

**ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ
ДЕФОРМАЦІЙ ХРЕБТА ТА
ПЛОСКОСТОПОСТІ В
ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
ІМЕНІ К.Д. УШИНЬСЬКОГО**

***ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ
ДЕФОРМАЦІЙ ХРЕБТА ТА
ПЛОСКОСТОПОСТІ
В ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ***

Профілактика і корекція деформацій хребта та плоскостопості в школярів засобами фізичного виховання: методична розробка для фахівців із фізичного виховання / Упоряд. **С.Г. Компанець, В.В. Черняков.** – Чернігів: ЧОППО імені К.Д.Ушинського, 2015. – 40 с.

Упорядники:

КОМПАНЕЦЬ С. Г.,

методист фізичної культури відділу виховної роботи і здорового способу життя Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

ЧЕРНЯКОВ В. В.,

доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, кандидат педагогічних наук

Рецензенти:

Желізний М.М., доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук

Жара Г.І., доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, кандидат педагогічних наук

У методичній розробці пропонується система загальнорозвивальних вправ, спрямованих на профілактику та корекцію деформацій хребта та плоскостопості.

Рекомендується для практичної роботи вчителів фізичної культури, інструкторів із фізичної культури та тренерів. Може бути використана батьками для профілактики та корекції вад хребта та стопи дитини.

Рекомендовано до друку вченою радою Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського (протокол № 2 від 25 лютого 2015 року)

ПЕРЕДМОВА

Рухова діяльність дитини шкільного віку є однією з найскладніших й багатогранних. Школяр протягом дня виконує нескінченну безліч різних рухових дій. Однак усе це різноманіття форм рухів стає доступним йому не відразу після народження. Відомо, що найбільш інтенсивно рухові навички розвиваються саме в дитячому віці, оскільки в цей період відбувається активне формування опорно-рухового апарату, становлення ходи й манери тримати своє тіло – постави.

Основою будь-якої рухової діяльності дитини є м'язи, які забезпечують стійке положення тіла в просторі під час виконання рухових дій. Так, наприклад, для виконання навіть такого простого руху, як посмішка, необхідно задіяти понад 30 м'язів.

Відомо, що слабкий і негармонійний розвиток м'язової системи значно затримує розвиток рухових здібностей дитини. Водночас, низький рівень рухової активності призводить до порушення обміну речовин (метаболізму) в організмі й швидкого збільшення надлишкової ваги, унаслідок чого з'являються різні порушення опорно-рухового апарата. Саме тому, важливою проблемою сучасного суспільства є повноцінний фізичний розвиток учнівської молоді.

Важливою умовою своєчасного визначення та усунення відхилень у фізичному розвитку дитини є знання фахівцями з фізичного виховання й батьками школярів причин виникнення найпоширеніших форм порушень постави й опорно-рухового апарата. Головною причиною виникнення первинних ознак порушення постави й плоскостопості вважається слабкий фізичний розвиток дитини. Недостатній і негармонійний розвиток м'язової системи значно затримує формування навички правильно тримати своє тіло. У дитини закріплюється звичка неправильно сидіти, стояти й ходити, що значно прискорює появу небажаних ознак і порушень. Крім м'язової слабості виникненню різних порушень опорно-рухового апарата сприяють й інші фактори, у тому числі соціальні й побутові. До таких факторів належать: перегляд телевізійних програм, комп'ютерні ігри, малорухомий спосіб життя, нерациональне харчування, відсутність обладнаних спортивних майданчиків, байдужість батьків до фізичного виховання своїх дітей. Ефективний контроль над формуванням опорно-рухового апарата дітей і підлітків може бути здійснений лише в тісній співпраці шкільних лікарів, учителів і батьків учнів. Важливою умовою при цьому є володіння вчителями й батьками школярів певним обсягом відповідних знань і практичних умінь. Найбільш важливими з таких знань є чітка й грамотна уява про правильну поставу та її порушення.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

1.1. Загальні поняття про правильну поставу та її значення для здоров'я дитини

Правильна красива постава – ключ до здоров'я дитини. Під правильною поставою прийнято розуміти звичну позу людини, яка без активної напруги м'язів може тримати своє тіло у вертикальному положенні. При цьому фізіологічні вигини хребта (у шийному, поперековому й грудному відділах) являють собою рівномірну хвилеподібну лінію, голова й тулуб майже не відхиляються від вертикалі, грудна клітка злегка виступає вперед, живіт підтягнутий, ноги прямі. Правильна постава не тільки естетична, вона, насамперед, створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, позитивно впливає на самопочуття дитини.

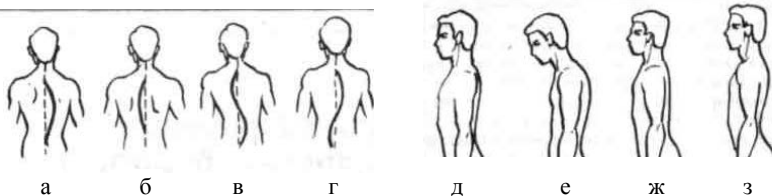
Установити чи правильна постава в дитини можна визначивши відношення ширини плечей до значення дуги спини за формулою:

$$R = \frac{\text{Ширина плечей, см}}{\text{Величина дуги спини, см}} * 100\%$$

Для цього треба виміряти ширину плечей по виступах кісткових вершин над плечовими суглобами спереду по лінії ключиць. Значення дуги спини вимірюється ззаду по лінії верхнього краю лопаток. Значення R , що дорівнює 100-110% свідчить про гарні показники постави. Значення R , що дорівнює 90% свідчить про суттєві відхилення у формуванні постави.

За сприятливих умов правильна постава формується та стабілізується в перші вікові періоди розвитку дитини, але не залишається незмінною. Під дією різних чинників (неправильний спосіб життя, тривалі та надмірні навантаження тощо) можливі відхилення постави від норми переважно в період формування. До найбільш поширених порушень постави належать сколіози (мал. 1а-1г), лордози (мал. 1д, 1з), кіфози (мал. 1е), нахилена постава (мал. 1ж).

Дуже часто причиною порушення постави стають деформації стопи (плоскостопість, сплюснена, вигнута стопа).



Мал. 1

Для своєчасного виявлення порушень у стані опорно-рухового апарата дуже важливо регулярно здійснювати огляд статури дітей і підлітків. Попередній огляд найкраще здійснювати на уроках фізичної культури під час виконання природних видів рухів, коли діти одягнені в спортивну форму.

При проведенні підготовчої частини уроку вчителю слід звертати увагу на те, як учні тримають своє тіло при виконанні стройових вправ, під час ходьби й бігу. Спостереження за дітьми дозволяють помітити, що одні тримають свій тулуб прямим, голову піднятою, при ходьбі ступають м'яко, мають виразні рухи й пружну ходу. У цих дітей гарна постава, м'язово-зв'язковий апарат у них, як правило, також добре розвинений. В інших голова й плечі опущені, спина округлена, живіт випнутий, а груди впалі. Хода в таких дітей млява, некрасива. При цьому вони розгойдуються з боку вбік.

Із метою профілактики порушення постави оглядати дітей і підлітків у школах (або дошкільних навчальних закладах) рекомендується не рідше одного разу на рік. При проведенні ретельного огляду статури можна навіть і без спеціального обладнання виявити наявні порушення постави, дефекти хребта й стопи. Для цього необхідно з відстані не більш одного метра оглянути дитину спереду, звертаючи увагу на плечі, які при нормальному розвитку тіла повинні розташовуватися на одному рівні. Потім слід оглянути дитину з боку спини (лінія хребта найкраще проглядається при нахилі дитини вперед), провести пальцем по остистих відростках хребців. У нормі лінія хребта не повинна відхилитися від прямої. Треба також перевірити симетричність шийно-плечових ліній, верхніх і нижніх ліній лопаток, бічних ліній спини. При огляді дитини збоку особливу увагу варто звертати на профільні лінії тіла. У профільній позі можуть бути виявлені наступні порушення: нахилена голова, випнутий живіт, плоскі груди, сутула спина тощо.

Порушення постави розрізняють на такі: а) нестійкі (I ступінь); б) стійкі функціональні зміни (II ступінь); в) фіксовані (III ступінь).

Дітей, в яких при огляді були виявлені будь-які відхилення від норми, необхідно направляти на консультацію до лікаря-ортопеда для встановлення точного діагнозу. Після проведення клінічного огляду діти з порушеннями опорно-рухового апарату направляються до кабінету лікувальної фізкультури. Дітям із I ступенем порушення постави й початковою стадією статичної плоскостопості призначаються спеціальні комплекси фізичних вправ.

1.2. Особливості формування правильної постави

Навички правильної постави формуються на основі 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 біля стіни, коли до м'язово-суглобних відчуттів додаються тактильні;
- г) виправлення дефектів постави за вказівкою вчителя чи лікаря.

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

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

Особливого значення при цьому набуває застосування під час занять спеціальних вправ, які дозволяють сформувати точні уявлення про положення різних частин тіла при правильній поставі та розвинути вміння самостійно приймати й утримувати її досить довго. Для закріплення навички правильної постави доцільно використовувати дзеркальну стіну, яка дозволяє створити умови для зорового самоконтролю.

На початкових етапах формування правильної постави використовуються вправи без предметів біля стіни. Потім із метою закріплення використовуються вправи з предметами (торбинка з піском, книга тощо) на голові та вправи з рівноваги.

1.3. Вправи для формування правильної постави

Для формування правильної постави дуже корисними будуть вправи запропоновані нижче за текстом.

Вправи без предметів

1. *В. п. – о. с. біля стіни (притулитися потилицею, спиною, лопатками, сідницями й н'ятами).* Прийняти положення правильної постави. Запам'ятати це положення. Не порушуючи його, зробити крок уперед (або вбік), а потім повернутися у в. п. Повторити 4-5 разів.

2. *В. п. – те саме.* Повторити попередню вправу, але при цьому закрити очі. Повторити 5-6 разів.

3. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Зробити 4 кроки вперед (або вбік), а потім повернутися у в. п., зберігаючи положення правильної постави. Повторити 5-6 разів.

4. *В. п. – те саме.* Послідовне розслаблення й напруження м'язів шії, плечового поясу, рук і тулуба. Повторити 5-6 разів.

5. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. 1-2 – присісти на носках із прямою спиною, розводячи коліна в сторони; 3-4 – в. п. Повторити 5-6 разів.

6. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Те саме із закритими очима. Повторити 5-6 разів.

7. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Піднімати руки вгору, у сторони, уперед, на пояс, на голову, зберігаючи правильну позу й не відходячи від стіни. Повторити 4-5 разів.

8. *В. п. – те саме.* Праву зігнути, захопити гомілку руками й притиснути до тулуба. Те саме лівою. Те саме з закритими очима (спиною, потилицею торкатися стіни). Повторити 6-8 разів.

9. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути праву, торкнутися коліном чола; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Повторити 4-5 разів.

10. *В. п. – о. с. біля стіни (притулитися потилицею, спиною, лопатками, сідницями й н'ятами), руки на поясі.* 1-3 – піднятися на носки; 4 – в. п. Повторити 10-12 разів.

11. *В. п. – те саме.* Розслабити м'язи шиї, нахилити голову, розслабити плечі, м'язи спini, повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів.

12. *В. п. – о. с. спиною до стіни, руки на поясі, лікті притиснуті до стіни.* 1 – ліву в сторону, торкаючись стіни; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 4-5 разів.

13. *В. п. – те саме, руки в сторони.* 1 – нахил вліво, не відходячи від стіни; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 5-6 разів.

14. *В. п. – о. с. на відстані кроку від стіни.* 1 – праву вгору зігнути, торкнутися коліном чола; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Повторити 4-5 разів.

15. *В. п. – те саме.* 1 – праву вгору зігнути, торкнутися коліном чола, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Повторити 4-5 разів. Те саме з закритими очима. Повторити 5-6 разів.

16. *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 4-5 разів.

17. *В. п. – те саме.* 1-2 – праву вгору зігнути, захопивши її руками, щільно притиснути до підлоги поперековий відділ; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою. Повторити 5-6 разів.

18. *В. п. – лежачи на спині.* Прийняти положення правильної постави. Зафіксувати положення шляхом напруження м'язів протягом 5-15 с. Повторити 2-3 рази.

19. *В. п. – стоячи на лаві.* Прийняти положення правильної постави, заплющити очі, зафіксувати положення 5-15 с. Відкрити очі й скоректувати можливі порушення пози. Ходьба по лаві з різним положенням рук: на поясі, у сторони, за головою, на голові, уперед тощо.

20. *В. п. – стійка в лінію лівою.* Прийняти положення правильної постави. Кола руками в бічній і лицьовій площинах, зберігаючи правильну поставу.

21. Прийняти положення правильної постави на вимогу вчителя після ходьби (бігу, стрибків), під час гри.

22. Ходьба із зупинками. Стежити за правильністю постави.

1.4. Вправи з предметом на голові та в рівновазі

Вправи з предметом на голові

1. *В. п. – о. с. із торбинкою (книгою) з піском на голові.* Прийняти положення правильної постави. Перевірити правильність постави.

2. *В. п. – те саме.* Пройти до протилежної стіни й назад, не загубивши предмет та зберігаючи правильну позу, але виконуючи різні рухи руками, високо піднімаючи коліна.

3. *В. п. – о. с. із торбинкою (книгою) із піском на голові.* Прийняти положення правильної постави. Стати на коліна й повернутися у в. п. Те саме з закритими очима.

4. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Стати на коліна, сісти на п'яти й повернутися у в. п., зберігаючи правильну позу.

5. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Стати на гімнастичну лаву й зійти з неї, зберігаючи правильну позу.

6. *Ходьба з торбинкою з піском (1-2 кг) на голові.* Ходьба на носках, ходьба з підніманням прямих ніг, ходьба випадами по одній лінії. Те саме на гімнастичній лаві.

7. *В. п. – о. с. із торбинкою з піском на голові.* Ходьба по похилій площині, на колінах, навшпиньки.

8. *В. п. – о. с. обличчям до гімнастичної стінки з торбинкою з піском на голові.* Лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, убік із торбинкою з піском на голові.

9. *В. п. – о. с. із торбинкою з піском на голові, руки на поясі.* 1 – ліву вперед; 2 – ліву в сторону; 3 – ліву назад; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

10. *В. п. – о. с. із торбинкою з піском на голові.* 1 – ліву вгору зігнути, не втративши торбинку; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

11. *В. п. – о. с. з торбинкою з піском на голові, руки на поясі.* 1 – стійка на колінах; 2 – сід на п'ятах; 3 – стійка на колінах; 4 – в. п. Зберігати правильну поставу. Те саме з закритими очима.

12. *В. п. – стійка на колінах із торбинкою з піском на голові.* 1 – ліву в сторону; 2 – ліву вперед; 3 – ліву в сторону; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою Зберігати правильну поставу.

13. *В. п. – те саме.* 1 – праву вперед зігнути, лівою рукою захопити її за гомілку, праву руку назад, не втративши торбинку; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою ногою і правою рукою.

14. *В. п. – о. с. із торбинкою з піском на голові.* 1-4 – присід, руки вперед; 5-8 – в. п.

15. *В. п. – о. с. із торбинкою з піском на голові, руки на поясі.* Ходьба по гімнастичній лаві, зберігаючи правильну поставу.

16. *В. п. – о. с. із торбинкою (дощечкою) із піском на голові.* Прийняти положення правильної постави. Утримуючи на голові предмет, сісти на стілець, встати, пройти вперед 4-8 м і повернутися назад.

17. *В. п. – о. с. біля гімнастичної стінки в положенні правильної постави, на голову покласти торбинку з піском (або інший предмет вагою 200-300 г), руки вниз, на поясі, у сторони, за головою, угору.* Пройти до протилежної стіни й назад, не загубивши предмет та зберігаючи правильну позу.

18. *В. п. – о. с. на гімнастичній лаві з торбинкою з піском на голові.* Прийняти положення правильної постави. Присісти, намагаючись зберігати позу. Повернутись у в. п.

19. *В. п. – сід на лаві зігнувши ноги з торбинкою з піском на голові.* Устати й повернутися у в. п.

20. *В. п. – стійка в лінію з торбинкою з піском на голові.* Дотримуючись

правильної пози й утримуючи предмет на голові, рухи руками в сторони, угору, уперед, лицеві кола тощо. Те саме із заплющеними очима.

21. *В. п.* – *руки вперед, палиця на долонях, торбинка з піском на голові.* Пройти 8-10 кроків, не втративши предметів. Те саме з поворотом на 180°.

22. *В. п.* – *руки вперед, палиця на долонях, торбинка з піском на голові.* Сісти на стілець, устати, не втративши предметів.

23. *В. п.* – *стійка на колінах обличчям до стіни за півметра від неї, покласти на голову торбинку з піском і впертися руками в стіну (тулуб тримати вертикально).* 1 – праву в сторону на носок, не втративши предмет; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою.

Вправи в положенні рівноваги на підлозі

1. *В. п.* – *руки в сторони.* Прийняти положення правильної постави. 1 – ліву вперед; 2 – ліву в сторону; 3 – ліву назад; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

2. *В. п.* – *те саме.* Прийняти положення правильної постави. 1 – ліву вперед, руки до плечей; 2 – ліву в сторону, руки в сторони; 3 – ліву назад, руки до плечей; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

3. *В. п. – о. с.* 1 – праву вперед зігнуто, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою.

4. *В. п. – о. с.* 1 – праву вперед зігнуто, уперед; 2 – праву в сторону зігнуто, руки вгору; 3 – праву вперед зігнуто, руки в сторони; 4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою.

5. *В. п.* – *руки на поясі.* 1-2 – підняти на носки; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – підняти на носки, руки вперед; 2 – руки в сторони; 3 – руки вгору; 4 – в. п.

7. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – підняти на носки, поворот голови направо; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з поворотом голови наліво.

8. *В. п.* – *упор присівши.* 1-2 – стійка на лівій, праву вперед зігнуто, руки в сторони; 3-4 – в. п.; 5-6 – стійка на правій, ліву вперед зігнуто, руки в сторони; 7-8 – в. п.

9. *В. п.* – *те саме.* 1-2 – стійка на лівій, праву вперед зігнуто, руки вгору; 3-4 – в. п.; 5-6 – стійка на правій, ліву вперед зігнуто, руки вгору; 7-8 – в. п.

10. *В. п.* – *те саме.* 1-2 – стійка на лівій, праву зігнути, руки вгору; 3-4 – в. п.; 5-6 – стійка на правій, ліву зігнути, руки вгору; 7-8 – в. п.

11. Ходьба із зупинками за сигналом, стояти на одній нозі.

12. Ходьба із зупинками за сигналом, стояти на одній нозі й різноманітними рухами руками.

13. *В. п.* – *стійка в ліній.* 1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.

14. *В. п.* – *стійка ноги нарізно лівою (правою).* 1 – підняти на носки, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – підняти на носки, руки в сторони; 4 – в. п.

15. *В. п.* – *стійка ноги нарізно лівою (правою), руки в сторони.* 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо; 4 – в. п.

16. *В. п.* – *стійка ноги нарізно лівою (правою), руки в сторони в парах обличчям один до одного.* Боротьба за збереження рівноваги, ударяючи долонею по долоні партнера.

17. Ходьба по намальованій лінії або покладеній мотузці на підлозі.

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

19. *В. п.* – *те саме.* 1 – зігнути ліву, руками захопити ступню; 2 – в. п.; 3 – зігнути праву, руками захопити ступню; 4 – в. п.

20. *В. п.* – *руки в сторони.* 1 – ліву вгору зігнути, торкнутись коліном чола; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

21. *В. п.* – *зімкнута стійка.* Стрибки з поворотом ліворуч (праворуч), на 90, 180 і 360°. Утримати після приземлення вихідне положення.

22. *В. п.* – *руки в сторони.* 1 – стійка на лівій, праву назад, нахил уперед; 2 – в. п.; 3 – стійка на правій, ліву назад, нахил уперед; 4 – в. п.

Вправи в положенні рівноваги на гімнастичній лаві, низькій колоді

1. Ходьба по лаві (колоді) уперед та назад.

2. Ходьба по лаві (колоді) спиною вперед.

3. Ходьба по лаві (колоді) із різними рухами рук.

4. Те саме із зупинками, стійка на одній із рухами іншою ногою (зігнути, випрямити, в. п.).

5. Ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, ходьба з поворотами.

6. Ходьба по похилій лаві (колоді).

7. Біг вгору по похилій гімнастичній лаві (висота 70-100 см).

8. Ходьба по лаві (колоді), зупинка, стати на праве (ліве) коліно.

9. Те саме, але рухи руками в стійці на правому (лівому) коліні.

10. Ходьба по лаві (колоді) уперед та назад на носках із різними положеннями рук.

11. Ходьба по лаві (колоді) уперед, зупинка, рівновага на правій (лівій) нозі («ластівка»).

12. Те саме, але в положенні «ластівка» різні рухи руками.

13. Ходьба по лаві (колоді) випадками.

14. Ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лави, руки на поясі (у сторони, угору), дивитися вперед.

15. Ходьба по рейці гімнастичної лави з медболом на голові, підтримуючи його руками.

16. Ходьба по рейці гімнастичної лави приставним кроком лівим та правим боком, руки в різних положеннях (на поясі, убік, угорі).

17. Ходьба по рейці гімнастичної лави, тримаючи медбол угорі.

18. Ходьба по рейці гімнастичної лави, тримаючи гімнастичну палицю на долонях, руки вперед.

19. Стоячи на колоді (лаві), кидки й ловля м'яча.

20. Ходьба по лаві (колоді) із кидками й ловлею м'яча.

21. Ходьба по лаві (колоді) із переступанням через м'яч або мотузку.

22. Стати на гімнастичну палицю серединою стопи, ноги разом.

Перенести вагу тіла вперед на носки, а потім на п'яти.

23. Палиця на підлозі. Пересування приставним кроком уліво та вправо по гімнастичній палиці.

РОЗДІЛ 2 ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ Й КОРЕГУЮЧІ ВПРАВИ ПРИ ВИКРИВЛЕННІ СПИНИ

Малорухливий спосіб життя дитини, зрушення внаслідок хвороб або отриманих травм, неправильне харчування та інші чинники дуже часто призводять до порушень постави. Порушення постави, які найчастіше зустрічаються в дітей, потребують своєчасного втручання з метою їх виправлення. До таких порушень постави відносяться різноспрямовані викривлення хребта, кругла спина, плоска спина.

Викривлення хребта (сколіоз, лордоз, кіфоз). Деякі вчені вважають, що цей дефект постави може виникнути через тривале перебування в положенні сидячи. При такому положенні м'язи задньої поверхні стегон і сідниць перебувають у стані розтягнення, а м'язи передньої поверхні стегон коротшають. Положення ж таза значною мірою залежить від рівномірної тяги цих м'язів, і при її порушенні нахил таза та звичайно поперекове скривлення хребта збільшуються, що й спостерігається в положенні стоячи. У зв'язку із цим правильне положення таза є ключем до виправлення деформації. Виправлення цього дефекту здійснюється більш успішно, ніж корекція круглої спини. Але, звичайно, насамперед, необхідно усунути його причини.

Із метою виправлення цієї вади постави потрібно:

- а) зменшити кривизну хребта (грудний кіфоз, поперековий лордоз);
- б) підвищити еластичність м'язів спини (у поперековому відділі);
- в) зміцнити м'язи задньої поверхні стегон;
- г) підвищити еластичність м'язів спини, передньої поверхні стегон;
- д) зменшити кут нахилу таза (шляхом укріплення м'язів живота та сідниць);
- е) зміцнити прямі м'язи живота;
- ж) виховувати навички правильної постави.

Кругла спина характеризується зменшенням вигинів шийного й особливо поперекового відділів хребта й збільшенням вигину грудного відділу. Характерні зовнішні ознаки: нахилена вперед голова, звисаючі плечі, крилоподібні лопатки, дугоподібна спина, випнутий живіт, сплющені 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, сухожиль, зв'язок тощо) викликає стійке вкорочення їх, так само як тривале розтягування веде до стійкого подовження. Укорочення ж грудних м'язів обмежує рухи в плечових суглобах. Дітям із круглою спиною складно підняти руки вгору, рухи в них відбуваються по скороченій дузі.

Розвитку круглої спини сприяє тривале сидіння в зігнутому положенні за партою чи столом. Саме тому, у школах дуже корисно під час уроків проводити фізкультурні хвилинки.

Якщо дитині поставлено діагноз «кругла спина», то вплив фізичними правами необхідно спрямовувати в таких напрямках:

- а) коригувати 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.

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

При плоскій спині нижня половина поперекового відділу хребта являє собою пряму лінію, і тільки з 3-го хребця починається невеликий лордоз, що поширюється до 8-го грудного хребця, звідки починається незначний кіфоз. Іноді замість поперекового лордозу спостерігається кіфоз, що свідчить на рахт у ранньому віці. При плоскій спині фізіологічні вигини, особливо в поперековому відділі хребта, значно зменшені, і тому ресорна функція його знижена. А це, у свою чергу, негативно позначається на стані спинного й головного мозку під час бігу, стрибків та інших пересуваннях.

Лікування **плоскої спини** повинно полягати в наданні тазу нормального кута нахилу та в гармонійному зміцненні м'язів тулуба.

Якщо дитині поставлено діагноз «плоска спина», то вплив фізичними правами необхідно спрямовувати в таких напрямках:

- 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.

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. При цьому спостерігається нерівномірність трикутників талії, що являють собою простір між бічною поверхнею тіла й внутрішньою поверхнею руки при положенні вниз. При порушенні постави у фронтальній площині одне плече й лопатка розташовані вище, а інші нижче.

При асиметричній поставі основну роль відіграють симетричні вправи, які створюють спрямований позитивний ефект і забезпечують вирівнювання сили м'язів спини й ліквідацію асиметрії м'язового тону. Це пов'язане насамперед з фізіологічним перерозподілом навантаження. Для збереження середнього положення тіла більш ослаблені м'язи на стороні відхилення хребта під час виконання вправи мають отримати більше навантаження, ніж 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 без предметів, вправи з предметом у руках, із предметом на голові та вправи з рівноваги.

2.1. Вправи для виправлення викривлення хребта

1. Ходьба звичайна, на носках і п'ятах із утримуванням на голові невеликої подушечки або ватного бублика – 1,5-2 хв. Вправу ускладнюють за рахунок згинань і розгинань рук, виконання колових рухів зігнутими або прямими руками.

2. Ходьба на прямих і трохи зігнутих ногах із гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках. Під час ходьби можна втримувати на голові подушечку (торбинку з піском).

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

4. *В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям.* 1-2 – руки вгору, прогнутися (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

5. *В. п. – лежачи на животі, руки до плечей.* 1-2 – прогнутись, подивитися вперед (вдих); 3-4 – 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 гомілковостопний суглоб (прогнутись).* Перекати вправо та вліво, уперед, назад.

8. *В. п. – лежачи на животі, руки ззаду до середини, пальці сплетені.* 1 – прогнутись, руки назад; 2-6 – тримати (вдих); 7-8 – в. п. (видих). Вправу можна ускладнити, тримаючи прямими руками гімнастичну палицю, гумовий чи набивний м'яч.

9. *В. п. – лежачи на животі, руки вгорі.* 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. – лежачи на животі.* 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 зігнувши руки.* 1-2 – випрямляючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутись, нахил голови назад (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

12. *В. п. – лежачи на спині.* 1-6 – руки за голову, прогнутись (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 вгорі триматися за лаву або за рейку гімнастичної стінки.* Піднімати ноги не відриваючи таз від підлоги (вдих); в. п. (видих).

15. *В. п.* – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно, ступні на підлозі, упор руками біля голови. Розгинаючи руки і ноги "міст" із допомогою і самостійно.

16. *В. п.* – сидючи на стільці, руки за головою, лікті вперед. 1 – прогнутись у грудній частині хребта, лікті розвести в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих).

17. *В. п.* – сидючи на краю стільця. 1-2 – руки вгору-назад, прогнутись (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

18. *В. п.* – сид на п'ятах, захопити ступні руками. 1-2 – стійка на колінах, прогнутись (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

19. *В. п.* – руки вгорі. 1-3 – повільний нахил назад, прогнутись у грудному відділі хребта, дивитись на долоні рук, (вдих); в. п. (видих). У поперековому відділі не прогинатись.

20. *В. п.* – руки до плечей. 1-2 – руки в сторони-назад, прогнутись в грудному відділі (вдих); 3-4 – в. п. (видих). У поперековому відділі не прогинатись.

21. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки ззаду до середини, пальці сплетені. 1-2 – піднятися на носки, руки назад (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

22. *В. п.* – о. с. Махи ногами і руками в різних напрямках. Дихати довільно.

23. *В. п.* – о. с. 1-2 – присід, дугами назовні руки вгору (видих); 3-4 – в. п. (видих).

24. *В. п.* – стійка на колінах ноги нарізно, рухи на поясі. 1-2 – прогнутись, нахил голови назад (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

25. *В. п.* – гімнастична палиця внизу. 1-2 – палицю вгору, прогнутись (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

26. *В. п.* – гімнастична палиця на лопатках. 1-2 – присід (спину тримати рівно), палицю вгору, подивитися на палицю (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

27. *В. п.* – лежачи на животі, руки вгорі (гімнастична палиця на підлозі). 1-2 – взяти палицю і перевести її на лопатки, прогнутись у грудному відділі (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

28. *В. п.* – лежачи на животі ноги нарізно, гімнастична палиця на лопатках. 1 – прогнутись, палицю вгору, подивитися на палицю (вдих); 2 – в. п. (видих).

29. *В. п.* – стоячи спиною один до одного, руки вгорі з'єднані. 1 – одночасний випад правою, прогнутись, нахил голови назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Дихати довільно.

2.2. Комплекси вправ для виправлення круглої спини

Комплекс №1

Ходьба на місці з високим підніманням стегна й широкими вільними рухами рук (1 хв.). Дихати рівномірно.

1. *В. п.* – руки ззаду до середини, пальці сплетені. 1-2 – піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – руки за головою. 1 – ліву назад на носок, руки вгору і назад,

прогнутися (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме правою.

3. *В. п. – сід на п'ятах із нахилом, руки вгорі, долоні на підлозі.* 1-3 – ковзаючи грудьми над підлогою, згинаючи й випрямляючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах, нахил голови назад, прогнутися (вдих); 4 – в. п. (видих).

4. *В. п. – упор лежачи ноги нарізно на зігнутих руках, нахил голови назад.* 1-2 – випрямляючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутися (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

5. *В. п. – о. с.* 1 – піднятися на носки, дугами назовні руки вгору (вдих); 2-3 – присід, руки в сторони (видих); 4 – в. п.

6. *В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, кисті під підборіддям.* 1-2 – руки в сторони, нахил голови назад, прогнутися «літак» (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

7. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – ноги вперед (вдих); 2 – зігнути ноги (видих); 3 – випрямити ноги (вдих); 4 – в. п. (видих). Спину й голову з підлоги не піднімати.

8. *В. п. – упор сидячи ззаду.* 1 – сід кутом, руки в сторони (вдих); 2-3 – тримати; 4 – в. п. (видих).

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

10. Ходьба з медболом або торбинкою з піском (1-2 кг) на голові. Руки в сторони, на поясі, за головою (1 хв.). Спочатку на голову кладуть тканинний «бублик», а потім медбол або торбинку з піском.

11. Біг у повільному темпі (1-2 хв.) з переходом на ходьбу й виконанням дихальної вправи з рухами рук вгору та вниз.

Комплекс № 2

Ходьба на місці з високим підніманням стегна й широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в русі, ходьба на носках, п'ятах.

1. *В. п. – о. с. (притиснутися до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятами, набувши положення правильної постави).* 1 – крок уперед; 2 – в. п.; 3 – крок уперед із заплученими очима; 4 – в. п.

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою.* 1 – піднятися на носки, руки в сторони і назад, прогнутися (вдих); 2 – в. п. (видих).

3. *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).

4. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1 – поворот тулуба направо, праву руку в сторону (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме в лівий бік.

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

6. *В. п. – лежачи на спині на валику (під нижніми кутами лопаток).*

1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

7. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – присід, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих).

8. *В. п. – нахил уперед, руки за головою.* 1-2 – руки в сторони, прогнутись, голову не опускати, дивитись уперед (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

9. *Ходьба по колу з предметом на голові (м'ячем, валиком, торбинкою з піском), руки в сторони (15-20 с).*

10. *Біг у повільному темпі (1-2 хв.) із переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.*

Комплекс №3

Ходьба на місці з високим підніманням стегна. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах, ходьба з зупинками за командою (1 хв.).

1. *В. п. – о. с. біля стінки.* Руки вгору, у сторони, уперед, на пояс, за голову, зберігаючи правильну поставу.

2. *В. п. – руки за головою.* 1 – руки в сторони і назад, лопатки з'єднати (вдих); 2 – в. п. (видих).

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вперед схресно.* 1 – випрямитись, руки в сторони, прогнутись, з'єднати лопатки (вдих); 2 – в. п. (видих).

4. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей, лопатки зблизити.* 1-2 – кола плечима вперед; 3-4 – кола плечима назад. Дихання довільне.

5. *В. п. – упор присівши.* 1 – поштовхом ніг упор лежачи; 2 – зігнути руки; 3 – випрямити руки; 4 – в. п. Дихання довільне.

6. *В. п. – лежачи на животі, руки за головою.* 1-2 – підняти голову й плечі, з'єднуючи лопатки (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

7. *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).

8. *В. п. – лежачи на животі, руки в сторони.* 1-2 – прогнутись, руки назад до середини пальці сплести – «рибка» (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

9. *В. п. – о. с.* 1 – випад правою, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме лівою.

10. *Ходьба з медболом (1 кг) на голові, руки на поясі (20-25 с).*

11. *Біг у повільному темпі (1-2 хв.) із переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ, вправ на увагу.*

Комплекс №4 (з гімнастичною палицею)

1. *Ходьба з медболом (1 кг) на голові, руки на поясі (20-25 с).*

2. *В. п. – палиця внизу.* 1-2 – підняти на носки, палицю вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих). Плечі не піднімати, ноги в колінах не згинати.

3. *В. п. – палиця ззаду.* 1-2 – підняти на носки, палицю назад (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

4. *В. п. – палиця під лікті.* 1-2 – присід (видих); 3-4 – в. п. (видих).

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу.* 1-2 – поворот тулуба направо з одночасним нахилом назад, палицю вперед (вдих); 3-4 – в. п. (видих); 5-8 – те саме наліво.

6. *В. п. – лежачи на животі, палиця вгорі.* 1-2 – прогнутись, палицю на лопатки (вдих); 3-4 – в. п. (видих). Ноги не піднімати.

7. *В. п. – лежачи на животі, палиця ззаду.* 1-2 – прогнутися, палицю назад (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на лопатках.* 1 – поворот тулуба направо (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме наліво.

9. *В. п. – палиця на лопатках.* 1-2 – присід, палицю вгору (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

10. *В. п. – палиця внизу.* 1 – випад правою, палицю вгору (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме лівою.

11. *В. п. – палиця під лікті.* 1 – нахилений випад вліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця за головою.* 1-2 – палицю вгору, прогнутися (вдих); 3-4 – в. п.; 5-7 – пружні нахили вперед (видих); 8 – в. п. (вдих).

Комплекс №5 (із набивним м'ячем)

1. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1-2 – нахил назад, м'яч вгору, прогнутися в грудному відділі хребта (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1-4 – кола м'ячем угорі вправо; 5-8 – те саме вліво. Дихання довільне.

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою.* 1-2 – нахил вперед, прогнутися в грудному відділі (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).

5. *В. п. – лежачи на животі, м'яч угорі.* 1-2 – прогнутись, подивитись на м'яч (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

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

7. *В. п. – лежачи на животі, м'яч на лопатках.* 1-2 – прогнутись, нахил голови назад, з'єднати лопатки, лікті в сторони (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

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

9. Ходьба з медболом на голові по гімнастичній лаві, руки в сторони (25-30 с).

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

2.3. Комплекси вправ для виправлення плоскої спини

Комплекс № 1

1. Ходьба на місці, ходьба з високим підніманням стегон і вільними рухами рук (1 хв.).

2. *В. п. – руки до плечей.* 1 – руки вгору долонями назовні (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – руки в сторони долонями назад (вдих); 4 – в. п. (видих).

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – нахил уперед, руки вперед, торкнутися пальцями підлоги (видих); 2 – в. п. (вдих).

4. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1-2 – вигнути спину («сердита

кицька»), нахил голови вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. *В. п. – о. с.* 1 – руки вгору, сплеск у долоні (вдих); 2 – нахил уперед, дугами назовні руки вниз і назад, сплеск у долоні (видих); 3 – випрямитись, руки вгору, сплеск у долоні (вдих); 4 – в. п. (видих).

6. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил тулуба вперед, руки перед собою.* 1 – випрямитись, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих).

7. *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони.* 1 – зігнути ноги, підтягнути стегна до живота, голову до колін (видих); 2 – в. п. (вдих).

8. *В. п. – лежачи на спині.* Імітація їзди на велосипеді.

9. *В. п. – лежачи на спині.* 1 – зігнути ноги (видих); 2 – випрямити ноги вперед (вдих); 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.

Комплекс № 2

1. Ходьба на місці, ходьба з високим підніманням стегон, із вільними рухами рук.

2. *В. п. – руки за головою, лікті вперед.* 1 – крок правою, лікті в сторони, прогнутися (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме з лівої.

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – поворот тулуба направо, праву руку в сторону (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону; 4 – в. п.

4. *В. п. – руки в сторони.* 1 – праву вперед-вгору зігнути, обхопити її руками (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме з лівої ноги.

5. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1 – праву назад, прогнути спину (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме з лівої ноги.

6. *В. п. – лежачи на спині, руки до плечей.* 1-2 – ноги вперед, ліктями торкнутись колін (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

7. *В. п. – лежачи на спині, руки вгору.* 1-2 – ноги і руки вперед, руками торкнутись носків ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

8. *В. п. – лежачи на спині.* 1-2 – ноги вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

9. Ходьба по рейці гімнастичної лави, руки вперед, у сторони.

10. Біг у повільному темпі (1,5-2 хв.) з переходом на ходьбу, із виконанням дихальних вправ і вправ на увагу.

Комплекс № 3

1. Ходьба на місці і ходьба з високим підніманням стегон, з вільними рухами рук. Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішніх сторонах стопи (1 хв.).

2. *В. п. – о. с.* 1 – праву назад на носок, руки за голову; 2 – руки вгору, прогнутися (вдих); 3 – руки за голову; 4 – в. п. (видих); 5-8 – те саме з лівої.

3. *В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги, руки зігнуті, долоні на підлозі біля голови.* 1-2 – «міст» із опорою на голову, руки й ноги (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

4. *В. п. – лежачи на спині.* 1-2 – лежачи на спині зігнувшись, торкнутися носками підлози за головою (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. *В. п. – лежачи на спині.* Діафрагмальне дихання.

6. *В. п.* – лежачи на животі ноги нарізно, руки вгорі, 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, руки в сторони (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

8. *В. п.* – о. с. спиною впритул до стіни, руки за головою. 1 – прогнутись (вдих); 2 – в. п. (видих).

9. Ходьба по рейці гімнастичної лави, руки вгорі з медболом.

10. Біг у повільному темпі (1,5-2 хв.), із переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Комплекс № 4

1. Ходьба на місці і ходьба з високим підніманням зігнутої ноги, з вільними рухами рук.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 – нахил уперед, руки вгору (видих); 2 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – о. с. 1-2 – праву назад на носок, руки вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

4. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – ноги вперед зігнуті; 2 – ноги вперед; 3 – ноги вперед зігнуті; 4 – в. п. Дихання довільне.

5. *В. п.* – лежачи на спині, руки вгорі. 1-2 – сід, руки вперед, торкнутись носків ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

6. *В. п.* – о. с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – в. п. Дихання довільне.

7. *В. п.* – о. с. 1-2 – праву назад, нахил уперед, руки в сторони – «ластівка» (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

8. *В. п.* – упор стоячи зігнувшись на носках на гімнастичну стінку. 1 – ліву 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 головою. 1-2 – сід (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

10. Ходьба по колу з м'ячем, руки вперед.

Комплекс № 5

1. Ходьба на місці і ходьба з високим підніманням ноги, із вільними рухами рук (50 с).

2. *В. п.* – зімкнута стійка, руки на поясі. 1 – зігнути ліву (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – зігнути праву (видих); 4 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1 – поворот тулуба направо, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме наліво.

4. *В. п.* – стійка на носках, обличчям до гімнастичної стінки. 1 – праву назад, прогнутись (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме лівою.

5. *В. п.* – о. с. 1 – упор присівши (видих); 2 – упор стоячи (вдих); 3 – упор присівши (видих); 4 – в. п. (вдих).

6. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки заду до середини, пальці сплетені. 1 – нахил вперед, руки назад (видих); 2 – в. п. (вдих).

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

8. *В. п.* – лежачи на спині, руками взятися за нижню щабліну гімнастичної стінки. 1-2 – ноги вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

9. *В. п.* – упор лежачи на зігнутих руках. 1 – випрямити руки (вдих); 2 – в. п. (видих).

10. Ходьба з медболом у руках перед собою (до 1 хв.).

Комплекс № 6 (з м'ячем)

1. Ходьба на місці і ходьба з набивним м'ячем (1 хв.).

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

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – нахил уперед, м'яч вгору (видих); 2 – в. п. (вдих).

4. *В. п.* – лежачи на спині, м'яч затиснутий ступнями. 1 – зігнути ноги (видих); 2 – в. п. (вдих).

5. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі. 1 – нахил, взяти м'яч (видих); 2 – випрямитись, м'яч вгору, прогнутися; 3 – нахил, покласти м'яч на підлогу; 4 – в. п. (вдих).

6. *В. п.* – м'яч внизу. 1-3 – рівновага на правій («ластівка»), м'яч вгору (вдих); 4 – в. п. (видих); 5-8 – те саме на лівій.

7. *В. п.* – лежачи на спині, м'яч затиснутий ступнями. 1-2 – м'яч уперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

8. *В. п.* – лежачи на спині, м'яч внизу. 1 – м'яч уперед; 2 – м'яч угору; 3 – м'яч уперед; 4 – в. п.

Методичні вказівки:

➤ у положенні стоячи не подавати таз уперед, оскільки це збільшує поперековий лордоз;

➤ у положенні лежачи на спині (також і під час сну) підкладати під коліна валик (подушку) заввишки 10-15 см, що сприятиме зменшенню поперекового лордозу. Спати краще на боці, зігнувши ноги.

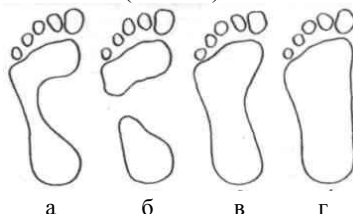
РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ

ПОЧАТКОВИХ ФОРМ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Формування правильної стопи людини (мал. 2а) та її пристосування до статико-локомоторної функції відбувалося протягом багатьох тисячоріч. Стопа є складним утворенням із двома основними склепіннями: поздовжнім (внутрішня й зовнішня сторони) і поперечним. Така будова забезпечує виконання стопою ресорної функції і є компенсаторним пристосуванням організму, що слугує для зм'якшення струсів тіла при ходьбі, бігу й стрибках. Стопа також виконує опорну функцію: маючи площу опори лише в кілька десятків квадратних сантиметрів, вона відіграє значну роль у збереженні рівноваги тіла людини.

Стан стопи визначається шляхом відбитка на аркуші паперу стоп ніг, попередньо змочених ледь підфарбованою водою (наприклад, синькою). Стопи можуть бути нормальними (мал. 2а), порожніми (мал. 2б), сплюсненими (мал. 2в), плоскими (мал. 2г).



Мал. 2

Під плоскостопістю розуміють деформацію ступні, що полягає в зменшенні висоти поздовжніх склепінь 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 спрямовується на сплюснений внутрішній край ступні, при значній втраті ресорних властивостей стопи.

Основними вправами при плоскостопості є відтягування носків униз, поворот стопи всередину. Варто уникати пронації ступні – цей рух підсилює патологічний стан зв'язково-м'язового апарату ступні і гомілки.

Найбільш доцільні вихідні положення для тренування м'язів гомілки і ступні це положення сидячи та 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 загальноорозвивальними для всіх груп м'язів, вправами для формування правильної постави, розслаблення.

Загальнорозвивальні вправи при профілактиці та корекції вад стопи мають велике значення, оскільки плоскостопість розвивається у фізично ослаблених дітей.

Із метою ефективного впливу доцільно використовувати вправи із предметами; захоплення і перекидання пальцями ступні камінців, кульок, олівців, катання підшвами ніг палиці тощо. Для закріплення корекції виконуються вправи: ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній поверхні ступні, ходьба з паралельною постановкою ніг. Для більшого посилення ефекту доцільно застосовувати додаткове обладнання та інвентар – ребристі дошки, нерівні поверхні, набивні м'ячі тощо.

Для виправлення плоскостопості рекомендується:

- а) зміцнювати м'язи, що підтримують склепіння ступні;
- б) при вираженій патології – обмеження навантаження на ступні;
- в) у профілактиці плоскостопості значну роль відіграє обмеження навантаження на нижні кінцівки при одночасному зміцненні м'язів.

3.1. Комплекси вправ для корекції та лікування плоскостопості

Комплекс № 1

1. Ходьба на місці з високим підніманням ноги і вільними рухами рук (45-50 с). Дихати рівномірно.
2. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно.* 1-2 – підняти на носки, руки в сторони (вдих); 3-4 – в. п. (видих).
3. Ходьба на носках, не згинаючи ніг у колінах, руки на поясі (1-2 хв.).
4. Переكاتи з п'ят на носки, із носків на п'яти, руки на поясі.
5. *В. п. – о. с.* 1-3 – пружній присід, руки вперед (видих); 4 – в. п. (вдих).
6. *В. п. – сидячи на гімнастичній лаві (стільці).* Захоплювати пальцями ніг предмети: олівець, гудзики, ручку, хустинку (2-3 хв.).
7. *В. п. – сидячи на гімнастичній лаві (стільці).* Кола стопами назовні, усередину.
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 с).
10. Біг на носках у повільному темпі (1-2 хв.) із переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Комплекс № 2

1. Ходьба на місці з високим підніманням ноги і вільними рухами рук (45-50 с). Дихати рівномірно.
2. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – руки до плечей; 2 – піднятися на носки, руки вгору (вдих); 3 – присід, 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 хв.).
5. *В. п. – о. с.* 1 – присід, руки вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – присід, руки в сторони (видих); 4 – в. п. (вдих).

6. *В. п.* – сід на гімнастичній лаві, стопи на підлозі, руки на поясі. 1-3 – максимально розвести п'яти, 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'яти від підлоги не відривати.
8. Стрибки на обох ногах, на носках з пересуванням вперед.
9. Лазіння по канату на довільну висоту. Канат обхоплювати ступнями.
10. Ходьба на носках у повільному темпі (40-45 с).
11. Біг на носках у повільному темпі (1-2 хв.) з переходом на ходьбу та виконанням дихальних вправ.

Комплекс № 3

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, вільними рухами рук (45-50 с).
2. *В. п.* – стійка на зовнішніх сторонах стопи, руки перед собою. 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'ятах (пальці зігнуті), руки на поясі (1-2 хв.).
4. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1-2 – зігнути пальці, підняти внутрішній край склепіння ступні; 3-4 – в. п. Дихання рівномірне.
5. *В. п.* – стоячи на гімнастичній палиці. 1 – присід, руки вперед (видих); 2 – в. п. (вдих).
6. Стоячи. Перекачування м'яча пальцями ніг.
7. Лазіння по гімнастичній стінці довільним способом, наступаючи на шаблину серединою ступні.
8. Обертати обруч, який покладено на підлогу, штовхаючи його пальцями ніг (2-4 хв.).
9. Ходьба приставним кроком лівим або правим боком по рейці перевернутої гімнастичної лави.
10. Стрибки на місці на носках, руки на поясі, із поворотами на 45-90°.
11. Ходьба та біг на носках у повільному темпі (1-2 хв.) з переходом на ходьбу та виконанням дихальних вправ.

Комплекс № 4

1. Ходьба на місці з високим підніманням ніг та вільними рухами рук (45-50 с). Дихати рівномірно.
2. *В. п.* – стійка ноги нарізно лівою. 1-2 – підняти на носки, руки вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).
3. Ходьба на п'ятах (пальці ніг зігнуті).
4. Ходьба по гімнастичній лаві (один кінець лави піднятий від підлоги на 30-40 см) на носках угору, униз, тримаючи руки в сторони.
5. *В. п.* – стійка на зовнішніх сторонах стопи. 1 – підняти на носки; 2-4 – повільно присісти; 5-7 – повільно випрямитись; 8 – в. п.
6. *В. п.* – стійка на колінах. 1-2 – сісти на п'яти (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

7. *В. п. – стоячи на гімнастичній палиці.* 1 – присід, руки назад (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – присід, руки вперед (видих); 4 – в. п. (вдих).
8. *В. п. – сід на гімнастичній лаві.* Максимальне згинання та розгинання ступні в повільному і швидкому темпі (1-2 хв.).
9. *В. п. – руки на поясі, м'яч затиснути ступнями.* Стрибки на двох.
10. Ходьба на носках, на п'ятах, звичайна ходьба та біг на носках у повільному темпі (1-2 хв.) із переходом на ходьбу.

Комплекс № 5

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, вільними рухами рук (45-50 с).
2. *В. п. – о. с.* 1 – праву назад на носок, руки вгору (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме лівою.
3. Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішніх сторонах стопи, руки на поясі, спина пряма (1-2 хв.).
4. *В. п. – о. с.* 1-3 – праву зігнути та розтягнути ступню; 4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою.
5. *В. п. – стійка ноги нарізно на гімнастичній палиці, руки в сторони.* 1-2 – присід на всій ступні (видих); 3-4 – в. п. (вдих).
6. *В. п. – стоячи поперек на гімнастичній лаві.* 1 – крок лівою вбік, стати на підлогу; 2 – те саме правою; 3 – стати правою на лаву; 4 – стати лівою на лаву; 5-8 – те саме навпаки.
7. *В. п. – стоячи на набивному м'ячі, руки в сторони.* Рухами ніг пересуватися в різних напрямках (1-2 хв.).
8. *В. п. – сід на гімнастичній лаві, внутрішніми склепіннями ступні затиснути набивний м'яч.* 1-2 – ноги вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).
9. Ходьба зі скакалкою на двох ногах, на носках, стрибки обертаючи скакалку вперед і назад. Стрибки виконувати м'яко.
10. Ходьба по рейці лави приставним кроком убік із предметом на голові, руки в сторони та на поясі.
11. Ходьба та біг на носках у повільному темпі (1-2 хв.) із переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Комплекс № 6

1. Ходьба на місці з високим підніманням зігнутої ноги і широкими рухами рук (45-50 с).
2. *В. п. – руки ззаду до середини, пальці сплетені.* 1 – піднятися на носки, руки назад, потягнутися (вдих); 2 – в. п. (видих).
3. Ходьба серединою стопи по гімнастичній палиці лівим та правим боком, руки в сторони (30 с).
4. *В. п. – сід на підлозі.* Згинати і розгинати ступні, не відриваючи п'ят від підлоги.
5. *В. п. – сід на гімнастичній лаві.* Прокачування невеликого м'яча ступнею, кожною ногою (1,5-2 хв.).
6. *В. п. – стоячи на гімнастичній палиці, обличчям до гімнастичної стінки, хват за шаблицю на рівні голови.* 1 – присід (видих); 2 – в. п. (вдих).

7. *В. п.* – зімкнута стійка, скакалка внизу. Піднімаючи по черзі носки і п'яти, проводити скакалку під ступнями назад і вперед.
8. Ходьба на носках із валиком та медболом (1-2 кг) на голові.
9. *В. п.* – стійка ноги разом, руки на поясі, м'яч на підлозі ліворуч. Стрибки на двох, на носках, навколо м'яча.
10. Ходьба на носках, на п'ятах, звичайна ходьба.
11. Біг у повільному темпі (1-2 хв.) із переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

3.2. Комплекси вправ для профілактики та корекції плоскостопості (для виконання учнями в домашніх умовах)

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

Вправи сидячи та лежачи

1. *В. п.* – сід на стільці, ноги вузько нарізно. Згинання й розгинання пальців ніг.
2. *В. п.* – сід на стільці. Захоплення та піднімання маленьких предметів (камінців, гудзиків, шишок, спеціальних предметів) пальцями ніг (2-4 хв.).
3. *В. п.* – сід на стільці, руки на поясі. 1 – праву на п'яту, сильно розігнувши її в підйомі, носок угору; 2 – зігнути стопу в підйомі й торкнутися кінцями пальців підлоги; 3 – повернутися в положення 1; 4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою. Спину й голову тримати прямо, дихати довільно.
4. *В. п.* – сід на стільці. 1-2 – пальцями й передньою частиною стопи лівої рухатись знизу вгору по передній частині гомілки правої; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме навпаки.
5. *В. п.* – сід на стільці, поставити ліву на м'яч. 1-4 – катання м'яча коловими рухами лівою; 5-8 – те саме правою ногою.
6. *В. п.* – сід на краю стільця, руками захопити колінні суглоби. 1-2 – розвести коліна, одночасно поставити ступні на зовнішній край і згинати пальці; 3-4 – в. п.
7. *В. п.* – сід «по-турецьки». 1-2 – устати з опорою на зовнішній край склепіння стопи; 3-4 – в. п.
8. *В. п.* – лежачи на животі. Повороти стоп усередину, назовні.
9. *В. п.* – лежачи на спині, ноги вузько нарізно. Почергове витягування носків із поворотом їх усередину.

Вправи стоячи

1. *В. п.* – стійка п'яти нарізно, руки на поясі. 1-2 – піднятися на носки (вдих); 3-4 – в. п. (видих).
2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – ліву ступню на зовнішній край; 2 – в. п.; 3-4 – те саме на правій ступні.
3. *В. п.* – руки на поясі. 1 – півприсід на зовнішніх краях стоп; 2 – в. п.
4. *В. п.* – о. с. Катання ногою м'яча (до 1 хв.). Те саме іншою ногою.

5. *В. п.* – сід на стільці, стопи на гімнастичній палиці. Катати палицю вперед і назад (1-2 хв.).

6. *В. п.* – стійка на гімнастичній палиці, руки вперед. Присіди, намагаючись утриматися на палиці.

7. *В. п.* – стійка на гімнастичній палиці. Ходьба на місці, наступаючи на палицю середньою частиною ступні ніг (1 хв.).

8. *В. п.* – стійка на гімнастичній палиці. 1 – стійка на носках; 2 – в. п.; 3 – стійка на п'ятах; 4 – в. п.

9. *В. п.* – стійка в лінію на гімнастичній палиці, руки в сторони. Пересування по палиці вперед та назад, балансуєчи, ставлячи ступню уздовж. Рекомендується палицю закріпити.

10. *В. п.* – руки на поясі. Почергове захоплювання пальцями ніг різних дрібних предметів.

11. *В. п.* – стоячи на шматку тканини (40x40 см). Зібрати тканину пальцями ніг під середину ступні.

Самомасаж ступнів, гомілок і стегон

Самомасаж роблять у положенні сидячи. 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'яту (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 р), із потім у тому самому напрямі виконати розминку (10 р) і знов погладжування (10 р).

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.

3.3. Вправи на розслаблення

Починати вивчення вправ на розслаблення найкраще з положення лежачи, коли не потрібно значних м'язових скорочень для втримання тіла в тому чи іншому положенні. Потім варто переходити до вправ з вихідних положень сидячи і до різних стійок.

Вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок

1. *В. п.* – *півнахил*. Підняти плечі вгору, розслабити, опустити їх (руки при цьому злегка гойдаються).

2. *В. п. – півнахил, руки в сторони.* Розслаблене опускання рук з наступними згасаючими змахами.

3. *В. п. – півнахил, руки вгорі.* Розслаблене опускання рук з наступними згасаючими змахами.

4. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі.* Розслаблений мах руками вниз і назад і знову вгору з одночасним пружним присіданням і нахилом тулуба вперед з наступним випрямленням.

5. *В. п. – півнахил, руки в сторони.* Розслаблені змахи передпліччями.

6. *В. п. – руки вгорі або в сторони.* Розслаблені рухи кистями вниз.

7. Розслаблені рухи кистями в різних вихідних положеннях: руки в сторони, уперед, угору тощо.

8. *В. п. – руки вгорі.* Послідовне розслаблення й змахи кистей рук, передпліч, плечей.

Вправи на розслаблення м'язів шиї

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* Розслаблені нахили голови вперед та назад.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* Розслаблені нахили голови вліво та вправо.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* Поворот голови й розслаблений нахил її вперед.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, руки на поясі.* Розслаблений коловий рух головою.

Вправи на розслаблення м'язів тулуба

13. *В. п. – лежачи на спині.* Розслабити м'язи.

14. *В. п. – стійка ноги нарізно.* Розслабити м'язи голови й тулуба.

15. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки в сторони.* Руки розслаблено вниз. Повернутись у в. п.

16. *В. п. – стійка ноги нарізно.* Послідовно розслабити: а) м'язи шиї (нахил голови); б) плечовий пояс і руки; в) увесь тулуб.

17. *В. п. – сід на п'ятах.* Поперемінно: а) прогнутися в поперек; б) округлити спину розслабитися.

Вправи на розслаблення нижніх кінцівок

18. *В. п. – стоячи на лівій на гімнастичній лаві, тримаючись рукою за гімнастичну стінку, права розслаблена.* Партнер поштовхом розгойдує розслаблена ногу.

19. *В. п. – те саме.* Учень рухи робить самостійно вільною ногою, із наступним розслабленням.

20. *В. п. – стоячи на підвищенні.* Підняти одну ногу вперед, розслабити м'язи, вільно ногу вниз.

21. *В. п. – те саме.* Підняти одну ногу назад, розслабити м'язи, вільно ногу вниз.

22. *В. п. – о. с. 1-2 –* підняти стегно двома руками (гомілка й стопа розслаблені); *3-4 –* опустити ногу у в. п.

23. *В. п. – ліва вперед, руки знизу підтримують стегно.* Загасаючі

коливання гомілкою.

24. В. п. – ліва вперед зігнута. Загасаючі коливання гомілкою.

3.3. Вправи спеціального призначення

Вправи спрямовані на розвиток правильного дихання

Під час виконання фізичних вправ велике значення має правильне дихання. Учитель фізичної культури повинен виховувати в школярів 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 переходять до навчання 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 виконується 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 экскурсії грудної клітки і життєвої ємності легень. Під час виконання коригувальних вправ ритм дихання поєднують з амплітудою і темпом рухів (при підніманні, відведенні й розведенні рук. Коли грудна клітка розширюється виконується вдих, а 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. У 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 беруть участь грудна клітка та діафрагма. Діти повинні вміти 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 їх із будь-якою фізичною діяльністю.

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

Рекомендований перелік дихальних вправ при навчанні

1. Глибокий вдих через ніс, а видих через рот. Вдих – на 3 рахунки, видих – на 4 рахунки.

2. Вдих та видих через ніс. Тривалість вдиху та видиху однакова.
3. Навчання грудному та черевному типам дихання (у положенні стоячи – грудному, у положенні лежачи – черевному, діафрагмальному).
4. Оволодіння змішаним типом дихання (грудним та черевним чи повним) у положенні лежачи та стоячи.
5. Дихання в поєднанні з різними рухами рук.
6. Дихання під час присідань.
7. Дихання під час нахилу тулуба вперед.
8. Дихання під час ходьби, руки на поясі, із 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 тощо.
9. Дихальні вправи під час ходьби з рухами рук уперед, у сторони, угору.
10. Дихальні вправи під час швидкої ходьби, бігу.

Вправи для розвитку еластичності м'язів передньої поверхні стегон

Ці вправи насамперед застосовуються при збільшеному куті нахилу таза, після попереднього зміцнення м'язів плечового поясу, спини й м'язів живота або одночасно з ним.

1. *В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях.* 1 – зігнути ліву, торкнутися п'ятою сідниці (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме правою.
2. *В. п. – лежачи на животі.* 1-2 – зігнути ліву, захопити руками ступню, намагатися притиснути п'яту до сідниці (коліно лівої не відривати від підлоги, плечі й голову підняти); 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме з правої.
3. *В. п. – те саме.* 1-2 – зігнути ноги, захопити руками обидві ступні зверху і притягнути їх до сідниць (вдих); 3-4 – в. п. (видих). Вправи виконують за допомогою й без допомоги рук.
4. *В. п. – те саме (під животом подушка).* 1 – ліву назад (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме правою. Не прогинатися в попереку.
5. *В. п. – стійка на правій, ліва зігнута.* 1-3 – захопити лівою рукою ступню, притиснути її до сідниці; 4 – в. п.; 5-8 – те саме стоячи на лівій.
6. *В. п. – о. с.* 1 – ліву вперед на носок; 2 – мах лівою назад, зігнути її в коліні, намагатися торкнутися п'ятою сідниці; 3 – ліву вперед на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.
7. *В. п. – о. с.* 1 – випад правою, руки на коліна; 2-3 – пружні півприсіди з нахилом уперед (видих); 4 – в. п. (вдих); 5-8 – те саме лівою.
8. *В. п. – стійка на колінах, руки на поясі.* 1-2 – нахил назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови; 3-4 – в. п.
9. *В. п. – стійка на колінах, руки вперед.* 1-2 – нахил назад; 3-4 – в. п.
10. *В. п. – стійка на колінах, руки вперед.* 1-2 – нахил назад, руки назад, торкнутися п'ят або підлоги; 3-4 – в. п.
11. *В. п. – стійка на правому коліні, руки в сторони.* 1-2 – нахил назад; 3-4 – в. п.

12. *В. п.* – *стійка на правому коліні, руки в сторони.* 1-2 – ліву вперед на носок, нахил назад; 3-4 – в. п.

13. *В. п.* – *стоячи лівим боком до гімнастичної стінки на першій щаблі лівою ногою.* Махи правою зігнутою ногою вперед та назад, торкатись сідниці. Те саме лівою ногою. Дихати довільно.

14. *В. п.* – *те саме.* Махи правою ногою вперед та назад. Те саме лівою ногою. Дихати довільно.

15. *В. п.* – *те саме.* Колові рухи лівою ногою, відводячи її якомога більше назад. Те саме правою ногою. Дихати довільно.

16. *В. п.* – *вис обличчям до гімнастичної стінки.* Не відриваючи стегон від стінки, поперемінно згинати ноги в колінах, намагаючись наблизити п'яти до сідниць.

Вправи для зміцнення м'язів передньої поверхні стегон

1. *В. п.* – *лежачи на спині схресно лівою.* 1 – ноги вперед; 2 – в. п., схресно правою; 3 – ноги вперед; 4 – в. п. Дихати довільно.

2. *В. п.* – *лежачи на спині, долонями назад.* 1 – ліву вперед; 2 – в. п.; 3 – праву вперед; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *те саме.* 1-2 – ноги вперед, партнер чинить опір; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – *те саме.* 1 – ліву вперед, партнер чинить опір; 2 – в. п.; 3 – праву вперед, партнер чинить опір; 4 – в. п.

5. *В. п.* – *вис спиною до гімнастичної стінки.* 1 – ліву вперед; 2 – в. п.; 3 – праву вперед; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *те саме.* 1-2 – ноги вперед; 3-4 – в. п.

7. *В. п.* – *те саме.* 1 – ноги вперед; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

8. *В. п.* – *те саме.* 1 – ліву вперед; 2 – праву вперед; 3 – ліву у в. п.; 4 – в. п.

9. *В. п.* – *те саме.* 1 – ліву вперед, партнер чинить опір; 2 – в. п.; 3 – праву вперед, партнер чинить опір; 4 – в. п.

10. *В. п.* – *те саме.* 1 – ноги вперед, партнер чинить опір; 2 – в. п.

11. *В. п.* – *те саме.* 1 – зігнути ліву, намагаючись підтягнути коліно до грудей (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме правою.

12. *В. п.* – *те саме.* Піднімання правої (лівої) прямої ноги з прикріпленим набивним м'ячем.

13. *В. п.* – *те саме.* Почергове піднімання ніг до кута 15-30° («ножиці»). Дихати довільно.

14. *В. п.* – *стоячи на щаблі спиною до гімнастичної стінки.* Колові рухи однією ногою назовні, усередину. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.

Вправи для зміцнення м'язів задньої поверхні стегон

1. *В. п.* – *стійка на колінах.* 1 – ліву назад; 2 – в. п.; 3 – праву назад; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *упор стоячи на колінах.* 1 – ліву назад, праву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – праву назад, ліву руку в сторону; 4 – в. п.

3. *В. п. – те саме.* 1 – ліву назад, праву руку до плеча; 2 – в. п.; 3 – праву назад, ліву руку до плеча; 4 – в. п.

4. *В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях.* 1 – ліву назад; 2 – в. п.; 3 – праву назад; 4 – в. п.

5. *В. п. – те саме.* 1 – ноги назад; 2 – в. п.

6. *В. п. – те саме.* 1 – ноги назад, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – ноги назад, руки назад; 4 – в. п.

7. *В. п. – лежачи на животі схресно лівою.* Відводити назад ногу, що лежить знизу, чинити опір тією, що зверху. Те саме, змінивши положення ніг. Дихати довільно.

8. *В. п. – лежачи на животі.* 1 – ліву назад; 2-3 – тримати; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

9. *В. п. – вис обличчям до гімнастичної стінки.* 1 – ліву назад; 2 – в. п.; 3 – праву назад; 4 – в. п.

10. *В. п. – вис обличчям до гімнастичної стінки.* 1 – ноги назад; 2 – в. п.

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 для розвитку еластичності м'язів спини

1. *В. п. – стійка ноги нарізно.* 1 – нахил уперед, руки вперед, торкнутись носків; 2 – в. п.

2. *В. п. – руки в сторони.* 1 – нахил уперед, руки вперед, торкнутись носків; 2 – в. п.

3. *В. п. – стійка ноги нарізно.* 1 – нахил, руки вперед-донизу, торкнутись п'ят; 2 – в. п.

4. *В. п. – руки вгорі.* 1 – нахил уперед, руки вперед-донизу, торкнутись п'ят; 2 – в. п.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі до середини.* 1 – нахил, змах руками вперед-донизу; 2 – в. п.

6. *В. п. – упор сидячи ззаду.* 1-3 – пружні нахили вперед, руки вгору, грудьми торкнутись випрямлених ніг (видих); 4 – в. п. (вдих).

7. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути ноги до грудей, обхопити руками гомілки, голову нахилити вперед (групування); 2-3 – переكات назад та вперед у групуванні; 4 – в. п. Дихати довільно.

8. *В. п. – лежачи на спині, долоні назад.* 1 – ноги вперед зігнути; 2 – ноги вперед; 3 – ноги вперед зігнути; 4 – в. п.

9. *В. п. – лежачи на спині.* 1-2 – лежачи на спині зігнувшись, торкнутись носками за головою (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

10. *В. п. – лежачи на спині.* 1-2 – стійка на лопатках; 3-4 – в. п.

Вправи для зміцнення м'язів спини

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

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

4. *В. п.* – упор лежачи на животі зігнувши руки. 1 – упор лежачи на стегнах; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

5. *В. п.* – лежачи на животі, руки в сторони. Прогнутись, згинання та розгинання пальців рук 5-10 разів.

6. *В. п.* – лежачи на животі. 1 – руки назад; 2 – руки в сторони; 3 – руки вгору; 4 – в. п.

7. *В. п.* – лежачи на животі. 1 – прогнутись, руки вгору; 2-3 – 2 сплески у долоні; 4 – в. п.

8. *В. п.* – лежачи на животі, руки в сторони. Кола плечовими суглобами.

9. *В. п.* – лежачи на животі ноги нарізно, підборіддя на зігнутих у ліктях руках. Рухи руками, як при плаванні способом брас. Те саме на гімнастичній лаві.

10. *В. п.* – лежачи на животі, підборіддя на зігнутих у ліктях руках. Підняття правої ноги на 20-30 см від підлоги (так, щоб таз не відривався від підлоги). Те саме лівою ногою. Тримати 3-10 с.

11. *В. п.* – те саме. 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

12. *В. п.* – те саме. 1 – праву назад; 2 – ліву назад; 3 – праву у в. п.; 4 – ліву у в. п. Кожне положення тримати 3-5 с (вправу можна ускладнити різними рухами рук).

13. *В. п.* – лежачи на животі, підборіддя на зігнутих у ліктях руках. 1 – ноги назад; 2 – ноги нарізно; 3 – ноги разом; 4 – в. п.

14. *В. п.* – лежачи на животі. Зігнути праву, 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.

15. *В. п.* – те саме. Зігнути ноги, захопити руками гомілковостопні суглоби однойменних ніг, прогнутися, розкачуватися вперед і назад. Дихати довільно.

16. *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.

17. *В. п.* – лежачи на животі ноги нарізно, у зігнутих руках набивний м'яч. Перекочування набивних м'ячів.

18. *В. п.* – лежачи на животі ноги нарізно, у зігнутих руках волейбольний м'яч. Кидки волейбольних м'ячів.

19. *В. п.* – лежачи на животі ноги нарізно, гантелі (0,5 кг) внизу. 1 – підняти голову і плечі, гантелі в сторони; 2-3 – тримати (3 с); 4 – в. п.

20. *В. п.* – лежачи на животі, у руках волейбольний м'яч (медбол вагою 0,5-1 кг). Підняти голову і плечі, руки вгору, тримати (3 с); в. п.

21. *В. п. – лежачи на животі в шерензі, руки вгорі.* Передача тенісного м'яча, естафетної палички або булави праворуч або ліворуч (з рук у руки) до кінця шеренги. Усі діти тримають руки вгорі до закінчення передачі. Також передача предметів ліворуч і праворуч.

22. *В. п. – те саме.* Учитель прокочує тенісні м'ячі під руками дітей (від 3 до 10 м'ячів). Руки утримувати вгорі до закінчення прокатування.

23. *В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті, долонями назад.* Прогнутися в грудному відділі хребта, підняти тулуб якомога вище, тримати (5-7 с); в. п.

24. *В. п. – те саме.* Прогнутись, тримати (5-7 с); в. п.

25. *В. п. – те саме.* Підняти таз і грудну клітку. Почергово пересувати їх в сторони.

26. *В. п. – лежачи на спині, руки вгорі до середини, пальці сплетені.* Перекати на бік, на живіт.

27. *В. п. – руки на поясі.* 1 – крок вліво, півнахил, руки в сторони, прогнутись; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з кроком вправо.

28. *В. п. – о. с.* 1 – руки вгору; 2 – руки в сторони; 3 – півнахил, прогнутись; 4 – в. п.

29. *В. п. – о. с.* 1 – нахил прогнувшись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

30. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-3 – пружні нахили назад, подаючи таз уперед; 4 – в. п.

31. *В. п. – те саме.* 1-3 – нахил назад, подаючи таз уперед, руками торкнутись п'ят; 4 – в. п. Дихати довільно.

32. *В. п. – стійка ноги нарізно обличчям до гімнастичної стінки на відстані двох кроків, руки на поясі.* 1 – півнахил прогнувшись, руки вгору, узятись за шаблину; 2-3 – тримати (3-5 с); 4 – в. п.

33. *В. п. – вис стоячи спиною до гімнастичної стінки.* 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

34. *В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані двох кроків, руки вгорі.* 1 – нахил, праву (ліву) назад («ластівка»), руками взятись за шаблину; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

35. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1 – вигнути спину; 2-3 – тримати; 4 – в. п.; 5 – прогнутись; 6-7 – тримати; 8 – в. п.

36. *В. п. – те саме.* 1 – ліву назад, прогнутись (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – праву назад, прогнутись (вдих); 4 – в. п. (видих).

37. *В. п. – вис стоячи спиною до гімнастичної стінки.* 1-4 – перебираючи шаблі вниз, прогнутися в попереку; 5-8 – перехоплюючи руками вгору в. п.

38. *В. п. – сід спиною до гімнастичної стінки.* 1 – руки вгору, узятись за шаблину; 2 – прогнутись; 3 – тримати; 4 – в. п.

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 живота

1. *В. п. – лежачи на спині.* 1 – праву вперед; 2 – ліву вперед; 3 – праву у в. п.; 4 – ліву у в. п.
2. *В. п. – лежачи на спині.* 1 – праву вперед-донизу; 2 – ліву вперед-донизу; 3 – праву у в. п.; 4 – ліву у в. п.
3. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити ноги вперед-донизу; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.
4. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити ноги вперед; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.
5. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити ноги вперед нарізно; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.
6. *В. п. – лежачи на спині, ноги вперед-донизу.* 1-4 – схресні рухи ногами вгору та вниз.
7. *В. п. – те саме.* 1-4 – рухи ногами, як при плаванні способом брас на спині.
8. *В. п. – те саме.* 1-4 – піднімання й опускання прямих ніг з різною швидкістю (індивідуально).
9. *В. п. – те саме.* 1-4 – колові рухи ногами вправо; 5-8 – колові рухи ногами вліво.
10. *В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно вперед-донизу.* 1 – ноги схресно правую; 2 – в. п.; 3 – ноги схресно лівою; 4 – в. п.
11. *В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснути стопами.* 1-2 – ноги вперед; 3-4 – в. п.
12. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити ноги вперед; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.
13. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно.* 1-2 – сід, правою рукою торкнутись лівого коліна; 3-4 – в. п.; 5-6 – сід, лівою рукою торкнутись правого коліна; 7-8 – в. п.
14. *В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно вперед-донизу.* Схресні рухи ногами («ножиці»).
15. *В. п. – лежачи на спині.* 1-3 – повільно піднятися до положення групування сидячи; 4 – в. п.
16. *В. п. – те саме.* 1-3 – повільно піднятися до положення сід зігнувши ноги, руки в сторони; 4 – в. п.
17. *В. п. – те саме.* 1-2 – сід кутом, руки в сторони; 3-4 – в. п.
18. *В. п. – лежачи на спині, руки вперед.* Ловля та кидки м'яча. Піймати м'яч; сісти і кинути м'яч учителю; в. п.
19. *В. п. – лежачи на спині, руки вгорі.* 1 – праву вперед; 2 – махом рук і правої сід, руки на пояс; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою.
20. *В. п. – те саме.* 1 – махом рук сід, руки на пояс; 2 – ноги нарізно; 3-4 – в. п.
21. *В. п. – те саме.* 1-2 – сід по-турецьки; 3-4 – в. п.
22. Вправа 21, але з різними положеннями рук (за голову, угору тощо).
23. *В. п. – лежачи на спині, руки на поясі.* 1-3 – сід ноги нарізно; 4 – в. п.

24. *В. п. – лежачи на спині, партнер тримає руками ступні ніг.* 1 – сід, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – сід, руки в сторони; 4 – в. п.

25. *В. п. – сід на гімнастичній лаві, партнер тримає руками ступні ніг.* 1 – нахил назад; 2 – в. п.

26. Вправа 25, але з різними положеннями рук (за голову, угору тощо).

27. *В. п. – лежачи на спині, ноги вперед-донизу, руки на поясі.* Рухи ногами «велосипед».

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

28. *В. п. – лежачи на спині, руки вгору.* 1-2 – лежачи на спині зігнувшись, торкнутися носками підлоги за головою; 3-4 – в. п.

29. *В. п. – те саме.* 1-2 – стійка на лопатках («берізка»); 3-4 – в. п.

30. *В. п. – стійка на колінах, руки на поясі.* 1-3 – повільний нахил назад; 4 – в. п.

На одному занятті бажано виконати не менше 3-5 вправ із цього комплексу, почергово то статичні, то динамічні.

Вправи загального впливу і для зміцнення прямого м'яза живота

1. *В. п. – лежачи на спині.* 1 – дугами назовні руки вгору, потягнутися; 2-3 – тримати (вдих); 4 – в. п. (видих).

2. *В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті, долоні до підлоги біля голови.* 1 – прогнутись у грудному відділі хребта; 2-3 – тримати (вдих); 4 – в. п. (видих).

3. *В. п. – лежачи на спині, руки за головою.* 1 – прогнутись; 2-7 – тримати; 8 – в. п. Дихати довільно.

4. *В. п. – лежачи на спині.* 1 – зігнути ноги, підкласти кисті під попереk і натиснути попереком на них; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Дихати довільно.

5. *В. п. – те саме.* 1-2 – згинаючи ноги, колінами торкнутися підборіддя (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

6. *В. п. – те саме.* 1 – прогнутись, натиснути лопатками на підлогу; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Дихати довільно.

7. *В. п. – те саме.* Стійка на лопатках (тримати 10 с); в. п. Дихати довільно.

8. *В. п. – упор сидячи ззаду, під колінами валик.* 1-3 – пружні нахили вперед до торкання чолом колін (видих); 4 – в. п. (вдих).

9. *В. п. – упор сидячи ззаду.* Колові рухи ногами («велосипед»). Дихати довільно.

10. *В. п. – лежачи на животі (під животом невелика подушечка).* 1 – зігнути ліву ногу, торкнутися п'ятою лівої сідниці, прогнутись (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме правою.

11. Вправа 10, але допомагаючи одноименною рукою притиснути п'яту до сідниці.

12. *В. п. – лежачи на животі.* 1 – підняти голову і плечі, не прогинаючись у попереку; 2-7 – тримати (вдих); 8 – в. п. (видих).

13. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1 – сильно втягнути живіт, спину вигнути; 2-7 – тримати (видих); 8 – в. п. (вдих).

14. *В. п.* – *те саме, руки якомога ширше*. 1-2 – згинаючи руки, прогнутись у грудному відділі хребта (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

15. *В. п.* – *стійка на колінах, руки на поясі*. 1-3 – нахил назад, руки в сторони (вдих); 4 – в. п. (видих).

16. *В. п.* – *стійка на колінах, руки ззаду до середини, пальці сплетені*. 1 – сісти на п'яти, нахил, руки назад; 2-3 – тримати (вдих); 4 – в. п. (видих).

17. *В. п.* – *о. с.* 1 – присід на стопах, руки вперед (видих); 2 – в. п. (вдих).

18. *В. п.* – *руки вгорі*. 1 – коло лівою рукою всередину; 2 – пружний нахил вправо; 3 – коло правою рукою всередину; 4 – пружний нахил вліво.

19. *В. п.* – *стійка на лівій, права вперед-донизу*. Розслабити м'язи правої ноги. Те саме, стоячи на правій нозі. Дихати довільно.

20. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1 – руки вгору, потягнутися (вдих); 2 – нахил уперед, змах руками вниз-назад, розслабивши м'язи (видих); 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в. п.

Вправи для зміцнення м'язів бажано виконувати щодня протягом 20-25 хв. При неможливості таких занять треба виконувати хоча б окремі спеціальні вправи протягом 10-15 хв.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Губерт К.Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте: [пособие для воспитателя] / К.Д. Губерт, М.Г. Рысс. – 4-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1981. – 127 с.
2. Довідник з дитячої лікувальної фізкультури / під ред. М.І. Фонарева. – Л.: Медицина, 1983. – С. 319-321.
3. Залесова Е.Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики / Е.Н. Залесова. – М.: ТрастПресс: Розовая птица, 1999. – 798 с.
4. Коригуюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта: [навч.-метод. посіб.] / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; уклад.: І.С. Звезда [та ін.]. – Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010. – 80 с.
5. Кризь-Пугач А.П. Обстеження та діагностика опорно-рухових розладів у дітей / А.П. Кризь-Пугач, М.І. Бурин – К., 2002. – 216 с.
6. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник для медвузів / За ред. В.В. Клапчука, Ч.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
7. Лікувальний масаж: [підруч. для студ. ВМНЗ I-II р.а.]/ Л.О. Вакуленко та ін. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
8. Марченко О.К. Сравнительные данные показателей стопы у детей с плоскостопием по отношению к здоровым детям / О.К. Марченко, Е.Б. Лазарева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №13. – С. 76-81.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Надворний А.Н. Відновно-профілактичний комплекс при варикозному розширенні вен та плоскостопості / А.Н. Надворний // Ваше здоров'я. – 1996 – №28. – С. 7.
11. Ортопедия и травматология детского возраста / Под. ред. М.В. Волкова, Г.М. Тер-Егизарова – М.: Медицина, 1983. – 464 с.
12. Пешкова О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: [учебн. посіб.] / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятяга, Е.В. Бисмарк; Харьк. гос. акад. физ. культуры, каф. спортив. медицины и физ. реабилитации. – Х: Бровин А.В., 2012. – 125 с.
13. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: «Речь», 2001. – 166 с.
14. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье / В.М. Рейзин. – Минск: «Полымя», 1984. – 96 с.: ил.
15. Травматология та ортопедія: [керівництво для лікарів]. У 3 т., 2 т. / Под ред. Ю.Г. Шапошникова. – М.: Медицина, 1997. – 592 с.
16. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах і плоскостопості: [навч. посіб.] / уклад. Н.А. Павлова, А.А. Срохова; Чернівецький національний ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Рута, 2004. – 40 с.
17. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ без предметів: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізний. – Чернівці: ЧДПУ, 2006. – 56 с.
18. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізний. – Чернівці: ЧНПУ, 2013. – 52 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	3
РОЗДІЛ 1 ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	4
1.1. Загальні поняття про правильну поставу та її значення для здоров'я дитини	4
1.2. Особливості формування правильної постави.....	5
1.3. Вправи для формування правильної постави	6
1.4. Вправи з предметом на голові та в рівновазі.....	7
РОЗДІЛ 2 ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ Й КОРЕГУЮЧІ ВПРАВИ ПРИ ВИКРИВЛЕННІ СПИНИ	12
2.1. Вправи для виправлення викривлення хребта.....	14
2.2. Комплекси вправ для виправлення круглої спини	15
2.3. Комплекси вправ для виправлення плоскої спини.....	18
РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ПОЧАТКОВИХ ФОРМ ПЛОСКОСТОПОСТІ.....	22
3.1. Комплекси вправ для корекції та лікування плоскостопості	23
3.2. Комплекси вправ для профілактики та корекції плоскостопості (для виконання учнями в домашніх умовах).....	26
3.3. Вправи на розслаблення	27
3.3. Вправи спеціального призначення.....	29
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

