



**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**  
**КОМПЛЕКСНА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА**  
**ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРИГУВАЛЬНА**  
**ПРОГРАМА ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО**  
**ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВІДХИЛЕННЯМИ В**  
**СТАНІ ЗДОРОВ'Я**



**ЛЬВІВ - 2005**

УДК: 796.011.1:613.954

ББК 74.100.5

К - 591

Козібрда Л. В., Боднар І. Р., Гаврих Я. Т.

Фізичне виховання: комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма для дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями в стані здоров'я. - Львів-Трускавець: МП "Плеяда", 2005. - 56 с.

Програму складено з урахуванням особливостей показників фізичного розвитку, фізичної і психофізичної підготовленості до навчання у школі дітей основної медичної групи з незначними відхиленнями в стані здоров'я (другої групи здоров'я). Містить рухливі ігри і вправи для профілактики поширених у старшому дошкільному віці захворювань, корекції відхилень у стані здоров'я.

Рекомендується для вихователів, інструкторів з фізичного виховання дитячих устансв, батьків.

Укладачі: - **Козібрда Лариса Володимирівна** - аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛДІФК;  
- **Боднар Іванна Романівна** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛДІФК;  
- **Гаврих Ярослав Теодорович** - заступник начальника Львівського обласного управління фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

Рецензенти: - **Яремко Євген Омелянович** - доктор медичних наук, професор кафедри анатомії і фізіології ЛДІФК;  
- **Данилевич Мирослава Василівна** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету рекреації та оздоровчої фізичної культури ЛДІФК;  
**Левків Володимир Іванович** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедрою теорії і методики рухливих і спортивних ігор ЛДІФК.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛДІФК. Протокол № 12 від 13.12.2004 року

Затверджено Вченою радою ЛДІФК

Протокол №4 від 30.12.2004



ЗМІСТ .....	
ВСТУП .....	6
Завдання виховання та навчання .....	7
Принципи фізичного виховання .....	8
Методи і методичні прийоми .....	9
Фізкультурно-оздоровча робота .....	9
ПІКЛУВАННЯ ПРО ОХОРОНУ ЗДОРОВ'Я, ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ .....	10
Режим дня .....	10
Загартування .....	11
Додаткові засоби .....	13
Виховання навичок гігієни .....	14
ЗМІСТ КОМПЛЕКСНОЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ КОРИГУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З НЕЗНАЧНИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я .....	15
Послідовність вивчення матеріалу .....	15
Особливості проведення занять з дітьми з відхиленнями в стані здоров'я .....	18
Основні рухи .....	18
Загальнорозвивальні вправи .....	21
Рухливі ігри .....	22
Спортивні вправи та елементи спортивних ігор .....	23
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, РУХЛИВІ ІГРИ ЛЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я .....	24
Вправи та рухливі ігри для профілактики порушень зору .....	24
Вправи та рухливі ігри для формування правильної постави ..	29
Вправи для профілактики плоскостопості .....	35
Комплекси дихальних вправ і рухливі ігри для розвитку мовлення .....	38
Комплекси вправ для фізкультпауз .....	43
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ .....	51



*Чи може бути щось важливіше, ніж діти? Думаю всі, хто має справу з малюками, скажуть: „Ні!”.*

*Немає іншої такої проблеми. Матеріальна база необхідна, але в будь-якому випадку багатство не полегшує завдання вихователів. Більшість людей ставлять здоров'я на перше місце в суспільних пріоритетах. Нібито, хвороби торкаються всіх: малих, дорослих і старих, спричиняючи всім неприємності, а інколи навіть загрожують життю. Як лікар можу підтвердити - багато людей страждає. Хто хворіє сам, хто співпереживає за близьких. Та все ж значущість медицини для суспільства набагато менша, ніж системи навчання - виховання. Хвороби - навіть смертельні - це турботи сьогодення. Їхній вплив на майбутнє суспільства невеликий. Навіть індивідуально, повернення здоров'я для людини майже завжди можливе, так вже вона влаштована.*

*Зовсім інша справа - виховання. Воно завжди спрямоване в майбутнє для однієї людини і для суспільства в цілому. В дитячі роки закладається щастя усього життя...*

*Саме про це повинні думати батьки та вихователі всіх рангів.*

*М. М. АМОСОВ*

*Із книги “Здоров'я і щастя дитини”.*

## **ВСТУП**

Основні засади державних документів про перебудову дошкільної освіти в Україні Закон України “Про освіту”, “Державна Національна програма “Освіта” (Україна XXI століття)” проголошують новий погляд на виховання дошкільника, стверджуючи, що в основі педагогічного процесу дитячого дошкільного закладу повинна бути дитина, її неповторний внутрішній світ, психічне та фізичне здоров'я. Таким чином, у законодавчих документах задекларовано тенденцію гуманізації системи дошкільного виховання, що спонукає вихователів до пошуку оптимальних шляхів гармонійного розвитку дитини.

Численні дослідження доводять, що діти з відхиленнями в стані здоров'я можуть відставати у розумовому чи біологічному розвитку, мати недостатньо сформовані навчальні навички, низький інтерес до навчання і тому відчують певні труднощі при вступі до школи. Діти, функціональний стан організму яких не відповідає вимогам навчального навантаження, мають низький рівень успішності на першому і подальших роках навчання. Патологічні процеси, що розвиваються в процесі хвороби, можуть викликати комплекс психічної меншовартості.

У більшості дитячих закладів виховання і навчання таких дітей здійснюється за загальною програмою з фізичного виховання разом з дітьми

основної медичної групи. Відповідно до ряду нормативних документів, фізичне виховання дітей з різними рівнями здоров'я повинно здійснюватися диференційовано.

Під час створення програми для дітей підготовчої групи з відхиленнями в стані здоров'я ми виходили з того, що вона повинна носити **комплексний** характер, бо саме комплексний підхід визнано рядом фахівців більш раціональним, оскільки гармонійність фізичного розвитку вважається важливим показником здоров'я дитини дошкільного віку; врахувати особливості показників рієня фізичного розвитку, функціональних показників, рівня фізичної підготовленості, захворювань дітей тощо, тобто носити **диференційований** характер. Ця програма повинна бути спрямована на **профілактику** захворювань, які можуть виникнути в майбутньому і здійснювати **корекцію** тих незначних відхилень, які є в наявності у дитини.

В основі розробки - Програма виховання дітей у дитячому садку "Українське дошкілля" (Львів, 1993). Підґрунтя для комплексної диференційованої профілактично-коригувальної програми фізичного виховання для дітей з різними порушеннями у здоров'ї склали дані, отримані нами в процесі педагогічного експерименту (2003-2004 рр.).

## **Завдання фізичного виховання**

Пріоритетними завданнями програми з фізичного виховання дітей з відхиленнями в стані здоров'я були визначені такі: профілактика частих гострих респіраторних вірусних інфекцій, профілактика порушень постави, ступнів, зору, мови, захворювань органів дихання; формування необхідних теоретичних знань у галузі гігієни, анатомії, теорії і методики фізичного виховання, спорту; виховання раціональних гігієнічних навичок, які пов'язані з заняттями фізичними вправами і самообслуговуванням; навчання життєво важливим руховим вмінням; сприяння розвитку основних фізичних якостей.

У дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями в стані здоров'я потрібно підтримувати інтерес до занять фізичними вправами, формувати у них поняття турботи про збереження здоров'я і працездатність. Правом гарної поведінки при зустрічі друзів, родичів, приятелів, знайомих вважається запитувати одне одного про стан здоров'я членів родини. Про увагу до здоров'я свідчить значна кількість образних народних порівнянь: „здорова як вода”, „здоровий як велетен”, „здоровий як дуб”. Закласти навички народного звичаю вітаючись, зичити здоров'я господарям. Міцного здоров'я зичать молодим на весіллі, коли збираються на урочистості друзі, рідні (здоров'я і многая літа).

Доводити дітям, що в народі високо ціняться сила і витривалість, стійкість і спритність. Привчати брати участь в іграх з елементами змагання,



дотримуватися правил гри, допомагати один одному; виховувати бережливе ставлення до фізкультурного обладнання. Знайомити з різними видами спорту і визначними подіями спортивного життя.

## Принципи фізичного виховання

Процес фізичного виховання дошкільнят будувався на специфічних принципах:

- оздоровча та лікувально-профілактична спрямованість усіх форм занять фізичними вправами з дітьми з відхиленнями в стані здоров'я;
- диференційований підхід до використання дозованого фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей та специфіки здоров'я;
- обов'язкове емоційне та естетичне оформлення занять;
- обов'язкове використання загальнопедагогічних (дидактичних) принципів.

Під час проведення занять з дітьми з відхиленнями в стані здоров'я передбачалося застосування таких принципів фізичного виховання:

○ принцип *свідомості*. Реалізація цього принципу передбачає формування у дітей системи знань, переконань, що відповідали б на запитання: для чого необхідно займатися фізичними вправами? як потрібно виконувати фізичні вправи? і чому саме так їх потрібно виконувати?

○ *активності*. Активність у вигляді прагнення до самостійних занять повинна виражатися в потребі регулярних самостійних фізичних навантажень. Виховання такої потреби сприяє вирішенню однієї з найскладніших проблем: ліквідації дефіциту рухової активності сучасної дитини;

○ принцип *індивідуалізації* виражався у диференціації навчальних занять і способів їх вирішення (засобів, методів, форм організації занять тощо) у відповідності з індивідуальними особливостями дітей; застосовувалися індивідуальні завдання, проводилася індивідуальна робота з особливо слабкими дітьми;

○ принцип *доступності*. Враховувався індивідуальний рівень рухового досвіду, рівень здоров'я дітей;

○ принцип *наочності*. Переважання у дітей старшого дошкільного віку "...чуттєвого сприйняття і відсутність достатнього запасу уяви змушують вихователя акцентувати застосування прийомів зорової наочності";

○ принцип *послідовності* передбачав підвищення складності завдань, засобів і методів навчання і виховання в межах одного заняття і серії занять;

○ принцип *поступовості* - прогресування педагогічних вимог;

○ принцип *повторності*. Сутність його полягала в оптимальному чергуванні навантажень з відпочинком, поступовому збільшенні фізичних

навантажень. Реалізація відбувалася через передбачення характеру і кількості повторень вправи, інтервалів відпочинку, занять тощо;

о принцип **системності** передбачає наявність системи взаємопов'язаних завдань, засобів, методів, форм організації занять.

## Методи і методичні прийоми

У процесі фізичного виховання дошкільнят використовують три групи методів: **практичні методи** (методи вправління), **методи використання слова** та **методи демонстрації**. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

У фізичному вихованні дошкільнят з відхиленнями в стані здоров'я застосовувати такі методичні прийоми:

- використання природного середовища для проведення різних вправ;
- проведення занять під музичний супровід;
- створення умов для самостійної рухової діяльності;
- поступове збільшення навантаження;
- використання ігрового методу;
- раціональне застосування інвентарю;
- запитання, нагадування, зауваження, уточнення, переконання, заохочення, оцінка, бесіди;
- пошукові ситуації, евристичні запитання, логічні завдання;
- ускладнення (полегшення) умов виконання вправ.

Поряд із традиційними методичними прийомами, у процесі фізичного виховання з дошкільнятами які мають відхилення у стані здоров'я застосовувати:

- стимулювання інтересу дітей до навчальної діяльності;
- попередня підготовка до сприйняття нового матеріалу;
- робота дітей з відхиленнями у стані здоров'я в індивідуальному ритмі з поступовою зміною відповідно до ритму роботи цілої групи;
- використання педагогічних прийомів, спрямованих на включення додаткового часу для підготовки тощо.

## Фізкультурно-оздоровча робота

У першій половині дня, за винятком, коли є заняття з фізкультури, з дітьми підготовчої групи, які мають відхилення в стані здоров'я проводяться два коригувальні заняття (понеділок і п'ятниця), хореографічне заняття (середа), заняття з плавання (четвер).

Вихователю рекомендується проводити інтегровані комплексні заняття з фізичної культури з одночасним ознайомленням з довкіллям, природою, музикою, розвитком мовлення і дидактичні ігри за фізкультурно-оздоровчою тематикою.

Коригувальні заняття можуть проводитися під музичний супровід із застосуванням танцювальних рухів.

Під час занять вихователь повинен проводити індивідуальну роботу з малорухливими дітьми (коригувальні вправи тощо).

Одним з важливих моментів у ефективному фізичному вихованні дітей підготовчої групи з відхиленнями у стані здоров'я є послідовність у використанні засобів, прийомів, методів у дошкільних закладах і вдома, постійна робота не лише із самими дітьми, але й з їхніми батьками. Тому у фізичному вихованні передбачається взаємодія батьків та дітей. З цією метою з батьками проводяться відкриті заняття, спільні навчальні заняття, консультації, семінари, бесіди, лекції щодо методики і організації оздоровчих заходів у домашніх умовах, режиму дня, перебування на свіжому повітрі, додаткових занять фізичними вправами, тривалості сну, збалансованого харчування.

Результати наших досліджень засвідчили, що розподіл дітей з незначними відхиленнями в стані здоров'я в окремі групи за характером порушень, сприятиме підвищенню оздоровчої ефективності занять з фізичного виховання. Якщо такий поділ неможливий, наприклад, у зв'язку з невеликою кількістю дітей у дошкільному закладі, рекомендуємо застосовувати програму з фізичного виховання, яка складається з двох частин: спільної для усіх дітей і диференційованої для дітей з різними відхиленнями в стані здоров'я.

## **ПІКЛУВАННЯ ПРО ОХОРОНУ ЗДОРОВ'Я, ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

Персонал дитячого садка повинен створювати сприятливі гігієнічні умови, організовувати повноцінне і раціональне харчування, здійснювати комплекс загартовуючих заходів з використанням сонця, повітря, води.

### **Режим дня**

Для дітей з відхиленнями в стані здоров'я у підготовчій групі дитячого садка необхідно здійснювати доцільний розподіл у режимі дня різних видів діяльності: навчальної, трудової, ігрової, а також їх чергування з відпочинком і самостійною активною діяльністю дітей. Особливо суворо треба дотримуватися таких основних гігієнічних правил побудови режиму дня: 1) обмежена тривалість занять з розвитку мовлення, математичних уявлень тощо; 2) максимальне перебування на повітрі; 3) нормальний сон відповідно до вікових потреб і стану здоров'я; 4) дотримання основ раціонального харчування і режиму харчування.



Під час занять з розвитку мовлення, математики тощо дітям з відхиленнями в стані здоров'я доцільно частіше надавати можливість *рухової перерви*, наприклад у вигляді роздачі і збору дидактичного матеріалу, виконання інших доручень, пов'язаних із зміною пози тощо.

Якщо немає можливості проводити фізкультурні заняття з дітьми на повітрі, необхідно провітрювати приміщення, в якому перебувають діти. Широка *аерація приміщень* надає також і загартовуючий вплив. Поступово діти звикають займатися при постійному надходженні холодного зовнішнього повітря. Це знижуватиме частоту застудних захворювань і їх тривалість.

Для дітей з відхиленнями в стані здоров'я варто продовжити тривалість денного *сну* на 0,5-1 год.

Для дітей з незначними відхиленнями в стані здоров'я доцільно організувати *чотирикратне харчування*, застосувати фіто- і дієтотерапію. Для дітей з підвищеною емоційністю слід рекомендувати раціон харчування з підвищеним вмістом калію і кальцію, дітям з пониженою реактивністю ї багату вітамінами групи *B*. Батькам рекомендувати дво тижневі дитячі полівітамінні комплекси, розроблені для конкретної вікової групи. Дітям, які часто і довго хворіють рекомендувати використовувати в харчуванні якомога більше овочів, фруктів, кисломолочних продуктів і періодично спеціальні мікробіологічні препарати з метою відновлення порушень кишкової флори.

## Загартування

Надавати важливого значення найпоширенішим, найдієвішим, загальнодоступним засобам фізичного виховання у народній педагогіці - оздоровчим силам природи: сонячному промінню, свіжому повітрю і воді.

Загартування. Гартуванню дітей у повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг і взуття, постіль; оптимальний температурний режим, застосування якісної аерації (провітрювання), використання прохолодної води для миття рук, ніг, обличчя, полоскання рота, горла.

Взимку слід забезпечити перебування дітей в добре провітреному приміщенні при температурі +19, +16°C, ранкову гімнастику і фізкультурні вправи проводити у гімнастичному залі з відчиненими кватирками і температурою повітря +15, +16°C, тривалість прогулянки повинна бути не меншою, ніж 1,5-2 год. у першій і 1-1,5 год. у другій половині дня у будь-яку погоду.

У теплу пору дітям потрібно якнайдовше перебувати на свіжому повітрі за умови раціонально організованої гри і трудової діяльності, їм необхідний також денний сон на повітрі або в спальній кімнаті з відчиненими кватирками.

**Водні процедури.** У холодний період року загартування водою (*вологе обтирання* тіла дитини рушником, *умивання обличчя, шиї і рук до ліктя* прохолодною водою, *обливання* рук і ніг) проводити після денного сну, влітку - після ранкової гімнастики, або перед обідом.

Температуру води під час виконання місцевих водних процедур поступово знижувати: від +30 до +24°C. У холодний період року вода повинна бути на 1-2°C тепліша. Тривалість обливання - 15-20 хв. Обливати ноги водою контрастних температур (+35, +36, +24, +25°C) з поступовим збільшенням діапазону температури води (до +40°C теплої і до +18°C прохолодної). Температура повітря - не нижче +20°C.

Влітку, якщо немає умов для повного обливання, *обливання ніг* проводять перед обідом, а взимку - після денного сну, по мірі пробудження дітей. Обливають ступні і 2/3 гомілки поперемінно водою контрастних температур. Починають обливання завжди з теплої води (+35°). Далі схема обливання диференціюється: I група (здорові діти): вода +35°, +18°, +35°, +18° (закінчується обливання холодною водою). II група (незагартовані діти, які часто хворіють) +35°, +25°, +35° (закінчується обливання теплою водою). Час впливу прохолодної води - 3-4 сек., а теплої - 5-6 сек. Витрати води на одне обливання - 1/2 л. Посуд з водою тримають близько (на відстані 4-5 см від ніг дитини). Показником позитивного впливу водних загартовуючих процедур є реакція шкіри. Якщо з початку охолодження вона на деякий час блідне, а потім червоніє, то це свідчить про позитивний ефект. Діяльність фізіологічних терморегуляторних механізмів відповідає ситуації. Якщо реакція шкіри виражена слабо, помітні збліднення і почервоціння шкіри відсутні, то це означає недостатність впливу. Необхідно знизити температуру води або збільшити тривалість процедури. Різке збліднення шкіри, синці, відчуття застуди, тремтіння свідчать про несприятливий ефект, вони сигналізують про переохолодження. В такому випадку потрібно підвищити температуру води або скоротити тривалість процедури.

**Ванни** можуть бути місцеві й загальні. Можна рекомендувати місцеві контрастні ванни для загартовування ніг. Після прийому ванни (34-37°C) протягом 10-15 хв. слід робити обливання водою на 2°C прохолоднішою. В подальшому температуру води у ванні можна не знижувати, а температуру води для обливань можна поступово знижувати на 1°C і довести до температури водопровідної.

**Душ** чинить сильний вплив на організм. Температура води на початку загартування повинна бути 30-35°C, тривалість душу - не більше 1 хв. Через кожні 3-4 дні температуру води знижують на 1-2°C, доводячи до температури водопровідної. Після досягнення високого ступеня загартованості можна приймати контрастний душ, чергуючи гарячу воду з холодною. Це чергування повторюють 3-4 рази протягом 3 хв.



Під час обливання всього тіла, початкова температура води має бути +34, +35°C. Тривалість обливання поступово збільшувати: від 15 до 35 хв. Температура повітря в приміщенні не повинна бути нижчою +23°C. Знижувати температуру повітря під час місцевих процедур можна через 1-2 дні, загальних - через 3-4 дні на 1-2°C.

Купати дітей можна й у відкритих водоймах: температура повітря при цьому повинна бути +24, +25°C, води - не нижче +23°C. Тривалість купання складає 3-5 – 10-12 хв.

У дошкільних закладах, які не мають умов для проведення плавання, рекомендують проводити заняття в залі з дітьми *босоніж* при відчинених вікнах упродовж року, з подальшим (після заняття) обливанням стоп водою кімнатної температури і розтиранням рушником. Подібні заходи сприяють зміцненню м'язів ступні і профілактиці плоскостопості; забезпечать прищеплення дітям гігієнічних звичок і великий гартувальний ефект.

Рекомендуються такі види гартування: ходьба по кімнаті босими ногами, ванни для ніг з поступовим зниженням температури води від +30°C до +8°C, контрастні холодно-гарячі ванни для ніг з поступовим збільшенням їх тривалості від 1 до 10 хв. Ходьба босоніж по краю водойми і мокрому піску, траві, сухому піску, нерівній землі і гальці тощо проводиться під час прогулянок дітей, пішого переходу.

Загартування сонцем здійснювати під час ранкової прогулянки. Перебування дітей під прямими сонячними променями поступово збільшувати з 5-6 до 10 хв. одноразово і до 40-50 хв. протягом дня.

## Додаткові засоби

*Коригувальні заняття* повинні включати об'єднані у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються в повільному (на першому етапі фізичного виховання), в середньому і швидкому темпі (на другому і третьому етапах). Комплекс коригувальної гімнастики повинен включати вправи для зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечового пояса, стрибкові вправи. Заняття потрібно проводити двічі на тиждень. У кінці заняття обов'язково давати вправи на розслаблення і заспокоєння нервової системи.

Після закінчення заняття при надмірному збудженні дітей повинні проводитися *елементи міорелаксації й аутогенного тренування*.

Для емоційних дітей під час виконання вправ комплексу фізкультхвилинок чи фізкультпауз, інших заходів включати тиху, ліричну музику. У роботі з дітьми з пониженою реактивністю під час проведення *музичної терапії* частіше використовувати бадьорі маршові мелодії.

Під час занять навчати дітей виконувати елементарні прийоми



*самомасажу* стоп (усіх дітей з відхиленнями в стані здоров'я) обличчя (для дітей із захворюваннями органів дихання), вушних раковин (для дітей з вадами зору і мови) і рекомендувати застосовувати отримані навички в домашніх умовах. Об'єктом впливу масажу у дітей із захворюваннями органів дихання виступають крила носа, ділянка під очима (від носа до вух) і лоб.

Елементи *масажу* стоп застосовувати під час ходьби дітей по доріжках зі злаків (горох, гречка тощо) наприкінці гімнастики пробудження після денного сну, босоніж по траві, піску під час піших переходів. Масаж обличчя допомагає зневілювати набряк слизової носоглотки, очистити придаткові пазухи носа (гайморові, решітчасті її фронтальні) від патологічного змісту, нормалізувати дихання.

### **Виховання навичок гігієни**

Привчати дітей здійснювати контроль за дотриманням особистої гігієни: закріплювати навички догляду за чистотою тіла (миття рук, ніг, обличчя тощо), зубів стежити за зачіскою, своєчасно користуватися чистою носовою хустинкою, користуватися лише індивідуальним рушником. Виробляти навички правильної постави.

# ЗМІСТ КОМПЛЕКСНОЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ КОРИГУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З НЕЗНАЧНИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я

## Послідовність вивчення матеріалу

Профілактика і лікування хронічних захворювань засобами фізичної культури - тривалий процес, який фахівці поділяють на чотири етапи, кожен з яких відрізняється характерними завданнями і засобами.

**Перший етап** передбачає адаптацію до фізичних навантажень, підбір вправ і розробку правильного режиму (1 місяць). У цей період всі зусилля спрямовуються на ліквідацію порушень у стані здоров'я, викликаних хронічними захворюваннями. Він спрямований на відновлення порушених функцій і поліпшення пристосувальних властивостей організму, профілактику плоскостопості тощо. Основний зміст занять першого етапу складають лікувально-профілактичні засоби. Під час занять з фізичного виховання частіше використовуються вправи у вихідному положенні сидючи і лежачи, вправи на розслаблення.

**Другий етап** (1 місяць) спрямований на тренування послаблених функцій. З цією метою у фізичному вихованні широко застосовують спеціальні вправи. Вправи коригувальних занять диференційовані залежно від характеру порушень в організмі дитини. Для дітей з вадами мови рекомендуються дихальні вправи, ігри і вправи з пісенним чи віршованим супроводом; для дітей з вадами зору - вправи для тренування дихальних функцій; для дітей з захворюваннями органів дихання – дихальні вправи з акцентом на носове дихання і подовжений видих, дихання з перемінним ритмом. Застосовують велику кількість елементів лікувальної фізичної культури, засобів оздоровчої фізкультури і загартування. Даються домашні завдання з оздоровчої фізкультури (дозовані вправи, прогулянки тощо).

На **третьому етапі** практикується режим загальної фізичної підготовки (3-4 місяці). Третій етап вирішує такі завдання: поліпшення фізичного розвитку, функціонального стану, підвищення загальної працездатності і захисних сил організму. Тому застосовують вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки, дитячий туризм, плавання.

**Четвертий етап** (протягом усього подальшого часу) передбачає тренувальний режим занять. Він спрямований на вирішення таких завдань: підвищення загальної і спеціальної працездатності, захисних сил організму; розвиток фізичних якостей і удосконалення рухових навичок.

Застосовуються усі засоби фізичного виховання, передбачені програмою: вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (бадмінтон, городки, баскетбол, настільний теніс, хокей), ходьба на лижах, катання на санчатах, на велосипеді, плавання, піпходні переходи тощо; прикладні рухи (ходьба і біг, стрибки, метання, лазіння, рівновага). Поряд із загальною фізичною підготовкою рекомендуються додаткові заняття видами спорту, котрі позитивно впливають на ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Для дітей з вадами мови рекомендуються додаткові (самостійні) заняття плаванням, для дітей з вадами зору - ходьба на лещатах, піші прогулянки, вправи з навантаженнями, дітей з дихальними захворюваннями - заняття танцями.



*Відмінності комплексної диференційованої коригувально-профілактичної програми з фізичного виховання для дітей з незначними відхиленнями в стані здоров'я*

<b>Загальні риси програми з фізичного виховання для дітей з різними відхиленнями в стані здоров'я</b>		
<b>Структура процесу фізичного виховання</b>		
Виокремлення чотирьох етапів у фізичному вихованні дітей з відхиленнями в стані здоров'я, кожен з яких відрізняється завданнями і засобами.		
<b>Тижневий розклад занять</b>		
Заняття з фізичного виховання у вівторок, заняття з хореографії в середу, заняття з плавання у четвер, два коригувальні заняття протягом тижня у понеділок і п'ятницю		
<b>Відмінні риси програми з фізичного виховання</b>		
Діти з вадами мови	Діти з вадами зору	Діти з захворюваннями органів дихання
<b>Спрямованість коригувальних зачат</b>		
Дихальні вправи, ігри з віршами, пісенним супроводом, вправи для профілактики плоскостопості, вправи на рівновагу.	Вправи тренування зорових функцій, для розслаблення м'язів, вправи для профілактики плоскостопості.	Вправи для формування правильної постанти, дихальні вправи з акцентом на носове дихання і подовжений видих, дихання з перемінним ритмом, вправи для профілактики плоскостопості
<b>Заняття з фізичного виховання</b>		
Розвиток загальної витривалості, розвиток швидкісної сили ніг, зміцнення м'язів черевного пресу, ніг (дівчатка).	Розвиток статичної рівноваги (хлопчики), зміцнення м'язів черевного пресу, ніг (дівчатка), рук (дівчатка). Протипоказані вправи пов'язані з тривалими висами вниз головою, стійками на руках тощо, різкими струсами тіла (стрибки у глибину).	Зміцнення м'язів черевного пресу, ніг (дівчатка). Зміцнення дихальних м'язів. Дозований біг. Протипоказані заняття з плавання в басейні (низька температура і великий вміст хлорки)
<b>Рекомендовані додаткові самостійні заняття</b>		
Плавання.	Прогулянки, катання на лижах, ковзанах, вправи з обтяженням.	Заняття танцями.
<b>Додаткові засоби фізичного виховання</b>		
Фіто-, дієто-терапія (підвищений вміст вітамінів групи В (С)), продовження сну, чотириразове харчування		
Масаж (самомасаж) стоп, Міорелаксація, аутогенне тренування, музична терапія		Масаж (самомасаж) стоп Міорелаксація, сауна Загартування.

## Особливості проведення занять з дітьми з відхиленнями в стані здоров'я

Під час виконання вправ дітьми з відхиленнями в стані здоров'я рекомендується на 2-4 зменшити кількість повторень кожної вправи; зменшити кількість вправ у комплексі (або замінити їх на вправи дихального характеру чи вправами на розслаблення).

Тривалість вправ у роботі з дітьми з відхиленнями в стані здоров'я потрібно скоротити.

Дозволяється виконання вправ у зручному для дитини темпі, а не під загальний рахунок.

Не рекомендується застосування вправ з гранично допустимою амплітудою, особливо в крупних суглобах, для дітей з відхиленнями в стані серцево-судинної системи. Уникати різких рухів. Рекомендуються плавні "м'які" рухи.

Використовувати велику кількість вправ, що вимагають положення сидячи, лежачи на спині, животі чи боці.

Не рекомендуються фізичні вправи пов'язані з напруженням, затримкою дихання і нагужуванням.

Включати у заняття вправи на дихання і розслаблення м'язів.

Дітей, які мають косоокість, обмежувати від виконання вправ, пов'язаних із статичними напруженнями; із значними обтяженнями; прискореннями, стійками на голові і руках, нахилами вперед з положення стоячи на двох ногах, стрибками з максимальною потужністю.

Виконувати вправи у водному середовищі.

### Основні рухи

Протягом року вдосконалювати навички з ходьби, бігу, стрибків, метання, рівноваги, домагаючись природності, легкості виконання.

Ходити широким кроком з вільними рухами рук, бігати легко, ритмічно, під час ходьби і бігу зберігати вказаний темп, вміти швидко змінювати його. Швидко орієнтуватися в просторі. Удосконалювати рівновагу (на місці, в русі, долаючи додаткові перешкоди).

У стрибках з місця відштовхуватися обидвома ногами, з розбігу - однією.

Під час метання робити енергійний змах рукою з-за спини через плече. Кидаючи на дальність, відштовхуватись опорною ногою і переносити її вперед до опору.

Учити лазити з перехресною і однойменною координацією, використовуючи гімнастичну стінку, драбинку, парканчик.

Шикуватися і перешиковуватися на місці, під час ходьби й бігу, рівнятися в ряді, лаві, колі, виконувати вправу чітко, в певному темпі.

Зберігати правильно поставу (голова і спина прямо, плечі розгорнуті, живіт підтягнутий). Вправи для зміцнення м'язів, які відповідають за поставу застосовувати під час кожного заняття з фізичної культури і хореографії. Рекомендується включати їх у комплекси самостійних занять дітей разом з батьками вдома.

Розвивати швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість.

Ходьба і біг. Ходити і бігати в ряді по одному й парами, змінюючи напрям за вказівкою вихователя. Ходити і бігати „змієюю”, по колу; ходити гімнастичним кроком, зі зміною темпу. Бігати, високо піднімаючи коліна й виконуючи додаткові рухи і дії, а також переступаючи через невисокі (10-15 см) перешкоди, м'ячі.

Бігати на швидкість: 20 м за 4,6-4,0 сек., у повільному темпі - до 2 хв. Ходити і бігати врозтіч на обмеженій площі залу, майданчика, не нашттовуючись один на одного, швидко спинятися за гаслом вихователя.

Бігати, переносючи предмети з одного боку залу, майданчика на інший - “човниковий біг” - 3-10м.

Ходити на носках, п'ятках, на зовнішньому і внутрішньому боках стопи. Ходити й бігати з виконанням певного завдання: оббігати, збирати предмети (кубики, м'ячі, кеглі), перекладати їх з місця на місце.

Пробігати під мотузкою, яку обертають.

Ходити й бігати з подоланням перешкод (перелізати, підлізати, переступати). Пробігати 10 м з найменшим числом кроків. Бігати наввипередки 25-30 м. Бігати із середньою швидкістю 100-150 м по три, чотири рази. Бігати з середньою швидкістю по пересіченій місцевості до 300-400 м. Бігати в повільному темпі до 3 хв. Бігати на швидкість: 30 м за 6-7,2 сек.

Рівновага. Ходити і бігати прямо, боком по дошці, лаві (ширина 15-20 см, висота 40 см), горизонтальній і похилій колодах (діаметр 20 см). Переступати через палиці, мотузки, підняті на висоту 30-35 см. Ходити по гімнастичній лаві назустріч один одному, на середині розминутися, підтримуючи партнера за плечі, лікті, і ходити повертаючись, присідаючи, підстрибуючи, виконуючи елементи танцю. Ходити по вузькій рейці гімнастичної лави прямо та боком, з різними положеннями рук (уперед, в сторони, долоні на потилиці та ін.). Стояти на носках на одній нозі, закриваючи за сигналом очі, те саме, стоячи на кубі, гімнастичній лаві, колоді, а також повертатися кругом, роблячи змах руками вгору. Балансувати на невеликому набитому м'ячі (маса 3 кг). Особливу увагу приділити розвитку рівноваги у хлопчиків з вадами мови.

Стрибки. Для дітей з відхиленнями в стані здоров'я виключаються вправи, які потребують особливого напруження: максимально далекі стрибки у висоту або довжину з розбігу.

Особливу увагу приділити дівчаткам і хлопчикам з вадами зору, вадами



мови і дихальними захворюваннями при стрибках на вигривалість. Стрибати на одній нозі (по черзі на правій, на лівій, пересуваючись вперед на 2-3 м). Підстрибувати на місці з розбігу (3-4 кроки), намагаючись дістати предмет, підвішений на 20-25 см вище від піднятої угору руки дитини. Стрибати в довжину до 95 см з місця на м'який ґрунт на 150-160 см з розбігу 8-10 м; 10-12 м - способом „зігнувши ноги”. Стрибаги у висоту (40-45 см, 50-55 см) з прямого розбігу 6-8 м способом “зігнувши ноги”.

Стрибати через коротку і довгу скакалку. Особливу увагу приділити дітям з вадами зору при стрибках до втоми. Стрибати на обидвох ногах на місці з поворотом кругом; з місця в довжину до 95-100 см. Пробігати парами під скакалкою, яку обертають. Стрибати через коротку скакалку на обидвох ногах з проміжними стрибками і без них, з ноги на ногу. Стрибати в глибину з висоти 15-20 см у позначене місце (стрічкою, аркушем паперу) та поворотом ліворуч, праворуч. Стрибати в довжину з місця на обидвох ногах, просуваючись уперед на 5-6 м. Застрибувати на невисокі предмети до 30 см.

Стрибати, рухаючись уперед із затиснутою між ногами торбинкою з піском. Стрибати через великий обруч, як через скакалку. Стрибати по черзі на правій, лівій нозі, просуваючись уперед до 4-5 м. Стрибати на одній нозі, рухаючись уперед і штовхаючи перед собою маленький предмет (камінчик).

Метання. Підкидати м'яч і ловити його обидвома руками до 20 разів підряд. Кидати м'яч один одному: обидвома руками від грудей, з-за голови та ловити його (відстань 2,5-3 м), з положення сидючи (по-турецьки) котити і перекидати один одному великий м'яч після оплеску у долоні, кидати його один одному з відскоком від долівки з віддалі 3-4 м. Кидати м'яч обидвома руками через сітку (мотузку, натягнуту на висоті 130-140 см від землі до верхнього краю, з відстані 2- 2,5м).

Кидати м'яч (діаметр 20-25 см) однією та обидвома руками знизу та з-за голови в кільце, прикріплене на висоті 1,5-2 м від землі. Кидати м'яч у стінку і ловити його обидвома руками, приділяючи особливу увагу дітям з вадами зору; підкидати м'яч угору і ловити його після виконання додаткових рухів (сплеску в долоні перед грудьми, перед колінами, за спиною). Кидати м'яч, мішечки з піском, сніжки у вертикальну та горизонтальну цілі з відстані 3,5-4 м; правою та лівою рукою з відстані 4-4,5 м з різних вихідних положень. Кидати предмети в ціль, яка рухається (м'яч, обруч). Перекидати набивні м'ячі (маса 1 кг) один одному.

Кидати м'яч, мішечки з піском, шишки на дальність 8-12 м і в ціль з-за спини через плече з відстані 4-5 м.

Лазіння. Вилазити на верх гімнастичної стінки різнойменним та однойменним способами, перелазити з одного прольоту стінки на інший приставним кроком. Повзати по гімнастичній лаві на животі, спині, підтягуючись руками і відштовхуючись ногами. Лазити по гімнастичній

стіни, не пропускаючи шаблів (висота 2,2-2,5 м), зі зміною темпу, по діагоналі. Лазити по похилій дошці, драбині (кут нахилу 20-25°). Пролізати в обруч (грудьми вперед, лівим і правим боком), підлізати під дугою (висота 40-45 см) прямо та боком. Пролізати під гімнастичною лавою. Перелізати через лаву, колоду. Лазити по мотузяній драбині довільним способом. Повзати по гімнастичній лаві на животі, спині, підтягуючись руками і відштовхуючись ногами.

Переповзати по долівці в упорі стоячи на колінах і спираючись кистями.

## **Загальнорозвивальні вправи**

Для дітей з відхиленнями в стані здоров'я на два-три рази зменшується кількість повторень вправ загального розвитку та основних вправ, які діти виконують протягом фізкультурного заняття, ранкової гімнастики тощо.

Вправи переважно для розвитку м'язів плечового пояса. Піднімати одночасно руки вперед і вгору, підводячись на носки з положення стоячи, ступні паралельні, ноги злегка розставлені. Розводити руки в сторони з поворотом: вправо, вліво, з положення руки за голову (стоячи і сидячи). Особливу увагу при розвитку сили м'язів рук приділяти дівчаткам з вадами зору

Піднімати й опускати плечі. Обхват правою рукою лівого плеча, лівою рукою - правого плеча, потім розводити руки в боки і знову повторювати обхват плечей. Енергійно розгинати вперед зігнуті в ліктях руки ("бокс"). Відводити лікті назад 2-3 рази, випрямляти руки в боки з положення руки перед грудьми, зігнуті в ліктях.

Колові рухи вперед і назад по черзі і разом прямими руками. Передавати м'яч один одному над головою вперед і назад. Піднімати руки в сторону і вгору навстоячки, притискуючись до гімнастичної стінки. Виконувати різноманітні рухи руками, лежачи на долівці.

Вправи переважно для розвитку м'язів тулуба. Особливу увагу звертати на зміцнення м'язів тулуба у дівчаток і хлопчиків з вадами зору, вадами мови і дихальними захворюваннями. Повороти тулуба праворуч і ліворуч. Нахили тулуба в сторону при різному положенні рук. Нахили тулуба якомога нижче вперед, торкаючись руками долівки, кладучи і беручи предмет біля носка правої (лівої) ноги (з боку). Піднімати, опускати витягнуті ноги, сидячи на долівці і спираючись ззаду руками, переносити одночасно обидві ноги через палицю, скакалку. Нахили до правого та лівого коліна, торкаючись його чолом (допомагати собі руками), сидячи на долівці, склавши ноги навхрест. Стоячи на колінах, сидати і вставати.

Лежачи на спині, піднімати ноги, зігнуті в колінах та робити ними рухи ("велосипед"). Лежачи на спині, піднімати одночасно витягнуті ноги. Лежачи на животі, піднімати водночас голову і плечі, відводити руки назад,

прогинатися.

Вправи переважно для розвитку м'язів ніг. Присідати, піднімаючи руки вперед, угору з предметами і без них. Особлива увага у присіданні за 10 сек. дітям з вадами зору, хлонтчикам з вадами мови і дихальними захворюваннями; присіданні до втоми - дівчаткам з вадами мови і з дихальними захворюваннями. Присідати, торкаючись спиною і потилицею спини. Змахи прямою ногою вперед, плескати під ногою в долоні.

Піднімати по черзі зігнуті в колінах ноги, перекидати під ними предмети (кубики, м'ячики) з однієї руки в другу, переступати вперед і назад через палицю або обруч, що знаходяться в руках.

Захоплювати пальцями ніг предмети, сидячи на долівці, підтягувати ноги, випрямляти їх, перекладати предмети пальцями ніг праворуч і ліворуч. Ходити по палиці босоніж приставним і змінним кроком.

Стрибати на місці по черзі обидвома ногами з рухами рук. Шиккування і перешиковування. Самостійно швидко шикуватися в ряд по одному, парами, в коло, в кілька рядів (ланок), лаву. Рівнятись в ряді, лаві, колі. Перешиковуватися з одного кола в кілька. Повороти праворуч, ліворуч. Розмикатись і змикатись приставними кроками, перешиковуватись з ряду в чотириряд, розходитись праворуч, ліворуч і змикатись в пари, четвірками. Розподілятися на "перший-другий", а після цього перешикуватись з однієї лави у дві.

Футбол. Передавати м'яч один одному в парах правою і лівою ногою (відстань 3-4 м). Вести м'яч 5-8 м і забивати правою і лівою ногою у ворота (ширина 2 м).

Вести м'яч змійкою між розставленими предметами.

Пішохідні переходи. Ходити в природному для дітей темпі в два переходи тривалістю 30-35 хв. кожний (з активним відпочинком між ними).

## Рухливі ігри

Виховувати увагу, витриману організованість, почуття колективізму, доброзичливість. Уміння самостійно організовувати і проводити ігри з ровесниками і молодшими за віком дітьми.

Ігри для формування правильної постави: „День і ніч”, „Совонька”, „Слухай уважно!”.

Ігри для розвитку мовлення: „Ми на гойдалці сиділи”, „Сонечко”, „Шуліки і курчата”, „Пастух та вівиці”, „Спробуй повторити”, „Брати-лінивці”.

Ігри для удосконалення дихальних функцій: „Пір'іни”, „Подуй на кульку”.

Ігри для розвитку психічних процесів: „Що зникло?”, „Будуємо цифри”, „Чий коник прудкіший?”, „Сидячий футбол”, „Повітряна кулька”.

Ігри з хольбою бігом: „Швидко візьми, швидко поклади”, „Дождени свою пару”, „Сміливіше вперед”, „Зніми прапорець”, „Хитра лисиця”, „Рибалки



та рибики”, „Визволяй”, „Два морози”, „Совонька”, „Третій зайвий”, „Трактористи”, „Квачі парами”, „Зніми предмет”.

Із стрибками: „Застрибни в кружечок”, „Пастух і коза”, „Вовк у рові”, „Стрибунчики-горобчики”, „Класи”, „Жаби і чорногуз”, „Бій півнів”.

З метанням: „Снігоні кола”, „Передай – стань”, „Влучай у м’яч”, „М’яч середньому”, „Квач з м’ячем”, „Снайпери”, „Хто далі кине”, „Мисливці і звірі”, „Індивідуальні ігри з м’ячем”.

З підлізанням і лазінням: „Хто перший?”, „Пожежники на навчання”, „Мисливці та мавпи”.

Ігри з естафетою: „Веселі змагання”. Доріжка перешкод: виконувати різні завдання, вправляючись в основних рухах.

## **Спортивні вправи та елементи спортивних ігор**

**Катання на санчатах.** Спускаючись з гірки, підняти предмет (сніжку, прапорець та ін.). Виконувати різноманітні ігрові завдання, проїжджати в „ворітця”, влучати сніжкою в ціль.

Ігри – естафети із санчатами: „Поштовий поїзд”, „Подорож у холодні краї”, „Збий ковпак”, „Пожежники”.

**Ковзання.** Ковзати після розбігу по льодових доріжках, стоячи і присівши, на одній нозі, з обертанням. Ковзатися з невисокої гірки.

**Хольба на лещатах.** Ходити перемінним кроком вздовж лижні один за одним. Ходити на лижах по пересіченій місцевості, яка має невеликий схил і рівні ділянки. Робити повороти переступання на місці кругом (праворуч, ліворуч). Підніматися на гірку різними способами: ступаючи кроком, „напівялинкою”, „ялинкою”, „драбинкою”.

Ігри на лижах: „Зустрічна естафета”, „Не зачепи”, „Лижний потяг”, „Влучи в ціль”, „По кольорових лініях”, „Через перешкоди”, „Поміняй прапорець”.

Ігри та вправи на ковзанах: „Пружинка”, „Змійка”, „Крок велетенський”, „Крок малятко”, „Проповзи у ворота”, „Ліхтарики”, „Не торкнись”, „Біг по колу парами”, „Хто далі”, „Наввипередки”, „Попадай влучно”.

**Катання на велосипеді.** Кататися на двоколісному велосипеді вздовж прямої, по колу, „змійкою”, робити повороти праворуч, ліворуч, вміти гальмувати. Управляти велосипедом однією рукою (правою, лівою), сигналізуючи другою.

Вправи під час катання на велосипеді: „Дістань предмет”, „Правила дорожнього руху”.

Катання на самокатах (на лівій і правій ногах).

**Балмінтон.** Уміти правильно тримати ракетку, бити по волану, перекидаючи його на бік партнера (без сітки, через сітку). Вільно рухатися по майданчику, намагаючись не пропустити волан.

**Городки.** Кидаги бити від плеча і збоку, зберігаючи правильну поставу: (півоберта до кону з опорою на праву ногу, що стоїть позаду). Зняти 4-5 фігур. Уміти вибивати городки з кону (відстань 6 м) і півкону (3 м).

**Баскетбол.** Передавати м'яч один одному обидвома руками від грудей, однією рукою від плеча. Передавати м'яч один одному обидвома руками від грудей в русі. Ловити м'яч, який летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, знизу, біля долівки тощо), з різних боків. Кидати м'яч у кошик обидвома руками з-за голови, від плеча. Вести м'яч однією рукою, передавати його з однієї руки в другу, рухаючись за гаслом; засвоювати правила гри; грати за спрощеними правилами.

**Настільний теніс.** Правильно тримати ракетку, виконувати підготовчі вправи з ракеткою і м'ячем. Перебивати м'яч через сітку після відскоку від столу, грати в теніс за спрощеними правилами.

**Хокей.** Проводиться на снігу без ковзанів, на траві.

Вести шайбу ключкою, не відриваючи її від шайби, прямо і змійкою. Виконувати удари по шайбі з місця, влучати шайбою у ворота, б'ючи по ній з місця і після ведення.

Ігри з елементами, хокею: „Зажени крижину в коло”, „Вибий кулю”, „Влучити шайбою в коло”, „Збий городок”.

## **КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

### **Вправи та рухливі ігри для профілактики порушень зору**

#### **Комплекс вправ для профілактики міопії**

1. В. п. - сидячи. Міцно зайти очі на 3-5 сек., а потім розплющити їх на 3-5с. Повторити 6-8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє покращенню кровообігу та розслабленню м'язів очей.

2. В. п. - сидячи. Швидке поморгування протягом 1 хвилини. Сприяє поліпшенню кровообігу.

3. В. п. - стоячи. 1 - дивитися прямо перед собою 2-3 сек., 2 - поставити палець руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, 3 - перевести погляд на кінчик пальця і дивитись на нього 3-5 сек., 4 - опустити руку. Повторити 10-12 разів. Вправа знижує втому, полегшує зорову працю на невеликій відстані.

4. В. п. - стоячи. 1 - відвести праву руку в сторону, 2-4 - повільно

пересувати палець напівзігнутої руки справа наліво, не рухаючи головою, стежити очима за пальцем. Повторити 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтальної дії та вдосконалює їх координацію.

5. В. п. - стоячи. 1 - підняти праву руку догори, 2-4 - повільно пересувати палець напівзігнутої руки зверху донизу, не рухаючи головою, стежити за пальцем. Повторити 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей вертикальної дії та вдосконалює їх координацію.

6. В. п. - сидячи. 1 - трьома пальцями кожної руки легенько натиснути на верхню повіку, 2 - через 1-2 сек. зняти пальці з повік. Повторити 3-4 рази. Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

7. В. п. - сидячи, голова нерухома. 1 - витягнути напівзігнуту руку вперед праноруч, 2 - виконувати рукою на відстані 40-50 см від очей повільні колові рухи за годинниковою стрілкою і стежити при цьому за кінчиком пальця, 3 - ті ж самі рухи лівою рукою проти годинникової стрілки. Повторити 3-6 разів кожною рукою. Вправа поліпшує координацію складних рухів очима і сприяє зміцненню вестибулярного апарату.

8. В. п. - сидячи. "Пальміні". Швидко потерти долоні одна об одну протягом 5-10 сек., покласти теплі долоні на заплющені очі. Тривалість 20-30 сек. Вправа на розслаблення.

## **Комплекс вправ з м'ячем для профілактики міопії**

1. В. п. - стоячи, м'яч в правій руці. На 1-2 підняти руки через сторони вгору, потягнутися – вдих, перекласти м'яч в ліву руку, на 3-4 через сторони опустити - видих. Дивитися на м'яч, не повертаючи голови. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. - стоячи, м'яч вперед. Колові рухи руками. Дивитись на м'яч, дихання вільне. Повторити 6-8 разів в кожному напрямку.

3. В. п. - стоячи, м'яч внизу в правій руці. 1 - мах правою ногою вперед-вгору, м'яч з правої руки в ліву перекласти під ногою, 2 - опустити ногу, 3-4 - те ж саме, перекладаючи м'яч з лівої руки в праву під лівою ногою. Повторити 3-4 рази кожною ногою.

4. В. п. - стоячи, м'яч вперед в зігнутих руках. Згинаючи ногу, торкнутися коліном до м'яча. Повторити 6-8 разів кожною ногою.

5. В. п. - сидячи, ноги підняті, м'яч затиснутий в ступнях. Колові рухи ногами, дивитися на м'яч. Повторити 6-8 разів в кожному напрямку.

6. В. п. - лежачи на животі, м'яч ззаду. 1 - підняти м'яч, припідняти голову і плечі, 2-3 тримати, в. п. Повторити 6-8 разів.

7. В. п. - лежачи на животі, опертися на передпліччя, м'яч стиснути ступнями. 1 - зігнути ноги, випрямити руки, намагаючись головою торкнутись м'яча, 2 - в. п. Повторити 6-8 разів.



## **Комплекс вправ для зміцнення м'язів ока**

При виконанні рухів руками, ногами або тулубом стежити очима за окремими частинами тіла: а) в. п. - о. с., праву руку в сторону - подивитися на кисть, ліву руку в сторону - подивитися на кисть, в. п.; б) те саме з тенісним м'ячем; в) в. п. - руки, на поясі, ліву ногу в сторону — подивитись на носок, в. п., праву ногу в сторону — подивитися на носок, в. п.;

- при рухах рук, ніг або тулуба зупинити погляд па якому-небудь предметі, нахилитися вперед — подивитися на предмет, що лежить на долівці, випрямитися і подивитися на мішень, намальовану на стіні, нахилитися вліво

- подивитися на предмет, що зліва, нахилитися вправо — подивитися на предмет, що справа;

- передавання м'яча (великого або малого) один одному. При цьому стежити очима за м'ячем;

- послідовне переведення погляду на точки, що знаходяться в різних частинах спортивного залу: подивитися вгору — вправо, вниз — вліво, вгору — вліво, вниз — вправо, вперед — вгору, вперед — вниз тощо; .

- те саме, але погляд фіксувати на предметах, що знаходяться в різних місцях залу, майданчика;

- заплющити очі, підняти їх вгору, опустити донизу, повернути вліво і вправо. Те саме — з розплющеними очима;

- поморгати протягом 25-30 сек. (3-4 рази);

- подивитися на дальній предмет — на ближній предмет — 6 разів;

- діти стоять на відстані 2-3 м один навпроти одного з великими м'ячами, водночас кидають один одному м'ячі і ловлять їх. Стежити очима за м'ячем;

- намагатися якомога ширше розплющити очі (1-2 сек.), потім заплющити їх (4-5 с). Зробити це 3-4 рази.

## **Вправи з м'ячем для зміцнення ціліарного м'язу**

1. Передача м'яча від грудей партнеру, який стоїть на відстані 5-7 м. Повторити 12-15 разів.

2. Передача м'яча з-за голови. Повторити 12 -15 разів.

3. Передача м'яча партнеру однією рукою від плеча. Повторити 7-10 разів кожною рукою.

4. Підкинути м'яч обидвома руками догори і спіймати. Повторити 7-8 разів.

5. Підкинути м'яч однією рукою догори, спіймати другою рукою (або двома). Повторити 8 - 10 разів.

6. Кинути з силою м'яч на долівку, дати йому підскочити і спіймати однією або двома руками. Повторити 6-7 разів.

7. Кидки тенісного м'яча у стіну на відстані 5-8 м. Повторити по 6-8 разів кожною рукою.

8. Кидки тенісного м'яча у мішень. Повторити 6-8 разів кожною рукою.
9. Кинути тенісний м'яч таким чином, щоб він відскочив від долівки і вдарився у стінку, а потім впіймати його. Повторити кожною рукою по 6-8 разів.
10. Кидки м'яча у баскетбольне кільце двома і однією рукою з відстані 3-5 м. Повторити 12-15 разів.
11. Гра у бадмінтон через сітку і без неї — 15-20 хв.
12. Гра у пінг-понг біля стінки і через сітку — 15-20 хв.
13. Удари футбольним м'ячем по стінці з відстані 8 - 10 м — 15-20хв.
14. Передача футбольного м'яча у парах (пас) на відстані 10-12м — 15-20хв.

### *Комплекс вправ з повітряною кулькою*

#### *Текст*

Кулька, кулька повітряна,  
 Непосидюча, неслухняна!  
 Кулька кругленька, кулька гладенька,  
 кулька тоненька, кулька м'яженька.  
 Я на кульку натискаю  
 З рук вона мені тікає.  
 Вгору! Та я її впіймав.  
 І до пальця прив'язав.  
 Вправо – кулька, вліво – кулька  
 Аж натерлася вже гулька.  
 До щоки її притисну.  
 Ти мене не покидай  
 Будь зі мною, не тікай!

#### *Рухи*

Підкидати повітряну кульку  
 почергово правою та лівою рукою

Описати руками коло, погладити,  
 натиснути на кульку руками.  
 Підняти руки вгору “впіймати”  
 кульку намотувати нитку  
 Руки (паралельно) вправо та вліво  
 Те ж саме  
 Обійняти кульку  
 Притиснути до щоки.

### **Гра з м'ячем**

Дві команди шикуються у лави на відстані 2-3 м одна від одної. Перед кожним учасником булава або кегля. Гравці збивають булаву свого суперника перекочуванням м'яча по долівці після звукового сигналу.

### **Зістрибни в кружечок**

Біля пенька (або гімнастичної лави) креслять три круги - трохи віддалені один від одного. Діти по черзі зістрибують з пенька (гімнастичної лави) в круги - спочатку в перший, потім - в другий і третій. Виграє той, хто точніше приземлиться і не впаде.

### **Що зникло?**

Гра “що зникло?” має на меті активізувати психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять. На майданчику ведучий розкладає 4-5 предметів. Діти

протягом хвилини розглядають предмети, намагаючись їх запам'ятати. По команді діти стають спиною до майданчика, ведучий в цей час забирає один предмет. Діти повертаються і називають зниклий предмет. Виграє той, хто помилиться меншу кількість разів. Ускладнити гру можна збільшивши кількість предметів, скоротивши час запам'ятовування або прибравши два предмети.

### **Будуємо цифри**

Гра “будуємо цифри” спрямована на розвиток елементарних математичних уявлень, уміння орієнтуватися в просторі, організованості. Ведучий пояснює: “Я буду рахувати до 10, а ви за цей час повинні вишикуватися всі разом в цифру 1 (2, 3 тощо)”. Діти виконують завдання. Ведучий ускладнює завдання: “Поки я буду рахувати до 10, ви усно додасте, або віднімете і всі разом вишикуєте цифру – відповідь. Наприклад:  $1+1$ , чи  $2-1$  діти повинні вишикувати цифру 2, 1.

### **Чий коник прудкіший?**

Гра “чий коник прудкіший?” має на меті розвиток координації і прудкості рухів, крупних і дрібних м'язових груп, формування правильної постави, тренування уваги, поліпшення зору і слуху, їх координованість з рухами тулуба і кінцівок. Діти сидять на кріслах, тримають в руках палички, до яких на шнурівці прив'язані іграшкові коники. Діти знаходяться на однаковій відстані від іграшок - 15-20 кроків. Виграє той, хто намотуючи шнурівку на паличку, заставить “прискакати” до себе коника.

### **Сидячий футбол**

Гра “сидячий футбол” спрямована на розвиток координованості рухів, зміцнення м'язів ніг і тулуба, тренування влучності, швидкості реакції. Грають дві команди дітей по 4-6 гравців в кожній. Діти сидять на долівці, ноги зігнуті в колінах і притиснуті до живота. Одна лава розташовується обличчям до іншої на відстані 2-3 метри. Гравець рухом ніг вперед відкидає м'яч дитині, що сидить навпроти, та ловить його руками, а потім ногами різко відкочує м'яч партнеру. За неточний кидок м'яча команда отримує штрафне очко.



## Вправи та рухливі ігри для формування правильної постави

### Комплекс вправ для корекції постави для дітей з порушення зору

1. В. п. - сидячи на лаві біля стіни, сильно притуливши до неї попереки та лопатки. Зафіксувати положення спини, стати на лаву. 2-3 рази.
2. В. п. - о. с. Руки вгору, потягнутися - вдих. Руки вниз - видих. 2-3 рази.
3. В. п. - лежачи на животі перед лавою, руки перед підборіддям. Вдих - вхопитися за лаву, видих - в. п. 2-3 рази.
4. Б. п. - лежачи на животі перед лавою, руками триматися за її краї. Підняти голову і плечі, тримати 3 с. 2-3 рази.
5. В. п. - сидячи на колінах. Руки вгору - вдих, руки вниз - видих. Відсунути лаву від стіни і рядочком пройти по лаві на четвереньках.
6. Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем у витягнутих руках. 2 рази.
7. Ходьба по лаві з переступанням через кілька м'ячів. 2 рази.
8. Повзання на четвереньках по лаві з перелізанням на першу секцію гімнастичної стінки. Пройти по ній до кінця, перелізти на другу лаву і проповзти по ній на чотирьох.
9. Ходьба з поступовим уповільненням.
10. Вправа на відновлення дихання: на 1-4 руки через сторони вгору - вдих, 5-8 руки вниз - видих.

### Вправи на розвантаження хребта

Вправи на розвантаження хребта слід виконувати на кожному занятті з фізкультури, хореографії чи ритмічної гімнастики. Потрібно домогтися того, щоб діти обов'язково включали їх у свої комплекси при самостійних заняттях фізичними вправами вдома.

### Комплекс вправ на килимі

#### Вправа № 1.

В. п. - сидячи на п'ятах, руки - на колінах долонями вгору, спина пряма, очі бажано заплющити. 1-2 - вдих; 3-6 - видих; 7-8 - пауза. Повторити 2-3 рази.

#### Вправа №2.

В. п. - лежачи на спині, руки - вгору. 1-2 - потягнутися правою рукою вгору, правою п'ятою - вниз; 3-4 - розслабитися; 5-6 - потягнутися лівою рукою вгору, лівою п'ятою - вниз; 7-8 - розслабитися. Повторити 2 рази.

### Вправа № 3.

В. п. - лежачи на спині, руки — вгору. 1-2 — погягнути руками вгору; 3-4 — розслабитись. Повторити 2 рази.

### Вправа № 4.

В. п. — лежачи на спині, руки — вздовж тулуба. 1-2 — спираючись на передпліччя і закинувши голову, максимальнo прогнутись у грудному відділі хребта; 3-4 — в. п. Повторити 2 рази.

### Вправа № 5.

В. п. — лежачи на спині, руки — вздовж тулуба. 1-2 — підняти голову, намагаючись дістати підборіддям до грудей; 3-4 — в.п. Повторити 2-3 рази.

### Вправа № 6.

В. п. — упор на колінах. 1-4 — повільно округлити спину (тягнути вигином вгору, шию розслабити, опустивши голову); 5-8 — в. п; 9-12 — прогнутись, піднявши голову; 13-16 — в.п. Повторити 2 рази.

### Вправа № 7.

В. п. — упор на колінах. 1-4 — сісти на п'яти, не відриваючи рук від долівки, голова опущена; 5-8 — руки вздовж тулуба, плечовий пояс розслаблений. Затриматись у цьому положенні 3-5 сек. Повільно підняти голову, сісти на п'ятки, руки на коліна.

### Вправа №8.

В. п. — сидячи па п'ятах, руки — на колінах, долоні — вгору, спина пряма. 1-2 — вдих; 3-6 — видих; 7-8 — пауза. Повторити 2-3 рази.

## Комплекс вправ з використанням гімнастичної стінки

### Вправа № 1.

В. п. —исячи обличчям до гімнастичної стінки. 1-8 — розгойдуватися вправо і вліво, поступово збільшуючи амплітуду (рук не згинати, ноги — разом).

### Вправа №2.

Повторити вправу № 1 з в. п. —исячи спиною до гімнастичної стінки.

### Вправа № 3.

В. п. —исячи обличчям до гімнастичної стінки. 1-2 — розслабитися, струснувши ногами; 3-4 — в. п.; 5-6 — прогнутись, ноги - разом, голову — назад; 7-8 — в.п. Вправу можна виконувати, згинаючи ноги під час прогину. Повторити 2-3 рази.

### Вправа 4.

В. п. —исячи спиною до гімнастичної стінки. 1-2 — зігнути ноги; 3 — різко випрямити вниз п'ятами; 4 — в. п. Повторити 3-4 рази.

## **Комплекс вправ з використанням гімнастичної стінки**

### **Вправа № 1.**

В. п. --- висячи спиною до гімнастичної стінки. 1-4 — повисіти, розслабивши тулуб.

### **Вправа № 2.**

В. п. — стати на другу рейку, взявшись руками за рейку на рівні грудей. 1-12 — поступово переставляти руки на нижню рейку, поки сідниці не торкнуться долівки; 13-16 — максимально потягнутись у плечових суглобах.

### **Вправа № 3.**

В. п. — стоячи на нижній рейці, спиною до стінки, руки біля плечей, захват знизу. 1-2 — прогнутися, випрямивши руки, ноги прямі; 3-4 — в. п. Повторити 3-4 рази.

### **Вправа № 4.**

В. п. — стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, лівою рукою взятися за рейку на рівні попереку, правою — над головою. 1-2 — випрямити руки, прогнувшись дугою; 3-4 — в. п.; Повторити 3-4 рази.

### **Вправа № 5.**

Виконати вправу № 4, ставши до гімнастичної стінки правим боком.

### **Вправа № 6.**

В. п. — стійка, ноги — нарізно, нахилитися вниз, розслабивши м'язи рук і шиї. 1-2 — повернути голову вправо; 3-4 - повернути голову вліво; 5-6 — потягнутися підборіддям уперед; 7-8 — розслабити м'язи шиї. Повторити 2-3 рази.

## **Комплекс вправ на килимі**

### **Вправа № 1.**

В. п. - сидячи на п'ятах, руки - на колінах. 1-4 - повільно нахилитися вперед, поки чоло не торкнеться долівки, руки - вздовж стегон; 5-8 — повільно випрямитись. Повторити 2 рази.

### **Вправа № 2.**

В. п. — упор, стоячи на колінах. 1-2 — сісти на п'яти, голову опустити; 3-6 — підняти голову, прогинаючи спину, перейти в упор, лежачи на животі, стегна не відривати від долівки; 7-8 — в.п.

### **Вправа № 3.**

В. п. — сидячи, ноги — нарізно, руки — в замок на грудях. 1-2 — захопити руками ступню, потягнути на себе так, щоб п'яти не відривалися від долівки; 3-4 — в. п.; 5-6 — виконати вправу, захопивши ступню другої ноги. Повторити 2-3 рази.



#### Вправа № 4.

В. п. — сидячи, ноги зігнуті навхрест, руки — на колінах. Контролюємо поставу за рівнем плечей. 1-2 нахилити голову вниз і потягнутися підборіддям уперед; 3-4 — повторити вправо; 5-6 — повторити вліво; 7 — відкинути голову назад; 8 — в.п. Повторити 2 рази.

#### Вправа № 5.

В. п. — сидячи, ноги зігнуті навхрест, руки - на колінах. 1-2 — праву руку — вгору, ліву — вниз; 3-4 — зігнути руки в ліктьових суглобах і з'єднати долоні за спиною; 5-6 — праву руку випрямити вгору, ліву — вниз; 7-8 — в.п. Повторити з лівою рукою вгорі, а правою — внизу.

### Комплекс вправ

#### Вправа № 1.

В. п. — стійка, ноги — нарізно, руки — за головою. 1-7 — підняти руки за голову та потягнутися вгору; 8 — в.п. Повторити 2-3 рази.

#### Вправа № 2.

В. п. - стійка, ноги — нарізно. 1 — опустити плечі, потягнутися головою вгору; 2 - розслабитись. Повторити 3-4 рази.

#### Вправа № 3.

В. п. — стійка, ноги — нарізно. 1 — з'єднати долоні за спиною; 2 — повернути кисті пальцями вгору; 3-4 — підняти кисті до лопаток; 5-7 — утримувати положення; 8 — в.п. Повторити 2-3 рази.

#### Вправа № 4.

В. п. — нахилитися вниз, руки розслабити, голову опустити. 1 — повернути голову вправо; 2 — в. п.; 3 — повернути голову вліво; 4 — в. п. Повторити 2-3 рази.

#### Вправа № 5.

В. п. — нахилитися вниз, руки розслабити, голову опустити. 1-2 — голову підняти, потягнутися руками вперед, спину прогнути; 3-4 — в. п. Повторити 2-3 рази.

#### Вправа № 6.

В. п. — нахилитися вниз, руками спертися на коліна. 1-2 — вигнути спину, опустивши голову; 3-4 — в.п. Повторити 2-3 рази.

### Комплекси вправ для профілактики порушень постави

Наведені нижче комплекси вправ ми використовуємо в підготовчій частині заняття разом із загальноорозвивальними вправами, в основній частині заняття після загальноорозвивальних вправ, а також для домашнього завдання.

## Комплекс № 1.

### Вправа №1.

В. п. — лежачи на животі, руки - вздовж тулуба, долоні на долівці, голова на підборідді. 1-2 — підняти плечовий пояс, прогнутися, ноги притиснути до долівки; 3-4 — в. п. Повторити 4-6 разів. Контролювати під час виконання вправи симетричність положення правого і лівого плеча, а також, щоб під час прогину не роз'єднувались ступні.

### Вправа № 2.

В. п. — лежачи на животі, руки — під підборіддя. 1 — підняти праву ногу назад; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу назад; 4 — в. п. 5 — підняти дві ноги разом 6 — в. п.; 7 — підняти дві ноги разом; 8 — в.п. Повторити 4 рази.

### Вправа №3.

В. п. — лежачи на спині, руки — вздовж тулуба. 1 — підняти голову і праву ногу на 2-5 см, ступню — на себе; 2 — в. п.; 3 — підняти голову і ліву ногу на 2-5 см, ступню — на себе; 4 — в. п.; 5-6 — підняти ноги на 2-5 см, ступні — на себе; 7-8 — в.п. Повторити 4-6 разів. Контролювати прогин у поперековому відділі.

### Вправа № 4.

В. п. — лежачи на спині. 1-2 — згрупувавшись, обхопити руками ноги, чолом торкатися колін; 3-4 — в. п. Повторити 6-8 разів.

### Вправа № 5.

В. п. — лежачи на животі, руки — вгору. Ножиці руками 50-60 разів, ноги притиснути до долівки, п'яти разом.

### Вправа № 6.

В. п. — сидячи, упор на передпліччя. Ножиці ногами 20-40 разів. Контролювати поставу за рівнем плечей.

### Вправа № 7.

В. п. — лежачи на животі, руки — вгору. 1 — підняти праву руку і ліву ногу; 2 — в.п; 3 — підняти ліву руку і праву ногу; 4 — в. п.; 5-6 — підняти руки і ноги; 7-8 - в. п. Повторити 4-6 разів.

### Вправа № 8.

В. п. — лежачи на спині, руки — вздовж тулуба, 1 — сісти, обхопивши праву ногу, спина пряма; 2 — в.п.; 3 — сісти, обхопивши ліву ногу, спина пряма; 4 — в. п. Повторити 8-10 разів.

### Вправа № 9.

В. п. — лежачи на спині, руки — вздовж тулуба, ноги зігнути, ступні поставити нарізно. 1-2 — прогнутися, спираючись па ступні, долоні й лопатки; 3-4 — в. п. Повторити 6-8 разів.

### Вправа № 10.

В. п. — сидячи на п'ятах, ліва рука — вгорі, права — внизу. 1-2 — замок на спині, з'єднавши долоні; 3-4 — в. п.; 5-8 — повторити, змінивши положення рук.

## Комплекс № 2.

### Вправа № 1.

В. п. — лежачи на животі, руки — вздовж тулуба, підборіддя — на долівці. 1-2 — підняти голову і плечовий пояс, руки — вгору, прогнутися; 3-4 — опустити голову, руки — вздовж тулуба. Повторити 6-8 разів, але руки на долівку не класти, дихати носом.

### Вправа № 2.

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті, долоні — біля грудей. 1-4 — випрямляючи руки, сісти на п'яти і лягти грудьми на стегна, голову опустити; 5-8 — в. п. Повторити 3-4 рази.

### Вправа № 3.

В. п. — лежачи на спині, 1-2 — сісти, обхопивши ноги руками, спина пряма; 3-4 — в. п. Повторити 15-20 разів.

### Вправа № 4.

В. п. — лежачи на животі, руки — вздовж тулуба, долоні — на долівці. 1-6 — прогнутись і утримувати положення; 7-8 — в. п. Повторити 2-3 рази.

### Вправа № 5.

В. п. — упор, стоячи на колінах. 1-2 — випрямити ноги, намагаючись поставити п'яти на долівку; 3-4 — в. п. Повторити 4-6 разів

### Вправа № 6.

В. п. — лежачи на спині. 1-6 — підняти ноги на 2-5 см, ступні — на себе, піднявши голову, утримувати положення; 7-8 — в. п. Повторити 3-4 рази. Контролювати прогин у поперековому відділі.

### Вправа № 7.

В. п. — лежачи на спині, руки — вздовж тулуба, долоні — на долівці. 1-2 — притиснути попереk до долівки; 3-4 — в. п.; 5-6 — спираючись на п'яти, лопатки і долоні, підняти таз і максимально прогнутись; 7-8 — в. п. Повторити 6-8 разів. Контролювати, щоб ноги не згинались.

### Вправа № 8.

В. п. — лежачи на животі, руки — вздовж тулуба, долоні — на долівці. 1-2 — підняти праву ногу, підперти її лівою, голову — на підборіддя; 3-6 — утримувати положення; 7-8 — в. п.; 9-16 — виконати, підперши ліву ногу. Повторити 2-3 рази.



### Вправа №9.

В. п. — сидячи, упор на передпліччя. Ножиці ногами 30-60 разів, Контролювати поставу за рівнем плечей.

### Вправа № 10.

В. п. — сидячи, ноги — нарізно, руки — в сторони. 1 — взятися руками за пальці ніг; 2-3 — напружити ноги, щоб п'яти не торкалися долівки; 4 — в. п. Повторити 3-4 рази.

### Вправа № 11.

В. п. — сидячи, упор на передпліччя, ноги зігнуті, не торкаються долівки; 1 — випрямити ноги вправо; 2 — в. п.; 3 — випрямити ноги вліво; 4 — в. п. Повторити 8-10 разів. Контролювати рівень плечей.

### Вправа № 12.

В. п. — сидячи на п'ятках, лягти на стегна, руки — біля гомілок. Розслабитись на 3-5 секунд. Підніматися повільно.

## Вправи для профілактики плоскостопості

### *Комплекс вправ для профілактики плоскостопості I*

1. В. п. — о. с., руки на поясі, підборіддя піднесене, прогнутися. Ходьба на носочках — 30 сек.; ходьба на п'ятках — 20 сек.; ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стоп — по 15 сек.

2. В. п. — о. с., руки за головою, лікті розведені у сторони, прогнутися. Ходьба 30 сек. схресним кроком з поворотом тулуба. Пальці стоп повернуті у середину.

3. В. п. — о. с., руки на поясі, лікті назад. Виконати 20 підстрибувань на місці і 15 підстрибувань з пересуванням уперед.

4. В. п. — о. с. Перекочуючись з п'ятки на носок, пересуваючись уперед, вистрибувати угору то на одній, то на другій нозі. Активний змах руками. Виконати 20-30 кроків.

5. В. п. — о. с. В руках скакалка. Обертаючи скакалку уперед, виконати 10 стрибків почергово на лівій, на правій і на двох ногах.

6. В. п. — о. с., руки на поясі або на спинці стільця. Не опускаючись на п'ятки, виконати пружинясті рухи у положенні, стоячи на носках протягом 15-20 с.

7. В. п. — стоячи боком, лівою рукою триматися за спинку стільця, права — на талії. Центр ваги перенести на праву ногу. Ліва нога витягнута уперед. Почергово торкаючись долівки то носком, то п'яткою стопи лівої ноги, виконати 20 максимальних згинань і розгинань стопи. Те саме правою стопою, перемістивши центр ваги на ліву ногу.

8. В. п. --- те саме. Виконати 8-10 колових рухів лівою стопою усередину, потім 8-10 колових рухів назовні. Повторити правою стопою.

9. В. п. --- стоячи боком, лівою рукою гриматися за спинку стільця, виконати рівновагу („ластівку”) на лівій нозі, права рука у сторону. Тримати 10-12 сек. Повторити на правій нозі.

10. В. п. --- стоячи, палиця унизу хватом зверху за кінці. Піднімаючи палицю уверх, виконати крок лівою ногою уперед. Центр ваги рівномірно розподілити на пальцях стоп обидвох ніг. Опускаючи палицю, повернутися у в. п. Те саме з правої ноги. Повторити 8-10 разів.

11. В. п. --- стоячи на носках, руки на спинці стільця. Опуститися на коліна, потім повернутися у в. п. Повторити 3-4 рази.

12. В. п. --- стоячи на палиці. Виконати переكات з п'яток на носки, потім у зворотному напрямі. Повторити 8-10 разів

13. В. п. --- стоячи, ноги схресно, руки на поясі. Виконати присід ноги схресно. Повернутися у в. п. Повторити 3-4 рази.

14. В. п. --- сидячи на стільці, ноги прями, стопи паралельні, руки на поясі. Виконати 10 згинань і розгинань стоп.

15. В. п. --- сидячи на стільці, ноги витягнуті уперед, руками триматися за сидіння стільця. Виконати 10 колових рухів стопами усередину і 10 колових рухів назовні.

16. В. п. --- сидячи на стільці, ноги зігнуті у колінах, стопи паралельно, руки на поясі. Одночасно підняти п'ятки. Повернутися у в. п. Повторити 10-12 разів.

17. В. п. --- те саме. Підняти п'ятку одної ноги і одночасно виконати тильне згинання другої стопи (підняти носок). Повернутися у в. п. Повторити 10-12 разів.

18. В. п. --- лежачи на спині, ноги витягнуті, руки вздовж тулуба. Відтягнути носки стоп і одночасно підняти, потім опустити їх зовнішні краї. Повернутися у в. п. Повторити 4-6 разів.

19. В. п. --- лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, стопи паралельні, руки вздовж тулуба. Розвести п'ятки у сторони. Повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів.

20. В. п. --- лежачи на спині, ноги витягнуті, руки вздовж тулуба. Виконати ковзаючий рух лівою стопою попередньо --- медіальній поверхні. Повернутися у в. п.

## ***Комплекс вправ для профілактики плоскостопості 2***

1. “Зайчики вітаються”. В. п. - сидячи на долівці, ноги випрямлені. Згинати та розгинати ступні.

2. “Зайчики обнімаються” - почергово тиснути ступнею на ступню.
3. “Годинничок”. Паралельно нахилити ступні вправо-вліво.
4. “Пішли зайчики”. Зігнути ноги в колінах, ступні на долівці - почергове піднімання п’яток і носків.
5. “Побігли по доріжці”. Сидячи, імітувати біг.
6. “Зустріли сороканіжку”. Перебирати пальчиками ніг, почергово випрямляючи ноги в колінних суглобах.
7. “Сороканіжка злякалася” - різко зігнути ноги
8. “Ведмедик тупає” - тупати по долівці п’ятками.
9. “Зайчики розгулялися”. В. п. - стоячи. Перекати з п’яток на носки; “пружинка” - піднімання на носки; “гармошка” - п’ятки разом, носки нарізно, піднімання на носки.
10. “Зайчики танцюють”: п’ятка, носок - 2 рази тупнути; п’ятка, носок - 2 рази плеснути в долоні.
11. Самомасаж ступнів (розтирати, розминати, пощипувати, поплескувати).

## **Ігри для формування правильної постави**

### **Совонька**

Гра “совонька” спрямована на формування стереотипу правильної постави, попередження порушень постави. Вибирають ведучого — сову. Вона приймає положення: руки на пояс, лікті назад, спина пряма. Подається команда: день наступає, все оживає! Діти, зображають мишок, стають на пальці і бігають в різних напрямках. За командою: “Ніч наступає все засинає!” мишки завмирають на місці, прийнявши раніше обговорене положення правильної постави (як варіант: положення “силачі” – руки до плечей, пальці в кулак, звести лопатки; “пістолет” — пів присід на правій нозі, ліву вперед, спина пряма, лікті назад; “флюгер” — пів присід, руки в сторони, долонями вперед, спина пряма, коліна розвести, дивитися прямо; “лелека” — стоячи на правій нозі, зігнути в коліні ліву, руки вгору долонями назовні). Сова вилітає на полювання, оглядає гравців і відправляє на лавку тих, в кого постава неправильна. Дається команда день і гра продовжується.

### **Слухай уважно**

Гра “слухай уважно” спрямована на розвиток уваги, координації, вміння зберігати правильну пошту і рівновагу. Діти йдуть по колу і приймають пози, відповідно до вказівок ведучого. На слові “пень” стають на одне коліно, опустивши голову і руки; на слові “ялинка” — зупиняються і відводять опущені руки від тулуба, прийнявши правильну пошту. На слові “сніп” — зупиняються і піднімають руки вгору, з’єднуючи їх над головою. Хто помиляється виходить з гри. Темп команд поступово збільшується від команди на 10-6 до 5-3 секунд.



## **Комплекси дихальних вправ і рухливі ігри для розвитку мовлення**

### **Комплекс вправ “Подорож до лісу”**

1. “Паровозик”. Ходьба, роблячи попеременно рухи зігнутими в ліктях руками і приказуючи “чух-чух-чух”. Піднятися на носки, вдихнути через ніс, видихнути “ту-у-у-у”. 4-5 разів.
2. “На лужку” - розминка. Руки вгору до сонечка - вдихнути носом, присісти - видихнути через рот.
3. “Високі дерева та низькі кущики”. Руки вгору, піднятися на носочки, вдихнути; руки вниз, сісти на п’ятки, видихнути.
4. “Нюхаємо квітку” - повільний вдих носом і різкий, ривками, видих через рот на уявні пелюстки.
5. “Гуси полетіли” - повільна хода. Вдихнути - руки врізнобіч, видихнути - “га-га-га-а”.
6. “Пугач”. Вдихнути носом, видихнути зі звуком “ух-ух-х”.
7. “Комарики” - затримати дихання, плескати в долоні, мов ловити комарів. Хто більше спіймає комариків на одному диханні.
8. “Зозуля”. Тривалий вдих, видих - “ку-ку-ку”.
9. “Загубились”. Тривалий вдих, на видих - “агов-ов-ов!”.
10. “Паровозик”. Понторити вправу.

### **Комплекс вправ**

1. “Годинник”. Стоячи, ноги нарізно, руки опущені. Розмахуючи прямими руками вперед і назад, вимовляти “тік-так” 10-12 разів.
2. “Півник махає крилами”. Ноги на ширині плечей, руки опущені. 1 - глибокий вдих через ніс, руки в сторони, 2 - повільний видих, поплескуючи руками по стегнах і вимовляючи “ку-ка-рі-ку-у!” 5-6 разів.
3. “На перекладині”. Стоячи, ноги разом, гімнастична палиця перед собою. 1- піднятися на носки, палиця догори - вдихнути носом, 2 - опустити палицю на лопатки – довгий видих з вимовлянням “ф-ф-ф-ф-ф” 3-4 рази.
4. “Насос”. Стоячи, ноги разом, руки на поясі. Вдих, нахил вправо. Видих, руки ковзають по правій нозі, при цьому голосно вимовляючи “сссс!”. Вдих - випрямлення, нахил вліво повторюючи звук 6-8 разів.
5. “Регулювальник”. Стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука догори, друга в сторону. Вдих носом, зміна положення рук з подовженим видихом та вимовою звуку “р-р-р-р” 4-5 разів.
6. “Ростемо великими”. Стоячи, ноги разом, руки вгору. Вдих - піднятися на носки, добре потягнутися. Видих – опуститися на повну ступню, руки вниз, вимовляючи “у-х-х-х-х” 3-4 рази.
7. “Маятник”. Стоячи, ноги на ширині плечей, палиця за спиною на

рівні нижніх кутів лопаток. Нахили тулуба в сторони. Під час нахилу ївидих з промовлянням “т-у-у-х-х-х”.

8. “Лещатарі”. Імітація ходьби на лещатах. Видих через ніс з вимовлянням “м-м-м-м-м” 1,5-2 хв.

### **Комплекс вправ йоги для зміцнення легенів**

1. В.п. - стоячи. На вдиху підняти руки через сторони вгору і затримати дихання до 32 сек. З повільним видихом опустити руки і виконати очищувальне дихання.

2. В.п. — стоячи. Руки перед собою - вдих. На паузі відвести руки назад. Кулаки стиснуті; м'язи рук напружені. Повторити вправу декілька разів. Видих різкий, через рот. Потім виконати - очищувальне дихання.

3. В.п. — стоячи. На паузі після вдиху виконати круги руками вперед, а потім назад. Видих через рот. Виконати очищувальне дихання.

4. В.п. — стоячи біля стіни на відстані витягнутих рук. На паузі після вдиху відтискання від стіни (повільно) із зосередженням на розтягуванні грудної клітини. Видох через рот. Вкінці виконати очищувальне дихання.

5. В.п. — стоячи, руки на стегнах. Вдих. На видиху виконати нахил вперед. Вернуться у в.п. з вдихом. Повторити нахил, чергуючи назад, вліво, вправо. Видих повільний, через ніс. Очищувальне дихання.

6. В.п. — лежачи на животі. Руки зігнуті на рівні плечей. Вдих. На паузі повільно віджиматися від долівки і опускатися. Різкий видох через рот. Очищувальне дихання. Відпочивати лежачи на животі, розслабившись.

7. В.п. — стоячи або сидячи. Виконати повне дихання з перервним видихом. Очищувальне дихання.

### **Полегшений варіант дихання з йоги**

Ці варіанти дихальних вправ класичної йоги запропоновані при різних захворюваннях, спеціально для терапевтичних (лікувальних) цілей. Ці вправи не тільки не шкідливі навіть для дітей, ослаблених хворобою, але також здійснюють виражений оздоровчий ефект.

Спеціалісти в області Йоги стверджують, що одна лише правильно виконана дихальна гімнастика здатна ліквідувати більше двадцяти хвороб, серед яких туберкульоз, плеврит, пневмонія, грип, бронхіальна астма, викликаний різними причинами кашель, а також банальна застуда.

1. Лягти на спину, п'ятки разом, руки вздовж тулуба. З повільним вдихом підняти руки, перевести їх за голову і покласти на долівку. З повільним видихом вернути руки в в.п. З вдихом підняти праву пряму ногу. З видихом опустити. Потім ті ж дії виконати лівою ногою. Повторяти це чергування протягом 5 хвилини.

Практична користь: вправа зміцнює легені, серце, полегшує ревматичні

явища в ногах і руках.

2. Сісти або встати з прямою спиною. Повільний вдих носом до повного наповнення легенів. Потім повільний видих через рот рівним струменем. Тривалість виконання цієї вправи 2-3 хв.

Практична користь виражається в зміцненні легенів, виводі з організму шлаків. Цей вид дихання допомагає також при лікуванні атонії шлунку і печінки. У практиці йоготерапії вправа застосовується для лікування зуду у дітей.

3. Сісти з прямою спиною. Рівний сильний і повний вдих через ніс. Видох також через ніс, опустити підборіддя до грудей, виконуючи "грудний замок". З вдихом грудний замок повільно знімається. Видих довший вдиху. Виконувати 2-3 хв.

Практична користь - лікування нежиті, кашлю, профілактика грипу та інших застудних захворювань.

4. Сісти з прямою спиною. Повністю видихнути, опустивши легені. Втягнути живіт без надмірного напруження черевних м'язів. Утримувати положення до необхідності вдихнути. Зробити вдих і розслабитися. Відпочити до нормалізації дихання, потім повторити. Виконувати вправу 2-3 хв.

5. Лягти на спину і розслабитися. Положити дві долоні з переплетеними пальцями на пупок. Глибокий вдих з концентрацією уваги на тому, що з повітрям в область пупка входить життєва сила.

Потім з повільним видихом силою свідомості посилає життєву силу по усьому тілу, узявляючи при цьому, що усе шлаки виводяться з організму. Виконувати вправу з відповідною роботою свідомості протягом 3-4 хв.

Практична користь полягає в загальному оздоровленні організму і в зміцненні сили волі.

6. Сісти з прямою спиною. Повний вдих. Переривистий видох через губи, стиснуті у вигляді пташиного клюву. Повторити вправу 8-10 разів.

Практична користь - видаляється багато хвороботворних мікроорганізмів з порожнини рота і горла.

7. Сісти вільно і прямо. Зігнути середній і вказівний пальці правої руки, наблизивши їх до долоні. Затиснути великим пальцем праву ніздрю і зробити повільний повний вдих через ліву ніздрю. Звільнити праву ніздрю і, затиснувши безіменним пальцем і мізинцем ліву, видихнути через праву ніздрю.

Потім вдихати через праву ніздрю і видихати через ліву. Стежити за тим, щоб видих був довшим від вдиху. Вдих через ліву, видих через праву; вдих через праву, видих через ліву. Ці 4 етапи складають один цикл, котрий необхідно повторити не менше 10 разів за один прийом.

Практична користь, за ствердженням йогів, полягає в очищенні



енергетичних каналів організму.

8. Встати прямо, долоні на грудях, максимально відвести лікті назад. Вдих повільний и глибокий з напруженням м'язів рук і грудей. Повторити 5-6 разів.

Практична користь полягає в наданні еластичності грудним стінкам, тонуусу серця і легеням, покращенні їх нормального функціонування.

9. Встати прямо, руки над головою. Повільно видихаючи, опустити руки и злегка нахилити тулуб, щоб долоні можна було положити на коліна. Потім повільний вдих з випрямленими и піднятими руками. Перед новим повторенням циклу відпочити кілька секунд. Повторити 6-8 разів.

Практична користь - профілактика туберкульозу і плевриту.

## **Масаж обличчя**

1. Масаж виконується боковою поверхнею основних фаланг великих пальців коловими рухами. Об'єкт впливу - крила носа. Виконувати ніжно. Вдих - через рот, видих - через ніс. При сильній нежиті слід перервати процедуру, щоб висякатися. Тривалість масажу - 1-1,5 хв. Відчуття тепла, виражені результати висякувань - все це буде свідчити про правильне проведення масажу крил носа. При ГРВІ масаж можна проводити кілька разів на день - по 5-6 через 30 с.

2. Об'єкт впливу - ділянка під очима (від носа до вух) і лоб. Під очима роблять масаж долонями, середніми, безіменними пальцями і мізинцями обидвох рук. Припиняти після появи стійкого відчуття тепла. Чоло треба масажувати чотирма пальцями обидвох рук від середини до скронь, масаж проводиться комбіновано; прогладжування (ніжне), жорстке розтирання, прогладжування (ніжне) Тривалість - 30 с. Прогладжування по 5 сек. (10-12 рухів), розтирання - 20 сек. (60 рухів).

3. Об'єкт впливу - лоб. Проводять розтирання подушечками чотирьох пальців правої руки швидкими коловими рухами (до 30) одночасно перемішуючи їх справа наліво. Тривалість - 30 с.

## **Рухливі ігри для розвитку мовлення дітей**

Оскільки звуки мови вимовляються на видиху, необхідно навчати дітей правильному диханню з акцентом на видиху.

## Ми на гойдалці сиділи

Грає парна кількість дітей (2-14).

### *Текст*

Всі на гойдалку ми сіли,  
Закружляли, завертілись.  
Ми сміялись і гойдались —  
Вверх летіли,

Вниз летіли  
А тепер з тобою разом  
Ми на човнику пливемо.  
Вітер лагідний гуляє

Вітер човника гойдає.  
Весла в руки ми беремо  
І до берега пливемо.  
Як до нього допливемо,

Повистрибуєм швиденько  
Будем бігати, стрибати

Щоб росли ми здоровенькі.

### *Рухи*

Взявшись за руки, кружляють.  
Те ж саме.

Тримаючись за руки, один стоїть,  
інший присідає,  
Потім – навпаки.  
Те ж саме.

Тримаючись за руки, гойдаються  
вправо-вліво, вперед-назад.

Те ж саме.

Те ж саме.

Імітація гребків веслами.

Те ж саме, але в більш високому  
темпі.

Стрибки в напівприсіді.

Високе підстрибування на двох  
ногах.

## Комплекс вправ фізкультпаузи для розвитку мовлення

### Брати-лінивці

Текст	Рухи
Сплять в хатинці п'ятеро братів. Вранці прокинувся старший брат, Потягнувся, та ліньки вставати.	Долоні лежать на столі. Великий палець тягнеться догори (решта щільно лежать на столі). Великий палець кілька разів постукує по вказівному і лягає на стіл. Догори тягнеться вказівний палець.
Брат-вказівний прокинувся, потягнувся. Став будити брата середущого. — Вставай, середущий, ранок надворі! А сам — в ліжко. Потягнувся брат середущий, глянув — й справді час вставати. Розбудили іншого брата — вказівного: — Нумо, братику, піднімай сім'ю! А сам в ліжко, досипати. Важче за всіх брагу-лінивцю вставати, Важче за всіх потягуватись. Будить він брата молодшого. — Мізинчик, піднімай всіх! Прокинувся мізинчик, потягнувся. Та як закричить: — Вставайте, брати, час до праці! Розбудив брата четвертого, най ледачішого. А сам — під одіяло. Тут всі брати і прокинулись.	Вказівний постукує по середньому і лягає. Піднімається середній палець. Стукає по безіменному і лягає спати. Безіменний палець, докладаючи зусилля, тягнеться догори. Безіменний палець постукує по мізинцю і лягає на стіл. Мізинець тягнеться догори. В такт словам мізинець барабанить по столу. Мізинець лягає на стіл. Всі пальці тягнуться вгору, прогинаючись. Долоня притиснута до столу.

### Сонечко

Діти утворюють коло (сонечко), тримаючись за руки, йдуть по колу і смочійно вимовляють:

Дивиться сонечко у віконечко,

Топ-гоп-топ-топ! (топають ногами;)

Ми заплескаєм в долоні (опускають руки);



Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп (*плескають в долоні*).

Педагог стежить, щоб всі діти одночасно топали ногами, акцентуючи на постановці ніг, одночасно зупинялись і плескали в долоні, стежили за постановкою ніг, поставою, тримали дистанцію. За гаслом педагога діти можуть рухатися у зворотньому напрямку.

## Шуліка та курчата

Гра проводиться на ігровому майданчику, в спортзалі або кімнаті. Кількість гравців - 10-20. Гравці вибирають шуліку та квочку, решта - курчата. Гра починається за гаслом педагога. Шуліка риє ямку, а квочка з курчатами ходить навколо нього і говорить слова:

Біля шуліки ходжу,  
Гроші в кишені ношу,  
По копійці, по копійці  
Дзеленчить в кишеньці.

Шуліка продовжує рити землю, ходить навколо ямки, встає, присідає.

Квочка з курчатами зупиняється, питаються шуліку:

- Шуліко, шуліко, що ти робиш?
- Ямку рию.
- Для чого тобі ямка?
- Копієчку шукаю.
- Для чого тобі копієчка?
- Голочку куплю.
- Для чого тобі голочка?
- Мішечок пошити.
- Для чого мішечок?
- Камінчики класти.
- Для чого тобі камінчики?
- В твоїх діток кидати.
- За що?
- До мене на город лазять.
- А ти зроби паркан вищий, а як не вмієш, то лови їх!

Після цих слів шуліка намагається впіймати курчат, а квочка захищає їх, відганяючи шуліку: "Киш, киш, злодій!"

Впіймане курча виходять із гри, а шуліка продовжує ловити наступного. Гра закінчується, коли впіймано декілька курчат.

## Пастух та вівці

Гра проводиться на ігровому майданчику, в спортзалі або кімнаті. Кількість гравців - 10-20. За допомогою лічилки гравці вибирають пастух

та вовка, а всі решта - вівці. Будинок вовка - в лісі, в овець - два будинки в протилежних кіпцях спортзалу. Вівці голосно кличуть пастуха:

Пастушок, пастушок,  
Заграй у ріжок!  
Травичка м'якенька,  
Роса солоденька,  
Жени отару в поле  
Погуляти на волі.

Пастух після останніх слів виганяє овець на пасовисько, вони ходять, бігають, стрибають, щипають травичку. За сигналом пастуха "Вовк!" всі вівці біжать в протилежний будинок в іншому кінці спортзалу. Пастух стає на шляху вовка, захищає овець. Всі, кого спіймав вовк, виходять із гри.

Вівцям не можна повертатися в той будинок, з якого вони вийшли. Вовк не ловить овець, а тільки торкається їх рукою. Пастух лише заважає вовку, не тримаючи його руками і не штовхаючи.

### **Спробуй повторити**

Гра "спробуй повторити" має на меті розвиток слухової пам'яті, чіткості мови. Ведучий пропонує повторити за ним скоромовки, кількість слів в яких поступово зростає: Дара дарує Діні диню.

### **Пір'їни**

Гра "пір'їни" спрямована на формування правильного носового дихання. На дві натягнуті горизонтально шнурки кладуть пір'їни, кожна на відстані 10 см одна від другої. Діти грають сидячи або стоячи. За сигналом ведучого гравці підходять до шнурка з пір'їнами і, зробивши глибокий вдих носом, сильним видихом здувають спочатку одну пір'їну, потім послідовно й інші, роблячи перед кожним видихом глибокий вдих через ніс. Щоб видих був сильним, необхідно скласти губи трубочкою і надути щоки.

### **Подуй на кульку**

Гра "подуй на кульку" спрямована на поліпшення функції дихання. Діти сидять на долівці одна лава напроти іншої. За галом дитина дує на повітряну кульку, яка лежить перед нею, намагаючись передати її гравцю протилежної команди. Той дує на кульку і передає її далі.

### **Комплекси вправ для фізкультпауз**

У старшому дошкільному віці на заняттях, пов'язаних з тривалим сидінням в одноманітній позі і високою зосередженістю, проводяться фізкультпаузи. На заняттях у дітей 5-6 років втима настає на 15-17 хв., тому,

щоб попередити втому, фізкультпаузу потрібно проводити на 12-13 хв.

Комплекси вправ, підібраних для проведення фізкультпауз, повинні включати рухові дії і дихальні вправи. Бажано вводити в комплекси елементи точкового масажу. Рухові дії за своєю структурою повинні відрізнятися від положення тіла і рухів, які виконуються при навчальній роботі. Це підсилює рухову активність організму і втягує в роботу групи м'язів, які несли статичне навантаження.

У комплексах для фізкультпауз виконуються дихальні вправи двох видів. Коли діти збуджені, то виконують заспокійливе дихання, яке характеризується поступовим видовженням видиху. У кінці фізкультпаузи треба виконати мобілізуюче дихання, яке полягає в подовженні вдиху і пропорційно до нього - паузи.

Корисно включати в комплекси точковий масаж - натискування пучками пальців на шкіру і м'язовий шар у тих місцях, де розміщені дотикові й пропріоцептивні точки або розгалуження нерва. Подібний масаж збуджує або гальмує нервову систему.

У комплекси можуть включатися 5-7 вправ, які бажано періодично змінювати. Тривалість виконання комплексу - 1,5-2 хвилини. Відповідальний за розробку комплексів інструктор фізичної культури.

Розучування вправ для проведення фізкультпауз діти проводять на заняттях фізкультури, а вихователі - або в індивідуальному порядку разом з дітьми на цих заняттях, або групою після занять.

## **Комплекс № 1.**

Усі вправи виконуються сидячи за столом, руки - на стегнах, спина пряма.

### **Вправа №1**

1 - повернути голову вправо; 2 - вихідне положення (в. п.); 3 - повернути голову вліво; 4 - в. п. Виконувати повільно, повторити 2-3 рази, контролювати, щоб плечі не рухались.

### **Вправа №2**

1 - нахилити голову вперед; 2 - в. п. 3 – відхилити голову назад; 4 - в.п. Контролювати, щоб плечі не піднімалися при відхилянні голови назад. Повторити 2-3 рази.

### **Вправа №3**

1 - нахилити голову вліво; 2 - нахилити голову вправо; Повторити 2-3 рази.

### **Вправа №4**

1 - підняти плечі; 2 - в. п.

### **Вправа №5**

1 - звести лопатки, втягнувши живіт; 2 - в. п.



### **Вправа №6**

Підняти руки вгору, долоні повернути одна до одної. Потягнутися руками вгору, дивлячись на долоні. Затриматись у цьому положенні 5 сек. Повільно опустити руки і повторити ще раз.

### **Вправа №7 (дихальна мобілізуюча).**

1-4 - вдих; 5-6 - пауза; 7-8 (або 7-10) - видих; Повторити 2-3 рази із заплющеними очима.

## **Комплекс № 2.**

Вихідне положення - сидячи, долоні - на колінах.

### **Вправа №1**

Написати носом слова або цифри, можна речення. Плечі не повинні рухатись.

### **Вправа №2**

Зробити 2 круги правим плечем, потім 2 круги - лівим. Повторити 3 рази.

### **Вправа №3**

Підняти руки вгору. 1 - потягнутися вгору правою рукою; 2 - те саме - лівою. Повторити 4 рази.

### **Вправа №4**

Праву руку - вгору, ліву - вниз. Зігнути руки і замкнути за спиною. Голова піднята. Зробити повільно вдих і видих. Повторити, змінивши положення рук.

### **Вправа №5**

Покласти передпліччя рук на стіл, долоні - вниз, пальці - вперед. 1 - підняти праву п'ятку; 2 - опустити; 3 - підняти ліву п'ятку; 4 - в. п.

### **Вправа №6**

Мобілізуюче дихання. 1-4 - вдих; 5-6 - пауза; 7-8 (або 7-10) - видих. Повторити 2-3 рази із заплющеними очима.

## **Комплекс №3.**

Вихідне положення - сидячи за столом, долоні - на стегнах.

### **Вправа №1**

(заспокійливе дихання). 1-2 - вдих; 3-6 - видих; 7-8 (або 7-10) - пауза. Повторити 2-3 рази.

### **Вправа №2**

Кругові оберти головою - 2 рази вправо, 2 рази вліво.

### **Вправа №3**

1 - підняти праве плече; 2 - в. п.; 3 - підняти ліве плече; 4 - в.п. Повторити 3-4 рази.

#### **Вправа №4**

В. п. - покласти руки на стіл долоньями вниз, пальці - вперед. 1 - натиснути долоньями на стіл, напружити м'язи живота. 2-3 - утримувати положення; 4 - в. п. Повторити 3-4 рази.

#### **Вправа №5**

В. п. - сидячи за столом, руки - вперед в замок, долоньями назвоні. 1 - відвести руки за голову; 2 - в. п. Повторити 4 рази.

#### **Вправа №6 (мобілізуюче дихання).**

На рахунок 1-4 - вдих; 5-6 - пауза; 7-8 - видих. Повторити 2-3 рази із заплющеними очима.

### **Комплекс №4.**

Вихідне положення - сидячи, долоні - на колінах.

#### **Вправа №1.**

1 - голову відхилити назад; 2 - голову опустити вниз; 3 - голову повернути вправо; 4 - голову повернути вліво; 5 - голову нахилити вправо; 6 - голову нахилити вліво; 7-8 - в. н.

#### **Вправа №2**

1 - підняти плечі; 2 - в. п.; 3 - опустити плечі; 4 - в. п.. Повторити 3-4 рази.

#### **Вправа №3.**

1 - повернути плечі вправо; 2 - в. п.; 3 - повернути плечі вліво; 4 - в.п. Повторити 3-4 рази.

#### **Вправа №4**

Руки - за спину, з'єднати передпліччя. 1 - розправити плечі, намагаючись з'єднати лопатки; 2 - в. п. Повторити 3-4 рази.

#### **Вправа №5**

Вихідне положення - руки на столі, пальці - вперед. 1-2 - натиснути передпліччями на стіл, ступні відірвати від долівки; 3-4 - в. п. Повторити 3-4 рази.

#### **Вправа №6 (мобілізуюче дихання).**

1-4 - вдих; 5-6 - пауза; 7-8 (або 7-10) - видих. Повторити 3-4 рази.

## **Комплекс № 5**

Цьому комплексові слід віддавати перевагу при значній втомі дітей.

### **Вправа №1 (заспокійливе дихання).**

1-2 - вдих; 3-6 - видих; 7- 8 (або 7-10) - пауза. Виконати 2-3 рази.

### **Вправа №2 (розслаблення точковим масажем).**

Натискати на чотири точки в ділянці губ. Кожну точку треба натискати протягом 3 сек. пучкою пальця по черзі: починати з першої (10 сек.), після перерви натиснути на другу, потім - на третю і четверту разом.

### **Вправа №3**

Сісти зручно і розслабитися протягом 40-60 сек.

### **Вправа №4**

Вихідне положення - руки – в замок за голову. 1-2 - потягнутися, прогнувшись; 3-4 - в. п. Повторити 2-3 рази.

### **Вправа №5 (мобілізує дихання)**

1-4 - вдих; 5-6 - видих; 7-8 – (або 7-10) - пауза.

## **Комплекс № 6.**

Цьому комплексові слід віддавати перевагу при надмірному нервово-емоційному збудженні дітей.

### **Вправа №1 (заспокійливе дихання).**

1-2 - вдих; 3-6 - видих; 7-8 (або 7-10) - пауза. Повторити 2-3 рази.

### **Вправа №2 (розслаблення точковим масажем)**

Натискання на чотири точки в ділянці губ. Кожну точку треба натискати протягом 3 сек. пучками пальців відповідно по черзі: починати з першої (10 сек.), після перерви натиснути на другу, потім - на третю і четверту разом.

### **Вправа №3 (масаж антистресової точки)**

Ця точка розміщена під підборіддям (у ямочці). Тривалість натискування - 3 сек. Повторити 3 рази.

### **Вправа №4**

Сісти зручно, посидіти 1 -3 хвилини, заплющивши очі.

### **Вправа №5**

Потягнутися, піднявши руки вгору.

### **Вправа №6 (мобілізує дихання)**

1-4 - вдих; 5-6 - видих; 7-8 - пауза. Повторити 3 рази.



## Комплекс № 7.

Комплекс виконується стоячи біля столу.

### Вправа №1

В. П. - руки - в замок за голову. 1-2 - піднятися на носки, руки - вгору, потягнутися, прогнувшись; 3-4 - в.п. Повторити 3-4 рази.

### Вправа №2

В. п. - руки за спиною, передпліччя з'єднати, праву ногу зігнути, п'яту підняти. 1-8 - змінювати положення ніг. Повторити 2 рази.

### Вправа №3

1 - напівприсівши, підняти плечі; 2 - в. п. Повторити 4 рази.

### Вправа №4

1 - нахилитися вправо, руки ковзають по тулубові; 2 - в. п.; 3 - нахилитись вліво, руки ковзають по тулубові; 4 - в. п. Повторити 2 рази.

### Вправа №5

В. п. - руки за спиною в замок. 1 - зігнути праву ногу; 2 - різко випростати її вниз - вперед; 3 - зігнути ногу; 4 - в. п.; 5-8 - виконати з лівої ноги. Повторити 2-3 рази.

### Вправа №6

В. п. - руки - вперед, передпліччя з'єднати. 1 - ривок правою зігнутою рукою назад з поворотом тулуба направо на 90°; 2 - в. п.; 3 - ривок лівою; 4 - в.п.

### Вправа №7

В. п. - сидячи за столом, руки - на столі, пальці - вперед. Написати носом 2-3 слова або цифри від 0 до 10.

# НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Належний рівень фізичного та психологічного розвитку дошкільняти особливо важливий для подальшого успішного навчання у школі. Для об'єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості дитини до навчання у школі радимо педагогам та батькам перевіряти не лише навички читання та лічби, але й визначати ступінь розвитку фізичних якостей, координації рухів та інших навичок. Нормативи вимог фізичної підготовленості дітей до навчання подані в таблиці.

## Нормативи фізичної підготовленості дитини до навчання у школі

№ з/п	Вправи	Норматив
1	Стрибок у довжину з місця, см	100
2	Кидки м'яча об стіну і ловля з відстані 1 м протягом 30 сек., разів	19
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на долівці, разів	6
4	Стрибки зі скакалкою до втоми, разів	24
5	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині, разів	30
6	Максимальна кількість присідань до втоми, разів	40

Результат стрибка у довжину з місця відображає розвиток швидкісно-силових якостей, вибухову силу м'язів ніг. Виконується на неслизькій поверхні від визначеної лінії. Зараховується краща з трьох спроб.

Кількість кидків та ловлі м'яча діаметром 10-15 см двома руками з відстані 1 м від стіни характеризує не лише спритність та координацію рухів дитини під час ігор, але і її здатність до набуття навичок письма, праці, малювання, розвиток дрібних м'язів руки, які забезпечують опанування цих навичок.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи характеризують силу м'язів рук і плечового пояса, яка необхідна для перенесення вантажу (зокрема шкільного портфеля) і для самозахисту. Виконується вправа на килимку.

Стрибки через скакалку до втоми характеризують не лише стрибкові можливості дитини, а й можливості виконувати комбіновані дії з предметами, допомагають розвинути загальну витривалість і поліпшують каліграфію, стверджує професор О. Дубогай.

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині відображає готовність м'язів спини і живота до тривалих статичних навантажень під час сидіння за партою на уроках. Ця вправа може бути засобом профілактики порушень постави, зміцнення м'язів живота та поперекового відділу спини.

Психофізіологічний стан дітей можна визначити за результатами змін параметрів, поданих у таблиці.

#### Оцінювання психофізичного стану дитини

Оцінка	Кількість написання літери "О" за 10 сек	Кількість присідань за 10 сек	Кількість ударів у долоні за 10 сек	Кількість промовлених цифр за 10 сек	Утримання пози "фламінго" (сек)
"5"	14	15	30	20	18
"4"	10 - 13	12 - 14	22 - 29	16 - 19	14 - 17
"3"	6 - 9	9 - 11	16 - 21	12 - 15	10 - 13
"2"	4 - 7	6 - 8	10 - 15	8 - 11	5 - 9
"1"	3	5	9	7	4

Таким чином, терміновий педагогічний контроль за рівнем фізичної і психофізичної підготовленості дошкільнят створює можливість врахувати величину і спрямованість змін, виробити педагогічну стратегію і тактику як найближчий, так і віддалений період виховання дитини.

Якщо рухова підготовленість дитини за одним з тестів (або в усьому комплексі тестів) недостатня, варто порадити батькам допомогти дитині влітку в домашніх умовах засвоїти запропоновані рухові завдання, поступово збільшувати навантаження, додаючи по одному повторенню вправи щодня.

Встановлено, що у 85% усіх невстигаючих учнів початкової школи провідною причиною невстигання є поганий стан здоров'я. Тому предметом найголовнішої турботи батьків та вихователів дошкільнят має бути насамперед здоров'я майбутніх учнів.

На закінчення слід наголосити, що будь-яка програма фізичного виховання дошкільнят є лише схемою-орієнтиром. Педагогу належить самому створити придатну для кожного окремого дошкільника індивідуальну програму виховання і навчання.