на ширині ступні. Згинання й розгинання пальців ніг.
2. В. п. - сидячи на стільці, піднімання маленьких предметів (камінців, гудзиків, шишок, спеціальних предметів) пальцями ніг (2-4 хвилини).
3. В. п. - сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі; 1 - праву ногу поставити на п'ятку, сильно розігнувши її в підйомі, носок вгору; 2 - зігнути ногу в підйомі й торкнутися кінцями пальців підлоги; 3 - повернутися в положення 1; 4 - приставити ногу у в. п.; 5-8 - те саме лівою ногою. Спину й голову тримати прямо, дихати довільно.
4. В. п. - сидячи на стільці; 1-2 - пальцями й передньою частиною стопи лівої ноги рухатись знизу вгору по передній гомілці правої ноги; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме правою ногою.
5. В. п. - сидячи на стільці, поставити ліву ногу на м'яч; 1-4 катання м'яча коловими рухами лівою ногою; 5-8 - те саме правою ногою.
6. В. п. сидячи на краю стільця, ступні паралельні; руками захопити колінні суглоби - розвести коліна, одночасно поставити ступні на зовнішній край і згинати пальці - в. п.
7. В. п. - сидячи на підлозі "по-турецьки", вставати з опорою на зовнішній край склепіння ступні.
8. В. п. - лежачи на животі. Повороти гомілки всередину, назовні.
9. В. п. лежачи на спині, ноги на ширині ступні. Почергове витягування носків з поворотом їх усередину.

### **Вправи стоячи**

1. В. п. - носки разом, п'ятки - нарізно, руки на поясі; 1-2 - піднятися на носки (вдих); 3-4 - в. п. (видих).
2. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі; 1-2 - спертися на зовнішній край лівої ступні; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме на правій ступні.

3. В. п. стоячи, руки на поясі. Напівприсідання з одночасною установкою ступні на її зовнішній край.
4. В. п. - о. с. катання ногою м'яча (до 1 хвилини).
5. В. п. - стоячи двома ногами на палиці. Катати її вперед і назад (1-2 хвилини).
6. В. п. стоячи, руки витягнуті вперед. Під середину ступні поперек покладена гімнастична палиця. Присідання, намагаючись втриматися на палиці.
7. В. п. - стоячи впоперек на палиці. Ходьба на місці, наступаючи на палицю середньою частиною ступні ніг (1 хвилина).
8. В. п.- ступні впоперек гімнастичної палиці, ноги разом, 1 - перенести масу тіла на носки; 2 - в. п.; 3 - перенести масу тіла на п'ятки; 4 - в. п.
- 9 В. п. стоячи на гімнастичній палиці по довжині. Руки в сторони. Пересування по палиці вперед та назад, балансуєчи, ставлячи ступню уздовж. Рекомендується палицю закріпити.
10. В. п. стоячи, руки на поясі. Почергове захоплювання пальцями ніг різних предметів.
11. В. п. - стоячи на шматку матерії (40x40 см). Зібрати матерію пальцями ніг до середини ступні.

#### **Самомасаж ступнів, гомілок і стегон**

Самомасаж роблять у положенні сидючи ступнею правої ноги масажують внутрішнє склепіння та внутрішню частину гомілки лівої ноги і навпаки. Масаж ноги починають від пальців ніг до коліна. Роблять його 1 - 2 рази за день по 6 -10 хв.

1. Підшовний і тильний бік ступні розтирають від пальців до гомілковостопного суглоба протягом 20 с.
2. Пальцями двох рук розминають і розтирають спочатку основи пальців з підшовного боку (30 с), а потім п'ятку (30 с).
3. Погладжування від носка до гомілковостопного суглоба, обхопивши ступню двома руками з обох сторін (30 с).
4. Обхопити ступню біля щиколотки двома руками і зробити погладжування з натискуванням від гомілковостопного до колінного суглобів (10 разів), з потім в тому самому напрямі виконати розминання (10 разів) і знов погладжування (10 разів).
5. Так само масажувати гомілку і стегно від колінного суглоба до паху, повторюючи кожен прийом 10 разів.
6. Погладжування, обхопивши ногу двома руками з обох боків, від гомілковостопного суглоба до паху (10 разів). Те саме на другій нозі.