

7А1  
В19

Г. А. ВАСИЛЬКОВ

БІБЛІОТЕКА

ГІМНАСТИКА  
У РЕЖИМІ ДНЯ  
ШКОЛЯРА

У 435/13

БІБЛІОТЕКА  
Львівський державний університет  
Інститут фізкультури

«ЗДОРОВ'Я»  
Київ — 1972

*У книзі висвітлено роль гімнастики і активного рухового режиму в зміцненні здоров'я дітей, дано короткі методичні вказівки щодо проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок і фізкультпауз.*

*Друга частина роботи цілком складається з комплексів найрізноманітніших гімнастичних вправ.*

*Розраховано на батьків, учителів, школярів.*

## РУХОВИЙ РЕЖИМ — ОСНОВА ЗДОРОВ'Я, УСПІШНОГО НАВЧАННЯ Й ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІТЕЙ

Радянські фахівці розробили струнку систему фізичного виховання дітей дошкільного й шкільного віку. Основні принципи цієї системи — різнобічність і гармонійність. У спеціально дібраних іграх і фізичних вправах з ходьби, бігу, стрибків, лазіння, рівноваги, метання, танцювальних вправах і вправах для загального розвитку дитина поступово оволодіває різноманітною руховою координацією. При цьому враховано вікові особливості. До школи в основному використовують природні форми рухів (включаючи плавання, їзду на велосипеді, лижі й ковзани). У шкільному віці зростає питома вага й роль гімнастичних вправ, які дають змогу цілеспрямовано впливати на розвиток м'язів та їхніх функцій, на виховання правильної та гарної постави і, що особливо цінно, — на виховання координації рухів.

У 7—12-річному віці відбувається найінтенсивніший розвиток рухового аналізатора. Відомий радянський фахівець у галузі фізіології спорту професор В. С. Фарфель відзначає: «Мабуть, не існує такої складності, яку не міг би опанувати підліток при своєчасному й достатньою мірою тривалому навчанні» \*. Про це якнайпереконливіше свідчить досвід занять дітей балетом, гімнастикою, фігурним катанням, плаванням.

---

В. С. Фарфель. Развитие движений у детей школьного возраста. М., изд-во АПН РСФСР, 1959, стор. 61.



Але сьогодні ми спостерігаємо таке майже парадоксальне явище: саме після вступу до школи різко скорочується обсяг рухової активності дитини. Якщо в режимі дня дошкільнят у дитячому садку і вдома іграм та вправам відводилося 7—8 годин, причому переважно на дворі, то у більшості школярів ця цифра виявляється набагато меншою від мінімальних норм, що становлять 4—5 годин на добу. Тим часом від рухової активності залежить і фізіологічний стан організму, що росте й розвивається. «Ніщо так не виснажує й не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність»,— цю мудру думку висловив ще Арістотель. Порушення постави, нервові розлади й багато інших недуг часто-густо є прямим наслідком ігнорування фізичних вправ.

Потреба дітей у русі обумовлена біологічними законами розвитку. «Рух — це життя»,— такою є стародавня істина. Лікарі-фізіологи з цього приводу роблять свої висновки: «Робота будує орган». Без активних рухів, без фізичних вправ неможливі нормальне зростання, розвиток і зміцнення м'язової тканини, зв'язок, кісток скелета, серцево-судинної системи, органів дихання й травлення, органів чуттів, а головне — нервової системи, що керує найскладнішим з відомих механізмів — людським організмом.

Рухи, спрямовані на розв'язання конкретних рухових завдань, сприяють розвиткові всіх ділянок головного мозку, допомагають у вихованні розумових здібностей дитини.

Ці два процеси якнайтісніше пов'язані один з одним. М'язи називають скульптором людського тіла. Та м'язи ще й навчають. Організм людини має кілька сот м'язів. Кожен з них може напружуватися й розслаблятися під впливом нервових імпульсів. Робота м'язів універсальна. Вони й джерело енергії рухів, і сам рушійний



механізм, і орган, що керує рухами. То ж якою дивовижною має бути координація у діяльності нервової системи, щоб «тримати в шорах» постійну «гру м'язів» і напрочуд точно погоджувати їхню роботу.

Вчені довели, що рухова спритність, уміння керувати своїми рухами виховується лише в тому разі, коли школяр виявляє активність, систематично вправляється, виконуючи їх, і в міру свого розвитку опановує дедалі нові рухові дії.

Ми хочемо бачити своїх дітей здоровими й розумними. Але не менш важливо розвинути їхні рухові здібності. Високий рівень координації рухів необхідний людині в повсякденному житті, у праці, в занятті спортом. Тут особливо важливою є роль спеціальних гімнастичних вправ, за допомогою яких можна прискорити й удосконалити цей процес. Однак його слід уміло скеровувати.

Скажімо, для опанування техніки читання й письма розроблено цілу систему спеціальних вправ. На уроках у школі і вдома учень щодня списує десятки рядків, тренуючи мозок і м'язи рук у написанні літер, слів, речень. Це тренування відбувається і в наступних класах і є основою для опанування нових знань, умінь і навичок.

Гімнастика — це своєрідна «азбука рухів» школяра, якої його слід навчати, — навчати систематично й ретельно, навчати всієї різноманітності прийомів і дій, так як ми вчимо його розмовляти, читати й писати. Саме ця постійна новизна у розв'язанні рухових завдань різної складності найкраще тренує наш мозок, центральну нервову систему і здатність керувати рухами.

Світ рухів дуже різноманітний. І у будь-якій життєвій ситуації — в побуті, на виробництві, при заняттях спортом — хоч які складні рухові завдання поставали б перед людиною, вона завжди повинна вміти діяти швидко, енергійно, точно, економно і не в останню чергу —

елегантно й красиво. Вдосконалювати свої рухи можна безмежно. Ми захоплюємося впевненими діями космонавтів у невагомості, «золотими руками» трудівників за водів, фабрик, ланів, мистецтвом акторів цирку й балету, майстерністю спортсменів. Але завжди слід пам'ятати, що це високе мистецтво може ґрунтуватися лише на міцному фундаменті — «тій азбуці рухів», якої ми навчаємо наших дітей. Що ширше коло рухових умінь та навичок, то багатший руховий досвід, то легше засвоюються нові види координації.

Активний руховий режим школярів — основа їхнього здоров'я, успішного навчання й фізичного вдосконалення. Він має складатися з щоденної ранкової гімнастики, прогулянок, різних рухливих ігор та спортивних розваг на свіжому повітрі, систематичного виконання домашніх завдань з фізкультури та спеціальних комплексів фізичних вправ для активного відпочинку у школі і вдома. Все це — поряд з обов'язковими уроками фізкультури і заняттями у спортивних секціях.

Обов'язок усіх батьків та вчителів — суворо контролювати руховий режим школярів і створити якнайкращі умови для його додержання.

Пропонована книга містить методичні поради і чималий практичний матеріал для щоденних самостійних занять гімнастикою. Вправи систематизовані за розділами відповідно до віку і розташовані у порядку зростання складності.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ ПОСІБНИКА

У розв'язанні завдань фізичного виховання школярів гімнастика посідає провідне місце. Із засобів гімнастики найбільшу роль відіграють вправи для загаль-



ного розвитку. Їхня величезна різноманітність, можливість справляти вибірковий вплив на організм, суворо дозувати навантаження — все це дає змогу широко використовувати такі вправи в заняттях з дітьми різного віку, статі й фізичної підготовки.

Їх систематичне застосування у формі комплексів зміцнює здоров'я учнів, сприяє розвитку фізичних якостей — сили, гнучкості, швидкості, витривалості, є дієвим засобом проти негативного впливу тривалих одноманітних поз (у школі за партою чи вдома за столом). Гармонійний розвиток і зміцнення м'язів плечового пояса розв'язує одне з головних завдань дитячої гімнастики — формування правильної та гарної постави — важливої передумови нормальної життєдіяльності організму дитини.

У цьому зв'язку особливо слід наголосити на вправах із предметами. Останні дають змогу уточнювати вихідні положення, напрям і амплітуду рухів. У молодшому віці вправи та ігри з м'ячем, обручем, скакалкою, палицею набувають цілеспрямованішого й конкретнішого характеру. Вони стають цікавіші й привабливіші для дітей, що обумовлено їхніми психологічними особливостями. З іншого боку, ці предмети, маючи певну форму й вагу, включаючись у систему рухів дитини, змінюють, згідно із законами механіки, умови роботи м'язів, швидше й якісніше вдосконалюють усю нервово-м'язову систему, а надто швидкість, силу, спритність і точність рухів, кистей і пальців, тобто тої частини людського організму, котра в умовах сучасної праці й побуту виконує тонку і відповідальну роботу.

Пропоновані вправи для загального розвитку призначені для вивчення й систематичного виконання вдома під час ранкової гімнастики, на дозвіллі протягом дня, а також на уроках фізичної культури. Частина вправ



має спеціальне призначення — запобігти настанню втоми і забезпечити активний відпочинок дітей при напруженій розумовій праці в класі чи вдома.

Трохи ширше призначення мають серії вправ з великим і малим м'ячами, з обручем і гімнастичною палицею, зі скакалками, вправи вдвох та ігрові завдання. Це практичний матеріал для уроків фізичної культури і для шкільних перерв, для активного відпочинку вдома та індивідуальних і групових ігор на вулиці. Навчитися правильно й точно кидати, ловити, підхоплювати, передавати, балансувати різні предмети, поєднувати рухи різних частин тіла з рухами снаряда, виконуючи все це з великим інтересом і старанністю, — означає набагато прискорити розвиток рухової спритності, підвищити гостроту м'язових відчуттів, добитися висококоординованої роботи центральної нервової системи в керуванні рухами.

Особливої ваги слід надавати парним вправам на узгодження рухів (включаючи кидання предметів) і на опір. Вони сприяють вихованню дуже важливої якості — взаємної координації рухів, тобто вміння точно погоджувати і диференціювати за всіма параметрами (просторовим, часовим та силовим) свої рухи з рухами партнера.

Перший розділ — комплекси ранкової гімнастики — найбільший. Він містить 300 різноманітних вправ з предметами і без них, виконуваних на місці і в русі. Вправи дібрано з таким розрахунком, щоб учні 7—12 років могли вивчити основні положення рук, ніг, тулуба й голови, а також рухи в різних поєднаннях і напрямках, за різними амплітудами, в змінному темпі й ритмі.

Матеріал згруповано у формі зразкових комплексів, кожен з яких включає 7—9 вправ. При доборі передба-

чено: різнобічний вплив на всі групи м'язів і суглоби; певну послідовність роботи різних частин тіла, що створює найкращі умови для підвищення ефективності м'язових зусиль; поступове збільшення інтенсивності (навантаження), а також наростання трудності даних вправ.

Комплекси складено за певною схемою:

1. Ходьба. Дозування — 0,5—1,5 хв. Темп середній. Рухи енергійні.

2. Вправи у потягуванні з рухами рук (іноді ніг). Дозування — 4—8 повторень. Темп повільний. Рухи спокійні, плавні.

3. Вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти і обертання), ніг (присідання, випади, згинання й розгинання, махи), плечового пояса і рук (піднімання і опускання, кола, ривки, згинання і розгинання тощо) — в чергуванні і різних поєднаннях. Дозування — від 4—6 до 10—12 повторень. Темп: у вправах для м'язів тулуба (спини й живота) — повільний або середній; для м'язів рук і плечового пояса — середній; при махових рухах руками і ногами — середній з прискоренням до швидкого.

4. Вправи у стрибках і бігу. Дозування — до 30—40 стрибків або 20—30 сек. бігу. Темп швидкий. Після стрибків і бігу переходить до ходьби протягом 0,5—1,5 хв.

Починати від мінімального дозування, поступово збільшуючи навантаження.

Другий розділ — комплекси фізкультхвилиннок і фізкультпауз. Для школяра хвилина активного відпочинку — це десятки хвилин уваги і повноцінної навчальної праці. Вправи, виконувані сидячи або стоячи за партою, необхідні на уроках з різних предметів для запобігання втомі. Їх з успіхом можна робити і вдома, сидячи на стільці при виконанні домашніх завдань. Домашні умови дають змогу збільшувати час



активного відпочинку, отже, й виконувати більшу кількість корисних та потрібних вправ. В цьому розділі їм подано у вигляді комплексів фізкультпауз.

Типові схеми цих комплексів такі.

✓ **Фізкультхвилинка:** вправи в потягуванні для м'язів усього тіла; вправи переважно для м'язів тулуба; вправи переважно для м'язів ніг. Дозування — 4—6 повторень. Темп повільний або середній.

✓ **Фізкультпауза** складається з 5—6 вправ. Вони починається вправами з потягування і закінчується, як правило, вільними маховими рухами ногами та руками (вправами на розслаблення). Три середні вправи для м'язів тулуба (спини та живота), ніг і рук мають справляти переважно загальний вплив (нахили, повороти, присідання тощо). Дозування — 6—8 повторень. Темп повільний і середній.

Комплекси ранкової зарядки і фізкультпауз можуть доповнюватися вправами з розділу ігрових завдань, які надають заняттям більшої емоційності.

У всіх вправах зазначено вихідні та основні проміжні або кінцеві положення. Пояснювальний текст слід читати уважно, бо рисунки не завжди відбивають напрямки та характер рухів: запис дано стисло, відповідно до правил гімнастичної термінології, і ним можна керуватися при поясненні вправ. У вказівках передбачено лише основні, найістотніші моменти, яких необхідно додержуватися; йдеться про форми і характер рухів, послідовність їх вивчення, варіанти виконання і дихання.

### **Вказівки батькам**

Кожний комплекс зарядки розраховано на 2—3 тижні щоденних занять. Часта зміна комплексів недоцільна. Однак цілком можлива заміна одних вправ іншим



Комплекси слід періодично повторювати. Вправи, які до вподоби дітям, можна давати частіше. Якщо діти III—V класів (9—12 років) ще не займалися ранковою гімнастикою, недостатньо підготовлені або відстають у фізичному розвитку, то їм доцільно давати простіший матеріал попередньої вікової групи, з часом надолужуючи згаяне.

У книзі наведено орієнтовну послідовність комплексів, яка ґрунтується на поступовому зростанні складності вправ. Найважливіше — в повному обсязі пройти весь рекомендований матеріал.

Самодисципліна, воля, організованість, зібраність — все це виховується з раннього віку. Один з найдійовіших засобів виховання цих корисних якостей — ранкова зарядка. Щоб зацікавити дітей і залучити їх до занять ранковою гімнастикою, рекомендується робити зарядку разом з ними. Колективні заняття (всією родиною) проходять завжди цікаво, весело, емоційно і, ясна річ, так само корисні для дорослих. Якщо приготування домашніх завдань вимагає багато часу, слід стежити, щоб діти через кожні 30—40 хв. робили короткі перерви і виконували комплекси фізкультхвилинки або фізкультпаузи, доповнюючи їх окремими вправами та ігровими завданнями, наведеними наприкінці посібника. Таку зарядку корисно виконувати й після приготування уроків, щоб швидше «зняти» втому.

Обов'язково придбайте для дітей коротку скакалку, маленький м'яч, великий надувний м'яч, гімнастичний обруч (найкраще пластмасовий), гімнастичну палицю. Її легко виготовити самому (довжина такої палиці 90 см, діаметр 2,5—3 см). Для занять ранковою гімнастикою потрібен також невеликий килимок (60 × 150 см), бо деякі вправи доводиться виконувати сидячи або лежачи на підлозі.

Ефективність вправ залежить від того, наскільки правильно їх виконують. Тут не так важливо зафіксувати помилки, як дати вказівки щодо їх виправлення. Необхідно домогтися свідомого та активного ставлення дітей до занять, стежити за точністю і виразністю рухів, за поставою.

Правильне регулювання дихання привчає дітей володіти ним, зміцнює їхній дихальний апарат. Тому слід стежити за постановкою дихання і систематично нагадувати учням про моменти вдиху та видиху.

Для розвитку рухових здібностей слід, з одного боку, домагатися, щоб усі вправи були добре засвоєні і міцно закріплені, з другого боку — постійно дбати про їхню різноманітність, пропонуючи, в міру засвоєння, дедалю нові, складніші рухові завдання. Корисно вивчити вправи в обидві сторони, а також уміло діяти як правою, так і лівою руками.

Заняття будуть найефективніші за умови дотримання всіх гігієнічних вимог і особливо у поєднанні з водними процедурами та іншими засобами загартовування. Нарешті слід встановити і підтримувати тісний контакт з класним керівником та вчителем фізкультури, що своєчасно і правильно реагувати на відставання в засвоєнні вправ та вади у фізичному розвитку дітей.

### **Вказівки вчителям**

Весь навчальний матеріал цього посібника може бути з успіхом використаний на уроках фізичної культури. Більш того, він значною мірою допоможе учням засвоїти шкільну програму з цього предмета. Найголовніше полягає в тому, що авторитет вчителя надасть неоціненну допомогу в залученні школярів до систематичних занять.



тичних занять гімнастикою в режимі дня. Багато вправ ранкової зарядки та інших розділів можна розучувати і пропонувати на уроках у вигляді комплексів вправ для загального розвитку та окремих завдань (вправи з м'ячем, скакалкою та ін.).

Комплекси вправ для загального розвитку призначені переважно для початку основної частини уроку. Коротке і дохідливе пояснення, правильний і привабливий показ, голосна і чітка команда — ось основні рекомендації щодо методики проведення цих вправ.

Шикування має бути таким, щоб учитель бачив усіх учнів, а діти — вчителя. Уникнути шаблону і внести новизну в проведення вправ можна, змінюючи способи шикування (в колону по три-чотири-п'ять, у шаховому порядку, уступами, у дві-три шеренги, в одно-два кола, квадратом, буквою «П» та ін.).

На уроці слід розумно поєднувати слово і показ. Якщо в I—II класах головна роль належить методіві показу, супроводжуваному словом, то надалі поступово привчають дітей до розуміння гімнастичної термінології.

Показ має бути дзеркальним, тобто стоячи обличчям до групи, вчитель виконує рухи в бік, протилежний зазначеному. Наприклад, пропонуючи учням робити нахил ліворуч, ви нахилаетесь праворуч і т. д. Такий прийом гарантує узгодженість і точність виконання вправ. Цьому також сприяють правильні й чіткі команди, подані для початку та закінчення роботи («Вихідне положення — набути!», «Вправу починай!», «Стій!»). Якщо рух починається в якийсь бік, то слід зазначати напрямок. Наприклад: «Вправу ліворуч почи-най!». Команду «Стій!» подають замість останнього відліку. Часом замість команд (здебільшого в I—II класах) вдаються до розпоряджень. Наприклад: «Поставте руки на пояс», «Почали», «Закінчити вправу» та ін. Не можна забувати і про



вказівки щодо темпу виконання вправ і характеру рухів (повільно, плавно, енергійно, з силою, вільно та ін.). Велике значення має також лічба. Вона визначає не тільки темп, але й характер рухів, моменти найбільшого зусилля. Цього досягають зміною інтонації та сили голосу. Замість лічби іноді з успіхом користуються оплесками або іншими звуковими сигналами, щоб мати можливість давати вказівки голосом.

Виконуючи комплекси та окремі групи вправ, слід стежити за тим, щоб фізичне навантаження відповідало віковій і підготовці учнів. Навантаження регулюють такими прийомами: а) зміною змісту вправ (вихідних положень, амплітуди рухів та ін.); б) зміною кількості повторень; в) зміною темпу виконання вправ; г) зміною м'язового напруження; д) зміною способу проведення (роздільно, з паузами або поточно, всім класом або по черзі групами та ін.).

Особливої чіткості в організації занять вимагають вправи з предметами. Тому дітей завчасно знайомлять з правилами користування інвентарем (палицями, м'ячами тощо). Його можна розкласти біля робочого місця кожного учня, рознести по рядах, коли діти перешикувались для виконання вправ; його можуть узяти і учні «на ходу» на початку уроку або самостійно перед уроком. Останній спосіб рекомендований для учнів III—V класів, але за умови доброї дисципліни. Нестача інвентаря в школі (наприклад, обручів або великих м'ячів) не повинна відбиватися на навчальному процесі. У такому разі на уроках діти можуть лише ознайомитися з відповідними вправами, виконуючи їх невеликими групами (залежно від кількості наявного приладдя), зате ретельніше розучують і закріплюють їх удома.

Ігрові завдання можна давати на основній частині уроку. Найдоцільніше при цьому користуватися змінно

руповим способом, коли вправи виконують групами (шеренгами) до 10—15 чоловік одночасно. Деякі завдання, виконувані на місці (з малими м'ячами, гімнастичними палицями), можна вивчати фронтально, тобто з усіма учнями відразу. Великий інтерес викликають змагання на краще виконання вправ, які можна періодично повторювати.

На закінчення нагадаємо, що важлива не тільки систематична перевірка (чи займаються діти вдома і як заняття організовані), але й постійний контакт з батьками.

## КОМПЛЕКСИ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

### Для школярів 7—8 років

#### Комплекс 1. *Імітаційні вправи.*

1. «На параді» (рис. 1). Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами рук.

Стежити за перехресним рухом рук і ніг: крок лівою, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед. Дихання рівномірне.

2. «Зростемо великими» (рис. 2). В. п.\* — основна стійка. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, піднятися на носки і потягнутися; 3 — опускаючись на всю ступню, руки в сторони; 4 — руки вниз.

Витягуючись «у струнку», голову тримати прямо. При підніманні рук угору — вдих, при опусканні — видих.

3. «Маятник» (рис. 3). В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил праворуч.

В. п. — вихідне положення.



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

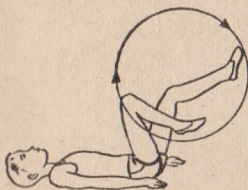


Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.

Спину тримати прямо, лікті розвести. Стежити, щоб рух виконувався тільки в поперековій частині тулуба, без поворотів і супровідних рухів головою. Дихання довільне, але рівномірне, без затримок.



4. «Велосипедист» (рис. 4). В. п.— лежачи на спині, ноги зігнуті вперед, руки на підлозі вздовж тулуба. Кругові рухи ногами, по черзі згинаючи і розгинаючи їх.

Вправу виконувати без напруження, голову не підводити. В перші дні давати одну-дві короткі «зупинки» для відпочинку. Надалі можна регулювати темп руху, пропонуючи «їхати» швидше або повільніше. Дихання рівномірне.

5. «Петрушка» (рис. 5). В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці розведені. 1 — нахил уперед, торкнутися долонями гомілок; 2 — повернутись у вихідне положення.

При нахилі ноги прямі. Амплітуда рухів регулюється місцем ніг, якого торкаються руками (від колін до ступень); збільшувати її слід поступово. У момент нахилу — видих, випрямляючись — вдих.

6. «Кішка вигинає спинку» (рис. 6). В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — нахилляючи голову вперед, вигнути спину — видих; 3—4 — піднімаючи голову, прогнути спину — вдих.

Стежити, щоб при вигинанні діти не відривали колін од підлоги, а прогинаючись, не згинали руки.

7. «М'ячик» (рис. 7). В. п.— основна стійка. Стрибки на місці. Стрибки виконувати м'яко, на носках, тулуб прямий, ноги в польоті не згинати. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

## Комплекс 2. Імітаційні вправи.

1. «Паровоз». В. п.— руки зігнуті в ліктях. Ходьба на місці з рухами кистями рук по колу.

Рухи руками можуть бути послідовними або симетричними. Вправу можна давати з пересуванням уперед («передній хід») і назад («задній хід»), а також із прискоренням. Дихання рівномірне.

2. «Штангіст». В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — руки до плечей (долонями вперед), кисті стиснуті в кулаки; 2 — енергійно випрямити руки вгору — назовні і, піднявши голову, потягнутися; 3 — зігнути руки до плечей; 4 — руки вільно униз.

При згинанні рук лікті опущені, плечі відведені назад. Піднімаючи руки,— вдих, опускаючи,— видих.

3. «Зайчик». В. п.— основна стійка. 1—2 — глибоко присісти на повній ступні, руки зігнути до голови і зробити «вушки» — видих; 3—4 — підвестися, руки униз — вдих.

При виконанні вправи спину і голову тримати якнайпряміше. Спочатку можна присідати на трохи розставлених ногах.

4. «Дроворуб». В. п.— стійка ноги нарізно, руки зчеплені «у замок». 1 — руки вгору з напівнахилом назад — вдих; 2 — енергійний нахил уперед, руки вниз — видих.

Замах роблять плавно, спокійно, удар — швидко і різко. Нахил можна супроводжувати шумовим видихом «у-ух» або «ш-ш».

5. «Літак гойдає крилами». В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил праворуч.

Стежити, щоб руки, плечовий пояс і шия були закріплені, а рухи виконувалися лише в поперековій частині. Дихання довільне, без затримок.

6. «Скрутись у клубок». В. п.— лежачи на спині, руки в сторони, долонями вперед. 1—2 — зігнути ноги вперед і, взявшись руками за середину гомілок, притиснути коліна до грудей, голову нахилити вперед до колін — видих; 3—4 повернутися у вихідне положення — вдих.

Під час групування лівою рукою обхопити гомілку лівої ноги, а правою — гомілку правої ноги; лікті притиснути до тулуба.

7. «Горобці». В. п.— стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки на поясі. Стрибки на двох ногах.

Під час стрибків спину і голову тримати прямо, ноги нарізно. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням уперед і поворотами. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 3. Імітаційні вправи.

1. «Ми великі». 1—4 — ходьба на носках, витягуючи руки вгору; 5—8 — звичайна ходьба, опускаючи руки вниз.

Ходьбу можна виконувати на місці і з просуванням уперед. Дихання довільне, але рівномірне і без затримок.

2. «Хлопавки». В. п.— основна стійка. 1 — оплеск спереду; 2 — оплеск знизу за тілом; 3 — оплеск спереду; 4 — згинаючи руки, оплеск за головою.

При виконанні вправи рухи руками мають бути широкі, розмашисті. Сильних оплесків не робити, щоб не завдати болю долоням. Дихання рівномірне.

3. «Лижник». В. п.— ноги трохи розставлені, ступні паралельні, руки вперед, кисті стиснуті в кулаки. 1 — напівприсід (на всій ступні) з нахилом уперед, руки вниз — назад, імітуючи відштовхування палицями,— видих; 2 — вихідне положення — вдих.

Виконуючи вправу, голову тримати прямо, глибокі присідання не робити.

4. «Літак робить поворот». В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — поворот тулуба ліворуч. При поворотах плечовий пояс закріпити, ступні не відривати од підлоги, рухи виконувати плавно. Дихання рівномірне.

5. «Чапля ходить по болоту». В. п.— руки зігнуті за спину. 1 — зігнути ногу, піднявши коліно якнайвище;



2 — тримати; 3—4 — випрямляючи ногу вперед, зробити крок.

Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами просуваючись уперед по колу або роблячи три-чотири кроки вперед, а потім, повернувшись кругом, — назад. Уникати сильних коливань тулуба. Дихання рівномірне.

6. «Рибка». В. п. — лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, голова вбік. 1—2 — прогнутися, піднімаючи голову, руки й ноги назад — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Стежити, щоб під час прогинання руки і ноги були випрямлені, а плечі піднімалися, відриваючись од підлоги. При поверненні у вихідне положення розслабляти м'язи.

7. «Скорпіон». В. п. — упор стоячи на колінах. 1 — зігнути руки і торкнутися грудьми підлоги; 2 — випрямити руки («віджатися»).

При згинанні рук лікті трохи відводяться в сторони, груди торкаються підлоги між долонями. Дихання доволі вільне, без затримок.

8. «Циркова конячка». В. п. — руки зчеплені на голові. Біг на місці, високо піднімаючи коліна.

Під час бігу тулуб і голову тримати прямо, дихання рівномірне. Після бігу перейти на ходьбу.

#### Комплекс 4. Імітаційні вправи.

1. «Конячка». В. п. — руки на поясі. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна.

При згинанні ноги носок опущений. Спину й голову тримати прямо, лікті розвести. Дихання рівномірне.

2. «Силачі». В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — стискаючи кисті у кулаки, з силою зігнути руки в сторони над плечами — вдих; 3—4 — вільно опустити руки — видих.

Для засвоєння характеру рухів дітям слід запропонувати «показати мускули». При виконанні вправи груди розпростати, голову тримати прямо.

3. «Пружинка». В. п.— ноги трохи розставлені, ступні паралельно. 1 — глибокий присід, спираючись долонями на коліна,— видих; 2 — підвестися, руки униз — вдих.

Присідати на повній ступні, лікті в сторони, рухи пружні. Варіант: два-три пружних погойдування у присіді.

4. «Насос». В. п.— широка стійка. 1 — нахил ліворуч, ліва рука ковзає по нозі донизу, права, згинаючись, ковзає уздовж тіла вгору — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Рухи виконувати без зупинок, в одній площині. Голову тримати прямо, ноги прями.

5. «Хлопавки». В. п.— стійка ноги разом, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед і оплеск під ногою — видих; 2 — приставляючи ногу, руки в сторони — вдих; 3—4 — те ж саме правою ногою.

Стежити, щоб діти робили енергійний мах прямою ногою, а розводячи руки,— рух ними назад.

6. «Курінець». В. п.— упор стоячи на колінах. 1 — 2 — випрямити ноги, стати у положення упору зігнувшись — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих.

Нахиляючи голову і відводячи плечі, діти не повинні агинати руки. Носки ніг з місця не зрушувати.

7. «Плавець». В. п.— лежачи на грудях, руки вгору, долоні на підлозі. 1 — повертаючи праву руку долошею назовні, зробити нею загрибаючий рух убік і вниз до стегна — вдих; 2 — проносячи руку вгору, покласти її назад на підлогу — видих; 3—4 — те ж саме лівою рукою.

Голову повертати у бік руки, що працює. Рухи виконувати рівномірно, не поспішаючи.

8. «Кенгуру». В. п.— стійка із зімкнутими носками, ноги трохи зігнуті, тулуб трохи нахилений уперед, руки



назад — у сторони. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед.

Стрибати на всій ступні, але м'яко. Пружинити трохи зігнутими ногами. Пересуватися човниковим способом (кілька стрибків уперед, а потім, повернувшись кругом, — назад). Дихання рівномірне, після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 5. Імітаційні вправи.

1. «Клишоногий ведмедик». В. п. — основна стійка. Ходьба на зовнішніх краях ступень.

Таку ходьбу чергують із звичайною через кожні 4—8 кроків. Дихання рівномірне.

2. «Поличка». В. п. — стійка ноги разом, руки перед грудьми. 1—2 — руки в сторони, долоні вгору, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Руки руками виконувати в горизонтальній площині на рівні плечей. Вправи можна доповнювати ривком руками назад (на відлік «2»).

3. «Ковзаняр». В. п. — напівприсід, коліна разом з невеликим нахилом тулуба вперед, руки вільно за спиною. 1 — злегка ковзаючи правою ступнею по підлозі, розігнути ногу назад — убік («поштовх лезом ковзана»); 2 — відводячи ногу назад і згинаючи, приставити до лівої; 3—4 — те ж саме лівою ногою. Спину і голову тримати прямо, не сутулитись. Коліно опорної ноги — над носком, нога зігнута. Дихання рівномірне.

4. «Вітер гойдає дерева». В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил праворуч; 2 — нахил ліворуч.

Стежити, щоб плечовий пояс був закріплений і вправа виконувалась не за рахунок маху руками, а з допомогою руху тулубом. Кисті можуть виконувати супровідні рухи ліворуч і праворуч. Дихання рівномірне.



5. «Місток». В. п.— лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти таз, прогнутися; 3—4 — вихідне положення.

При виконанні вправи ступні і плечі з місця не зрушувати. Дихання довільне, без затримок.

6. «Ножиці». В. п.— лежачи на спині, руки вздовж тулуба, одна нога піднята вперед. На кожний відлік змінювати положення ніг.

Ноги тримати напруженими і прямими, намагаючись не стукати п'ятками об підлогу. Голову від підлоги не відривати. Амплітуда рухів — 45—60°. Вправу можна виконувати серіями з короткими паузами для відпочинку. Дихання рівномірне.

7. «Бокс». В. п.— стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки. 1 — повертаючи тулуб праворуч, швидко розігнути ліву руку вперед (виконати «удар»); 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме другою рукою.

Для правильного виконання вправи рекомендується обирати одну (уявну) точку, в яку спрямовують «удари». Рухи рук енергійні. Дихання рівномірне. Надалі «удари» можна виконувати по черзі на кожний відлік.

8. «Гвинтик». В. п.— руки на поясі. Стрибки на місці з поворотами, виконуючи кілька поворотів спочатку в один бік, а потім у другий.

Повороти робити невеликі, у середньому на 60—90°, але виконувати їх слід без затримки. Стрибати м'яко, на носках, витягуючись «у струнку». Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 6. Вправи з гімнастичною палицею.*

1. В. п.— стійка ноги нарізно, палицю вниз (рис. 8). 1—2 — палицю вгору, потягнутися — вдих; 3—4 — палицю вниз — видих.

Рухи виконувати прямими руками, дивитися на палицю. Ширину хвату можна змінювати.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця за спиною (рис. 9). 1 — нахил уперед прогнувшись — видих; 2 — випрямитися — вдих.

При нахилі голова підведена, дивитися прямо, ноги прямі.

3. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця за головою (на плечах — рис. 10). 1 — поворот тулуба ліворуч; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в правий бік.

При поворотах палиця не повинна ковзати на плечах, ноги з місця не зрушувати, п'ятки од підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

4. В. п.— стійка ноги разом, палиця вертикально спереду (рис. 11). 1 — присід; 2 — підвестися.

Присідаючи, коліна розводити в сторони, тулуб вертикально. Дихання рівномірне, палиця виконує роль опори.

5. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця за головою (на плечах). 1 — нахил ліворуч (рис. 12); 2 — випрямитися; 3—4 — те ж саме у правий бік.

Стежити, щоб плечовий пояс і шия були закріплені, а рухи виконувалися без поворотів в одній площині. Дихання довільне.

6. В. п.— лежачи на грудях, палицю вгору, руки вільно лежать на підлозі (рис. 13). 1—2 — згинаючи руки, палицю за спину (на лопатки), прогнутися; 3—4 — вихідне положення.

Піднімаючи якнайвище голову і плечі, намагатися не відривати ноги од підлоги. У момент розгинання — видих, повертаючись у вихідне положення, — вдих.

7. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу, хват на ширині плечей (рис. 14). 1—2 — відводячи палицю тро-

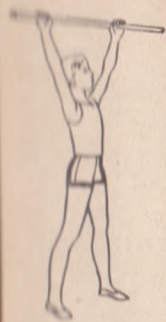


Рис. 8.



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.



Рис. 12.



Рис. 13.



Рис. 14.



Рис. 15.

и вперед і згинаючи ногу, переступити через палицю;  
4 — повернутися у в. п.

Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами.  
Переступаючи через палицю, високо піднімати коліно і



менше нахилитися вперед. При постановці ноги на підлогу — вдих, при згинанні — видих.

8. В. п.— стійка в лінію, ліва (права) нога спереду палиця на підлозі між ногами, руки на поясі (рис. 15). Стрибками зміна положення ніг.

Стрибати м'яко, на носках, на палицю не наступати. Вага тіла розподілена на обидві ноги. Дихання рівномірне.

### Комплекс 7. *Вправи з гімнастичною палицею.*

1. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу. 1—2 — палицю вгору, піднятися на носки і п'ятахнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Щоб не втратити рівновагу, підніматися на носки слід тоді, коли руки з палицею перебувають угорі. Голову трохи підвести.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — нахил уперед, руками торкнутися підлоги — вдих; 2 — встати прямо — вдих.

Під час нахилу руки прямі. Не обов'язково діставати до підлоги з першої спроби; амплітуда рухів може зростати поступово. Завдання ускладнюється зміною ширини хвату (чим він ширший, тим виконання складніше).

3. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця спереду, хват ширше від плечей. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в лівий бік.

При поворотах плечовий пояс закріпити, ноги з місця не зрушувати. Дихання рівномірне.

4. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу. 1—4 — піднімаючи палицю вперед, сісти на підлогу і витягнути ноги; 5—8 — підвестися, не торкаючись руками і палицею підлоги.

Доцільно спочатку познайомити дітей з кількома способами виконання цієї вправи, а потім запропонувати

на вибір будь-який з них (глибоко присісти на всій ступні; опуститися спочатку на коліна, а потім сісти абоку; сісти і підвестися, ноги схресно). Дихання довільне.

5. В. п.— стійка ноги разом, палицю горизонтально вгору. 1 — відставляючи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч; 2 — випрямитися і приставити ногу; 3—4 — те ж саме в лівий бік.

Під час нахилу діти стоять на одній нозі, носок другої лише торкається підлоги. Нахил виконувати в одній площині із закріпленим плечовим поясом. При нахилі — видих, при випрямленні — вдих.

6. В. п.— лежачи на животі, палиця вгорі, руки вільно лежать на підлозі. 1—2 — прогнутися, підіймаючи палицю якнайвище,— вдих; 3—4 — лягти, поклавши палицю на підлогу,— видих.

Палицю піднімати прямими руками, рух виконувати енергійно. Ширину хвату можна змінювати, поступово зменшуючи відстань між руками.

7. В. п.— лежачи на спині, палицю вниз, хват на ширині плечей. 1—2 — згинаючи ногу вперед, пронести її між руками і палицею, випрямити і опустити вниз (палиця між ногами); 3—4 — вихідне положення.

Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами. Дихання довільне, без затримок.

8. В. п.— основна стійка, палиця збоку. Стрибки боком через палицю, чергуючи їх з одним проміжним стрибком на місці.

Стрибати м'яко, на носках. Стрибок через палицю виконувати якнайвище, допомагаючи рухом рук. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

## Комплекс 8. Вправи з великим м'ячем.

1. В. п.— стійка ноги разом, м'яч у руках унизу (рис. 16). 1 — м'яч на груді; 2 — підняти м'яч угору і потягнутися — вдих; 3 — м'яч на груді; 4 — опустити м'яч униз — видих.

Розгинаючи руки вгору, дивитися на м'яч. Надалі вправу можна виконувати з поворотом тулуба по черзі ліворуч і праворуч.

2. «Переклади м'яч» (рис. 17). В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі збоку (ліворуч або праворуч). 1 — нахилитися вперед — убік і взяти м'яч; 2 — випрямитися, м'яч у руках; 3 — нахилитися в другий бік і покласти м'яч збоку; 4 — випрямитися, вихідне положення.

Нахил виконувати, спочатку повернувши тулуб, ноги прямі, п'ятки од підлоги не відривати. При нахилі — видих, при випрямленні — вдих.

3. В. п.— упор на колінах, торкаючись грудьми м'яча, що лежить на підлозі (рис. 18). 1—2 — випрямляючись у стійку на колінах і піднімаючи м'яч угору, прогнутися, голову назад — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Стежити, щоб, прогинаючись, діти подавали вперед стегна і таз.

4. В. п.— упор сидячи, м'яч між стопами (рис. 19). 1 — трохи піднімаючи ноги, зігнути їх і перекласти м'яч близько до сідниць; 2 — випрямляючи ноги, знову покласти м'яч між стопами.

Вправу виконують тільки рухом ніг, тулуб залишається прямий, руки в упорі не згинати. Дихання довільне без затримок.

5. В. п.— стійка довільна, м'яч у руках унизу. Підкинути м'яч угору і піймати його (рис. 20).

Кидок виконувати точно вертикально. Для цього не-





Рис. 16.



Рис. 17.



Рис. 18.



Рис. 19.



Рис. 20.



Рис. 21.

відно, підкидаючи м'яч, випускати його з рук у верхній точці (ніби тягнучись за ним). Зустрічати його при падінні треба також угорі, пом'якшуючи приймання швидким рухом рук донизу. Дихання рівномірне.



Рис. 22.

6. В. п.— лежачи на грудях, м'яч на руках угорі (м'яч на підлозі (рис. 21). 1—2 — згинаючи руки, відвести м'яч за голову і піднімаючи плечі, прогнутися — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих. Підводять голову і плечі, намагатися ноги од підлоги не відривати.

7. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки на двох ногах навколо м'яча (рис. 22).

Стрибати м'яко, на носках, дотримуючись певного ритму. Спочатку можна просуватися по колу лівим боком до м'яча а потім правим (по черзі), обличчям усередину. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 9. Вправи з великим м'ячем.

1. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках униз. 1—2 — піднімаючи м'яч угору, підвестися на носки і потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Рухи виконувати прямими руками, дивитися на м'яч.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках униз. Піднімаючи м'яч уперед і повертаючи тулуб праворуч ударити м'ячем об підлогу за правою п'яткою і, піймавши його, повернутися у вихідне положення. Те ж саме в другий бік.

Вправу виконувати по черзі праворуч і ліворуч. При поворотах ноги прямі, з місця не зрушувати. Навчивши дітей правильного кидка і ловлі, цю вправу можна виконувати під відлік. Дихання: при повороті — видих, вихідному положенні — вдих.

3. В. п.— сид на п'ятках з невеликим нахилом уперед м'яч за головою. 1 — випрямляючись, праву ногу вбік і

носок, руки вгору і нахил праворуч — вдих; 2 — вихідне положення — видих; 3—4 — те ж саме у лівий бік.

Вага тіла при нахилі — на коліні опорної ноги. Рухи виконувати в одній площині.

4. В. п.— сід з прямими ногами, м'яч на підлозі біля колін ліворуч. Піднімаючи трохи зігнуті ноги, штовхнути м'яч рукою, прокотити його під ногами і, зупинивши другою рукою, опустити ноги на підлогу. Те ж саме в другий бік.

Піднімаючи ноги, намагатися якнайменше відхилитись назад. Засвоївши вправу, її можна виконувати під відлік. Дихання рівномірне.

5. В. п.— лежачи на спині, руки з м'ячем спереду. 1—2 — зробити переكات ліворуч (праворуч) на живіт, піднімаючи руки вгору та прогинаючись; 3—4 — вихідне положення. Те ж саме в другий бік.

Виконуючи переكات, руками і м'ячем підлоги не торкатися. Дихання довільне.

6. В. п.— стійка ноги разом, м'яч на грудях. Кинути м'яч угору і піймати його.

Кидок виконувати точно вертикально, повністю розгинаючи руки. Ловити м'яч витягнутими угору руками, пом'якшуючи приймання швидким згинанням рук. Ускладнити вправу можна, присідаючи перед тим і ведучи відлік. Дихання рівномірне.

7. В. п.— руки на поясі, м'яч між стопами. Стрибки на місці, тримаючи м'яч між ногами.

Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків покласти м'яч і перейти на ходьбу.

#### Комплекс 10. *Вправи з малим м'ячем.*

1. В. п.— основна стійка, м'яч у лівій руці (рис. 23). 1—2 — руки через сторони вгору, потягнутися і передати м'яч у праву руку — вдих; 3—4 — опустити руки



вниз — видих. Повторити те ж саме, передаючи м'яч з правої руки в ліву.

Підводячи голову, стежити за передачею м'яча. Руки вгорі — точно над головою.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці (рис. 24). 1 — нахил праворуч, руки за голову, передаючи м'яч у праву руку; 2 — випрямитися, руки вниз; 3—4 — те ж саме в другий бік, передаючи м'яч у ліву руку.

При передачі м'яча лікті відведені в сторони — назад. Вагу тілу розподілено весь час на обох ногах. Нахил виконувати в одній площині. Дихання довільне, без затримок.

3. В. п.— стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч у правій руці (рис. 25). 1 — глибокий присід, коліна разом, руки вниз, передати м'яч у ліву руку (біля носків ніг) — видих; 2 — підвестися, руки в сторони — вдих; 3—4 — те ж саме, передаючи м'яч у праву руку.

Стежити, щоб, підводячись, діти розпростували плечі і піднімали руки точно в сторони.

4. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Повернути тулуб праворуч, кинути м'яч угору (рис. 26), піймати його двома руками і повернутися у вихідне положення. Те ж саме в другий бік.

Підкидати м'яч двома руками невисоко і точно вертикально, не відриваючи ступень од підлоги. Коли вправу буде засвоєно, її можна виконувати під відлік. Дихання рівномірне.

5. В. п.— упор стоячи на колінах, м'яч на підлозі між долонями. 1—4 — узяти м'яч правою рукою і, описавши ним велике коло вперед — угору (в бічній площині), покласти його на місце (рис. 27). Те ж саме лівою рукою.

Поглядом супроводжувати рух м'яча, коліна од підлоги не відривати. Початок руху — вдих, закінчення — видих.



Рис. 23.



Рис. 24.



Рис. 25.



Рис. 26.



Рис. 27.



Рис. 28.

6. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі між ногами. 1—стрибком ліву ногу вперед, праву—назад (у лінію); 2—стрибком ноги нарізно; 3—стрибком праву ногу вперед, ліву—назад; 4—стрибком ноги нарізно (рис. 28).

Стрибати м'яко, на носках, витягуючись «у струнку». Стежити, щоб м'яч увесь час залишався між ногами. Після стрибків перейти на ходьбу. Дихання рівномірне.

### Комплекс 11. *Вправи з короткою скакалкою.*

1. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка внизу (рис. 29). 1 — натягуючи скакалку, руки вгору; 2 — піднятися на носки, прогнутися і потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

При русі рук угору дивитися на скакалку. Руки прямі.

2. В. п.— широка стійка, тримаючи двома руками внизу скакалку, складену вдвоє (рис. 30). 1 — піднімаючи руки вперед — у сторони і натягуючи скакалку, поворот тулуба праворуч; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме з поворотом ліворуч.

При поворотах закріплювати плечовий пояс, ноги місця не зрушувати. Дихання довільне, але рівномірне й без затримок.

3. В. п.— стійка ноги нарізно на скакалці; тримати її вільно за кінці (рис. 31). 1 — нахил ліворуч, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку — вдих; 2 — випрямлятися, опускаючи ліву руку вниз, — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

При нахилах ноги не згинати, голову не опускати, тулуб не повертати, вагу тіла розподіляти рівномірно на обидві ноги.

4. В. п.— стійка ноги разом, складена вчетверо скакалка за головою, руки до плечей (рис. 32). 1 — нахил вперед, зводячи руки вперед і натискаючи скакалку на шию, — вдих; 2 — випрямитися, відводячи плечі назад, — видих.

При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.





Рис. 29.



Рис. 30.



Рис. 31.



Рис. 32.



Рис. 33.



Рис. 34.

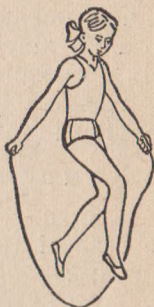


Рис. 35.

Б. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка внизу (рис. 33). 1—2 — зігнути ногу вперед і переступити через скакалку; 3—4 — просунути ногу назад.

Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами, намагаючись піднімати коліно якнайвище. Плечі надто низько не опускає. Стежити, щоб діти, просунувши но-

гу і поставивши її на підлогу, повністю розпрямлялися передаючи на неї вагу тіла. При згинанні — видих; при випрямленні — вдих.

6. В. п.— упор сидячи із зігнутими ногами, скакалка на підлозі збоку (рис. 34). 1—2 — повертаючись кругом обличчям до скакалки, стати на коліна, спираючись руками на підлогу, і пересісти на другий бік; 3—4 — тим же способом пересісти назад.

При повороті спиратися на прямі руки і носки, колінами підлоги не торкатися. Дихання довільне.

7. В. п.— скакалка позаду, руки трохи зігнуті. Біг на місці з обертанням скакалки вперед (рис. 35).

Біг виконувати з проміжним стрибком (перекинувши скакалку через голову, слід перестрибнути через неї правою ногою, зробивши поштовх лівою, і, поки скакалка робить новий оберт, виконати м'який стрибок з правої ноги на ліву). Кілька стрибків через скакалку виконують з правої ноги, а потім з лівої. Не сутулитись, голову тримати прямо, без напруження. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 12. Вправи з обручем.

1. В. п.— основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі (рис. 36). 1 — присісти, розвести руки, взяти обруч; 2 — підвестися, підняти обруч горизонтально вгору, потягнутися; 3 — присісти і покласти обруч на підлогу; 4 — вихідне положення. Обруч узяти хватом згори піднімаючи його і зберігаючи горизонтальне положення. Присідаючи,— видих, встаючи,— вдих.

2. В. п.— стійка ноги разом, обруч вертикально над головою, хват трохи ширший від плечей (рис. 37). 1 — відводячи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч, дивитися на обруч; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в лівий бік.

Всі рухи виконувати в одній площині, не повертаючи обруч. При нахилі плечовий пояс закріпити, вага тіла на опорній нозі. Дихання рівномірне.

3. В. п.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально за спиною (рис. 38). 1 — поворот тулуба ліворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме праворуч.

При поворотах плечовий пояс і руки фіксувати так, щоб вони весь час перебували у площині обруча, ноги з місця не зрушувати, п'ятки од підлоги не відривати.

4. В. п.— лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей (рис. 39). 1—2 — трохи підняти обруч і, згинаючи ноги вперед, просунути їх в обруч, випрямити і опустити на підлогу; 3—4 — просунути ноги назад і повернутися у вихідне положення.

Лежати прямо, голову не піднімати. Дихання довільне, без затримок.

5. В. п.— сід ноги нарізно, зачепивши обруч носками і тримаючи його прямими руками в нахиленому положенні (рис. 40). Перекат назад на спину до моменту торкання лопатками і потилицею підлоги і перекат уперед у вихідне положення.

При виконанні вправи руки і ноги прямі. При русі назад обруч тягнути руками на себе, а при русі вперед — натискувати на обруч ногами. Дихання рівномірне. Засвоївши завдання, виконувати його під відлік.

6. В. п.— сід ноги схресно у центрі обруча, що лежить на підлозі (рис. 41). 1—2 — підняти обруч горизонтально вгору і, підводячи голову, прогнутися — вдих; 3—4 — повернутись у вихідне положення, опускаючи голову і плечі, — видих.

Піднімаючи обруч, намагатися відводити руки трохи назад, подаючи груди вперед.





Рис. 36.



Рис. 37.



Рис. 38.



Рис. 39.



Рис. 40.



Рис. 41.



Рис. 42.

7. В. п.— стійка ноги разом, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки з роги на ногу через обруч, обертаючи його вперед (рис. 42).

Стрибки чергувати (спочатку з правої ноги, потім з лівої). Коротким енергійним рухом прискорювати вниз обертання обруча (він має завершувати коло). Засвоївши стрибки з обертанням обруча вперед, можна перейти до вправ з обертанням назад. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 13. Вправи без предметів.

1. В. п.— основна стійка (рис. 43). 1—2 — дугами назовні руки вгору, піднятися на носки і потягнутися — видих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Починаючи рух руками вгору, а потім униз, долоні відразу повернути назовні.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі (рис. 44). 1 — поворот тулуба праворуч, праву руку в сторону (долонею догори); 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Під час повороту рука енергійно рухається назад. Ноги з місця не зрушувати, дихання рівномірне.

3. В. п.— стійка із зімкнутими носками (рис. 45). 1—2 — глибокий присід, коліна разом, руки вперед, долонями вниз — видих; 3—4 — підвестися, руки вниз — вдих.

Присідання виконувати на всій ступні. Після кількох повторень темп можна прискорити, виконуючи вправу на два відліки.

4. В. п.— стійка ноги нарізно, руки зігнуті за спиною (рис. 46). 1 — нахил ліворуч, ліву руку вниз — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в правий бік.

При нахилі голову не опускаєти.

5. В. п.— основна стійка. 1 — дугами назовні руки вгору і оплеск над головою — вдих (рис. 47); 2 — дугами назовні руки вниз із нахилом уперед, оплеск за ногами — видих.

Оплески виконувати по можливості прямими руками без затримок, після оплеску долоні відскакують одна від одної. При нахилі ноги прямі, оплеск долонями виконують не вище рівня колін.

6. В. п.— упор стоячи на колінах (рис. 48). 1—2 — підняти праву руку в сторону — вгору, повертаючи праворуч тулуб і голову, — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме в лівий бік.

Для правильнішого виконання вправи дітям слід запропонувати тягтися рукою до стелі і дивитися на кисті. Коліна од підлоги не відривати.

7. В. п.— лежачи на спині, руки на підлозі вздовж тулуба (рис. 49). 1 — зігнути ліву ногу вперед; 2 — випрямити ногу вниз; 3—4 — те ж саме правою ногою.

Під час згинання ніг носки відтягнути, гомілка горизонтально, голову не підводити. Дихання рівномірне. Вправу можна доповнити зміною положення ніг на кожний відлік.





Рис. 43.



Рис. 44.



Рис. 45.



Рис. 46.

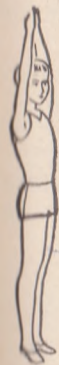


Рис. 47.



Рис. 48.



Рис. 49.

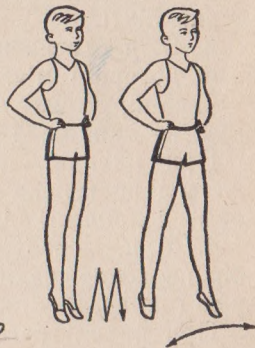


Рис. 50.

8. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі (рис. 50).  
1 — стрибком ноги нарізно; 2 — стрибком ноги разом;  
3—4 — те ж саме.

Стрибати м'яко, на носках, зберігаючи пряме положення тулуба, лікті і плечі розвести. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

#### Комплекс 14. *Вправи без предметів.*

1. В. п.— основна стійка. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, піднятися на носки і потягнутися — вдих; 3 — опуститися на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз — видих.

Стежити за поставою і точністю положення рук та долоней.

2. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — глибокий присід, руки на пояс — видих; 2 — підвестися, руки вниз — вдих.

Присідати, не відриваючи п'яток од підлоги. Спину і голову намагатися тримати прямо, розводячи якнайширше лікті.

3. В. п.— основна стійка. 1 — руки в сторони, долонями догори і м'який ривок руками назад — вдих; 2—3 — два пружних нахили вперед, торкаючись руками підлоги, — видих; 4 — вихідне положення.

При нахилах ноги прямі. Амплітуда рухів збільшується поступово до моменту торкання пальцями (чи навіть долонями) підлоги.

4. В. п.— основна стійка. 1 — відвести праву ногу вбік на носок, нахил праворуч, праву руку на пояс, ліву за голову; 2 — вихідне положення.

При нахилі вага тіла на опорній нозі, друга лише торкається підлоги носком. Рух виконувати в одній площині. Дихання довільне, без затримок.

5. В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — випрямити праву ногу і підняти її якнайвище назад; 3—4 — вихідне положення. Те ж саме лівою ногою.

Піднімаючи ногу, руки не згинати, голову не опускати. Нога повинна бути випрямлена повністю, носок відтягнутий. Опускаючи ногу, спину трохи підняти. Дихання рівномірне.

6. В. п.— лежачи на спині, ноги нарізно якнайширше, руки в сторони, долонями вперед. 1 — ліву руку вперед, поворот тулуба праворуч і оплеск об долоню правої руки — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Поворот слід виконувати в поперековій частині тулуба, не відриваючи ніг од підлоги.

7. В. п.— лежачи на спині, руки за головою. 1 — зігнути ноги вперед; 2 — вихідне положення.

Згинаючи ноги, зберігати горизонтальне положення гомілок, носки відтягнуті, голова весь час на долонях. Вправу згодом можна доповнити розведенням і зведенням зігнутих ніг. Дихання рівномірне.

8. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — стрибком ноги разом, руки в сторони; 2 — стрибком ноги нарізно, руки вниз.

Стрибати м'яко, на носках. Стежити за узгодженістю роботи рук і ніг. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Для школярів 9—10 років

Комплекс 1. *Вправи з гімнастичною палицею.*

1. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу (рис. 51). 1—2 — палицю вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.



Руки піднімати прямі. Відставляючи ногу назад на носок (він торкається підлоги), вагу тіла утримувати на опорній нозі. Голову тримати прямо.

2. В. п.— ноги трохи розставлені, ступні паралельно, палиця внизу (рис. 52). 1—2 — глибокий присід, палицю вперед — видих; 3—4 — підвестися, палицю вниз — вдих.

П'ятки од підлоги не відривати. Після кількох повторень темп можна збільшити, виконуючи вправи на два відліки.

3. Стійка ноги нарізно, палиця внизу (рис. 53). 1 — нахил уперед, палицю на підлогу — видих; 2 — випрямитися, руки вгору — вдих.

Нахили виконувати енергійно, ноги прямі. Стежити, щоб діти не грюкали палицями, кладучи їх на підлогу. Ширину хвату можна поступово збільшувати.

4. «Накресли коло» (рис. 54). В. п.— широка стійка, палиця в правій (лівій) руці, хватом за один кінець. По черзі повороти тулуба ліворуч і праворуч, позначаючи кінцем палиці кола.

Максимально закручуючи тулуб, ступні з місця не зрушувати. Передавати палицю з одної руки в другу після кожних трьох-чотирьох повторень. Дихання рівномірне.

5. В. п.— стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями (рис. 55). 1 — випад лівою ногою вбік з нахилом праворуч — видих; 2 — відштовхуючись лівою ногою, повернутися у вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Рухи виконувати в одній площині, зберігаючи пряме положення голови і спини.

6. В. п.— лежачи на спині, палиця внизу, хват на ширині плечей (рис. 56). 1—2 — згинаючи ногу вперед, просунути її над палицею і випрямити вгору; 3—4 — вихідне положення, ноги опустити на підлогу.



Рис. 51.



Рис. 52.

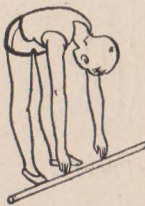


Рис. 53.



Рис. 54.



Рис. 55.



Рис. 56.



Рис. 57.



Рис. 58.

Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами. Дихання довільне, без затримок.

7. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця внизу ззаду, хват згори трохи ширше від плечей (рис. 57). 1—2 — нахил уперед прогнувшись, палицю високо назад — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих.

При нахилі голову не опускати (для цього дітям слід запропонувати дивитися вперед).

8. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі, палиця на підлозі збоку. Стрибки боком через палицю (рис. 58).

Стрибати м'яко, не наступаючи на палицю. Дихання рівномірне. Після стрибків — ходьба на місці.

### Комплекс 2. Вправи з гімнастичною палицею.

1. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу, хват трохи ширше від плечей 1 — палицю на груди; 2 — палицю вгору, піднятися на носки і потягнутися — вдих; 3 — опуститися на повну ступню, палицю на груди; 4 — палицю вниз — видих.



Руки підняті точно вертикально або трохи відведені назад.

2. В. п.— стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1—2 — відводячи праву ногу назад і опускаючись на коліно, приставити до неї ліву ногу і перейти у сід на п'ятках; 3—4 — піднімаючись і виставляючи вперед праву ногу, підвестися. Те ж саме лівою ногою.

Зберігати вертикальне положення тулуба, голову не опускати. Дихання рівномірне.

3. В. п.— стійка на колінах, палиця за головою на плечах. 1 — поворот тулуба праворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме ліворуч.

При поворотах палицю притискувати до спини, щоб краще фіксувати плечовий пояс, коліна разом.

4. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу, хват якнайширший. 1—2 — піднімаючи палицю вперед і вгору, зробити викрут і опустити палицю назад униз; 3—4 — вихідне положення (з викрутом назад).

Викрути робити, не згинаючи рук. Згодом можна поступово зменшувати ширину хвату. При русі палиці вгору — вдих, при опусканні — видих.

5. В. п.— стійка ноги разом, палиця вертикально спереду. 1 — мах правою ногою вбік; 2 — приставити ногу; 3—4 — те ж саме лівою ногою.

Мах ногою вільний, широкий, нога пряма, носок відтягнутий. Тулуб тримати прямо. Дихання рівномірне.

6. В. п.— сід у групуванні, тримаючись зігнутими руками за палицю, затиснуту під колінами. 1 — перекаат назад на лопатки; 2 — перекаатом уперед сід.

При перекаатах палицю тягнути до себе, притискуючи стегна до грудей і зберігаючи положення щільного групування з круглою спиною. Дихання довільне.

7. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед прогнувшись, палицю вгору — видих; 3—4 — випрямитися, палицю вниз — вдих.

При нахилі обов'язково дивитися на палицю, доповнюючи рух ривком руками вгору — назад.

8. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця на підлозі між ногами. 1—3 — три стрибки на місці; 4 — стрибок з поворотом кругом (на 180°).

Повороти чергувати. Після двох-трьох поворотів у лівий бік зробити стільки ж у правий і т. д. Повернувши спочатку голову у напрямку руху, полегшують виконання стрибка з поворотом. Стрибати м'яко на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 3. *Вправи з великим м'ячем.*

1. В. п.— м'яч у руках унизу. Ходьба на місці (рис. 59), піднімаючи м'яч на груди і вгору, а потім опускаючи на груди і вниз.

Кожний рух руками виконувати на два кроки: 1—2 — м'яч на груди і т. д. При русі рук угору — вдих, униз — видих. Вправу можна виконувати і в швидшому темпі на чотири відліки (кроки).

2. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч в руках унизу (рис. 60). 1—3 — нахилитися вперед і прокотити м'яч по підлозі навколо лівої ноги — видих; 4 — вихідне положення — вдих. Те ж саме навколо правої ноги. Виконуючи завдання, ноги в колінах не згинати.

3. В. п.— стійка на колінах, м'яч угорі (рис. 61). 1—2 — сідаючи на п'ятки і повертаючи тулуб праворуч, опустити м'яч і торкнутися ним підлоги біля правого носка — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих. Те ж саме в другий бік.

Опускаючи м'яч, руки тримати прямими; випрямляючись, витягуватися «у струнку».



Рис. 59.



Рис. 60.



Рис. 61.



Рис. 62.



Рис. 63.



Рис. 64.



Рис. 65.



4. В. п.— лежачи на спині, м'яч між стопами (рис. 62). 1 — зігнути ноги з м'ячем уперед; 2 — вихідне положення.

Рух ногами виконувати за великою амплітудою, не випускаючи м'яча, гомілки горизонтально. Дихання рівномірне.

5. В. п.— ноги трохи розставлені, руки з м'ячем уперед (рис. 63). Вдарити м'ячем об підлогу, потім швидко присісти і, підводячись, піймати його двома руками.

М'яч кидати точно вертикально перед собою (він не повинен відскакувати вбік). Завдання можна ускладнити, якщо під час присідання виконувати оплески руками об коліна чи підлогу. Дихання рівномірне.

6. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі спереду (рис. 64). 1 — нахилитися вперед і прямими руками взяти м'яч — видих; 2 — піднімаючи м'яч угору, прогнути спину в нахилі; 3 — опускаючи руки, покласти м'яч на підлогу; 4 — випрямитися — вдих.

У прогині тулуб і руки перебувають у горизонтальному положенні, становлячи ніби одну лінію, голова підведена («дивитися на м'яч»), ноги прямі.

7. «Перекоти ногою м'яч» (рис. 65). В. п.— стійка на одній нозі, поставивши другу ногу на м'яч. Стрибками на одній нозі котити м'яч другою, злегка торкаючись його підшвою.

Вправу найкраще виконувати, пересуваючись човниковим способом, по черзі на кожній нозі після кількох стрибків. М'яч від себе не відпускати. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 4. Вправи з маленьким м'ячем.*

1. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці (рис. 66). 1 — руки вперед, передати м'яч

у ліву руку — видих; 2 — руки в сторони і ривок назад — вдих; 3—4 — те ж саме, передаючи м'яч у праву руку.

Вправу виконувати у середньому темпі, прямими руками, не опускаючи їх нижче рівня плечей.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч угорі (рис. 67). 1 — нахил уперед, м'яч на підлозі між ногами — видих; 2 — випрямитися, руки вгору — вдих; 3 — нахилитися вперед і взяти м'яч — видих; 4 — випрямитися, м'яч угору — вдих.

Ноги в колінах не згинати, м'яч на підлогу не кидати. Стійку можна змінювати, поступово зменшуючи відстань між ступнями.

3. В. п.— стійка на колінах, ноги трохи розставлені, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — нахилитися трохи назад і з поворотом тулуба праворуч покласти м'яч на підлогу між стопами (рис. 68); 2 — вихідне положення; 3 — повернутися ліворуч і підняти м'яч лівою рукою; 4 — вихідне положення.

Руки виконувати прогнувшись, не сідати, коліна од підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

4. В. п.— стійка ноги разом, права рука на поясі, ліва вперед, м'яч на долоні (рис. 69). Присісти, перейти в положення сіду і випрямити ноги вперед, а потім підвестися, не випускаючи м'яча і зберігаючи набуте положення рук.

Виконуючи вправу, по черзі міняти положення рук, долоню тримати «човником». Сідати і підводитися можна довільно і заздалегідь обумовленим способом. Дихання рівномірне.

5. В. п.— ноги трохи розставлені, м'яч у правій руці. Виконуючи мах правою ногою вперед — угору, вдарити м'ячем об підлогу під ногою (рис. 70) і, опускаючи ногу, піймати його двома руками з другого боку. Потім

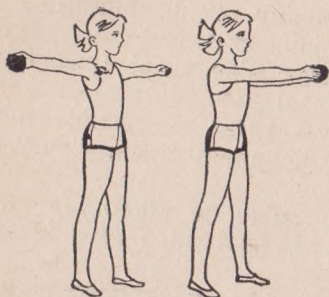


Рис. 66.

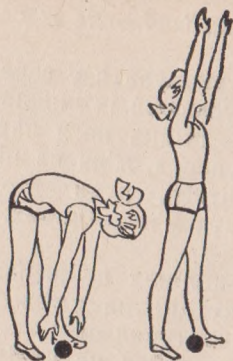


Рис. 67.



Рис. 69.



Рис. 70.



Рис. 71.



перекласти м'яч у ліву руку і зробити те ж саме, виконуючи мах лівою ногою.

М'яч кидати під невеликим кутом усередину так, щоб він відскакував од підлоги (землі) не торкаючись її. Під час маху ногою вперед не нахилитися. Завершивши вправу, виконувати під відлік. Дихання рівномірне.

6. В. п.— стійка ноги разом, м'яч у руках унизу. Кидати його вгору, сплеснути руками за спиною і піймати м'яч (рис. 71).

Кидати м'яч точно вертикально, з місця не сходити. Кількість оплесків можна збільшити, виконуючи їх спереду і ззаду. Дихання рівномірне.

7. В. п.— основна стійка, м'яч на підлозі збоку. Стрибки боком через м'яч (рис. 72).

Спочатку можна давати стрибки ліворуч і праворуч і проміжними стрибками на місці, а згодом — по два, три і більше стрибків — через м'яч (виконувати у темпі). Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 5. Вправи з маленьким м'ячем.

1. В. п.— основна стійка, м'яч у лівій руці. 1—2 — руками назовні руки вгору, потягнутися і передати м'яч у праву руку — вдих; 3—4 — дугами назовні руки вниз, тілом передати м'яч у ліву руку — видих.

У момент, коли руки перебувають вгорі, дивитися на м'яч. Ускладнений варіант: на відлік 1—2 піднятися на носки.

2. В. п.— широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій (лівій) руці. 1 — нахил до лівої ноги, руки вниз, передати м'яч у ліву руку під ногою — видих; 2 — випрямитися, руки в сторони — вдих; 3—4 — те ж саме до другої ноги, передаючи м'яч у праву руку.

Нахили виконувати з прямими ногами. Вправу можна доповнити, виконуючи ривок руками назад (при розведенні рук у сторони).

3. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. Повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем об підлогу за правою п'яткою і піймати його двома руками. Повертаючись прямо, передати м'яч у праву руку. Те ж саме в другий бік.

М'яч кидати різнойменною поворотомі рукою і точно вертикально. Ноги з місця не зрушувати, п'ятки од підлоги не відривати. Засвоївши вправу, можна виконувати її під відлік.

4. В. п.— ноги трохи розставлені, м'яч у руках. Підкинути його вгору, присісти і піймати двома руками. У присіді підкинути м'яч і, підводячись, піймати його.

Висота кидка не перевищує 1—1,5 м. При виконанні вправи з місця не зрушувати. Засвоївши вправу, можна виконувати її під відлік. Ускладнений варіант: після кидка присісти і підвестися, потім піймати м'яч. Дихання рівномірне.

5. В. п.— м'яч у правій руці. 1 — зігнути вперед праву ногу, м'яч під коліно; 2 — затиснути м'яч під коліном, відвести зігнуту ногу назад і прогнутися; 3 — праву ногу вперед, лівою рукою взяти м'яч; 4 — ногу вниз. Те ж саме лівою ногою.

При відведенні ноги назад для збереження рівноваги можна розводити руки в сторони і трохи назад, намагаючись тримати тулуб прямо. Спочатку виконати цю вправу без м'яча. Дихання рівномірне.

6. В. п.— лежачи на спині, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — зігнути ноги вперед і покласти м'яч на гомілки біля ступень — видих; 2 — випрямити ноги і акуратно опустити їх на підлогу, руки в сторони — вдих; 3 — зігнути ноги вперед і взяти м'яч лівою рукою — ви-

дих; 4 — випрямити ноги вниз, руки в сторони, м'яч у лівій руці — вдих.

При згинанні ніг голову нахилити вперед, контролюючи поглядом положення м'яча. Рухи ногами повинні бути плавні (щоб не падав м'яч).

7. В. п. — основна стійка, м'яч на підлозі спереду. 1 — стрибком уперед ноги нарізно, м'яч між ступнями; 2 — стрибком уперед ноги разом, м'яч ззаду; 3—4 — два стрибки на місці, повертаючись кругом.

Стрибки з поворотами чергувати в лівий і правий бік. Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне. Варіант: під відлік 3—4 стрибки назад, ноги нарізно і разом (спиною вперед).

8. Ходьба на місці, вдаряючи м'ячем об підлогу по черзі лівою і правою руками і ловлячи двома.

Кожний кидок виконувати під певний відлік, наприклад, на 1-й або 1-й і 3-й тощо. Ускладнений варіант: виконати завдання з просуванням уперед. Дихання рівномірне.

### Комплекс 6. Вправи з короткою скакалкою.

1. В. п. — стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка внизу (рис. 73). 1—2 — руки вгору — в сторони, розтягуючи скакалку, піднятися на носки, прогнутися і потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Руки прямі. Дивитися на скакалку.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті, складена вдвоє скакалка на шиї, кінці скакалки в руках (рис. 74). 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону, натягуючи скакалку, права рука над плечем; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Натягуючи скакалку, руки відводити назад, щоб вона не торкалася шиї, поворот виконувати енергійно. Го-



лову повертати у бік витягнутої руки, ноги з місця не зрушувати. Вправу виконувати в уповільненому темпі. Дихання рівномірне.

3. В. п.— ліва нога виставлена трохи вперед, на середині скакалки, її кінці закручені на руки (рис. 75). 1— згинаючи руки до плечей, підняти скакалкою ліву ногу, згинаючи її вперед,— вдих; 2 — випрямляючи ногу вниз і опираючись руками, повернутися у вихідне положення — видих. Те ж саме правою ногою.

Вправу виконувати без надмірного напруження. Положення ніг змінювати після кожних двох — чотирьох повторень. Спина пряма.

4. В. п.— стійка ноги нарізно на скакалці, руки підняті вперед, скакалка натягнута (рис. 76). 1—2 — відводячи руки через сторони назад, енергійно нахилитися вперед — видих; 3—4 випрямитися, руки вгору — вдих.

Стежити, щоб скакалка весь час залишалася натягнута. Руки та ноги мають залишатися прямі.

5. В. п.— лежачи на спині, складена вчетверо скакалка на стегнах (рис. 77). 1—2 — зігнути ноги вперед, просунути їх між руками і скакалкою і опустити вниз (скакалка залишається під ногами); 3—4 — просунути ноги назад і повернутися у вихідне положення.

При згинанні ніг добре згрупуватися, скакалка натягнута. Згинаючи ноги,— видих, розгинаючи,— вдих.

6. В. п.— лежачи на грудях, складена вдвоє скакалка вгорі (руки на підлозі, скакалка натягнута — рис. 78). 1—2 — підняти скакалку, зробити викрут вперед, прогнутися — вдих; 3—4 — викрут назад, опускаючи скакалку на підлогу,— видих.

Вправу виконувати прямими руками, почавши з найширшого хвату, поступово звужуючи його. Ноги весь час притиснуті до підлоги.



Рис. 73.



Рис. 74.



Рис. 75.



Рис. 76.



Рис. 77.



Рис. 79.

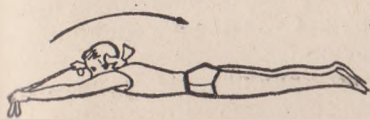


Рис. 78.

7. В. п.— стійка ноги разом, скакалка ззаду. Стрибки на двох ногах (рис. 79), обертаючи скакалку вперед. Те ж саме, обертаючи скакалку назад.

Стрибати м'яко, на носках, витягуючись «у струнку» у фазі польоту. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 7. Вправи з короткою скакалкою.

1. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вдвое скакалка внизу. 1—2 — натягуючи скакалку, відвести праву руку вбік, ліву зігнути над головою, голову повернути праворуч, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме в другий бік. Перед початком виконання слід перевірити ширину захвату, ставши у положення 1—2. Прогинаючись, руки відводити трохи назад.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка внизу ззаду. 1 — нахил уперед, руки назад, скакалка натягнута — видих; 2 — вихідне положення — вдих.

Нахил виконувати енергійно, з прямими ногами і опускаючи голову («тягнутися головою до колін»), руки не згинати.

3. В. п.— стійка на скакалці, трохи розставивши ноги, ступні паралельно, кінці скакалки закручені на руки (руки розведені). 1 — глибокий присід, руки в сторони — видих; 2 — підвестися, опускаючи руки, — вдих.

Стежити, щоб скакалка весь час залишалася натягнутою активним зусиллям рук. Стояти на середині скакалки, присідати на повній ступні.

4. В. п.— сід ноги нарізно якнайширше, руки в сторони, натягнута скакалка за головою. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме ліворуч.



Руки і плечі фіксувати так, щоб вони становили пряму лінію. Це положення контролюють натягнутою скакалкою. При поворотах ноги з місця не зрушувати. Дихання рівномірне.

5. В. п.— ліва нога, виставлена трохи вперед, на середині скакалки, руки зігнуті. 1 — піднімаючи руки угору, зігнути ногу; 2 — випрямляючи ноги вниз, чинити опір руками.

Стежити, щоб діти, згинаючи ногу, не випрямляли її вперед, а притискували гомілку до стегна. Вправу виконувати без надмірного напруження. Нogu змінювати після кожних двох-трьох повторень. Дихання довільне.

6. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка на шиї, руки зігнуті. 1—2 — два пружних нахили ліворуч, розгинаючи ліву руку вниз і згинаючи праву за голову; 3—4 — два пружних нахили праворуч, змінюючи положення рук.

Стежити, щоб скакалка залишалася натягнутою. Вправу виконувати зливо, не згинаючи ноги в колінах. Дихання рівномірне.

7. В. п.— стійка ноги разом, скакалка ззаду (тримати за кінці). Біг на місці з пересуванням, обертаючи скакалку вперед.

Біг виконувати без проміжного стрибка, перестрибуючи по черзі правою і лівою ногами через скакалку. Дихання рівномірне. Після бігу перейти на ходьбу.

### Комплекс 8. Вправи з обручем.

1. В. п.— стійка ноги разом всередині обруча (рис. 80). 1—2 — піднімаючи обруч угору, поворот тулуба праворуч, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме з поворотом ліворуч.

Обруч тримати хватом згори, не нахиляючи його при русі. Під час поворотів ступні з місця не зрушувати.

2. В. п.— стійка ноги нарізно (ширше від плечей), обруч вертикально перед собою (голова у центрі обруча — рис. 81). 1 — нахил праворуч, обертаючи обруч за годинниковою стрілкою, праву руку вниз, ліву вгору, голову праворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Ноги не згинати, при обертанні обруч не відводити вбік.

3. В. п.— стійка ноги разом, обруч вертикально вниз, хватом усередині (рис. 82). 1—2 — піднімаючи обруч уперед і вгору, зробити викрут у плечах і опустити назад — униз; 3—4 — вихідне положення (викрут назад).

Викрут виконувати прямими руками. Піднімаючи руки вгору, — вдих, опускаючи, — видих.

4. В. п.— стійка, притримуючи згори обруч, що стоїть збоку вертикально (на підлозі — рис. 83). Присідаючи, пролізти в обруч боком і стати з другої сторони. Те ж саме у зворотний бік.

При виконанні вправи тулуб тримати по можливості прямо, обруч з місця не зрушувати, по черзі притримуючи його руками. Дихання довільне, без затримок. Вправу можна виконувати під відлік.

5. В. п.— стійка ноги нарізно якнайширше, всередині обруча (рис. 84). 1 — поворот тулуба праворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік. При поворотах плечовий пояс закріпити, ноги з місця не зрушувати.

6. В. п.— лежачи на спині, зачепивши обруч за ступні, хват зігнутими руками на ширині плечей (рис. 85). 1—2 — випрямляючи руки і опускаючи їх назад до моменту торкання підлоги, підняти прямі ноги — вдих; 3—4 — опускаючи ноги, вихідне положення — видих.

Для першої частини вправи потрібне активне зусилля рук, а для другої — ніг. Завдання виконувати без



Рис. 80.



Рис. 81.

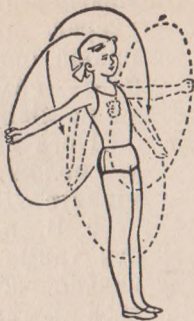


Рис. 82.



Рис. 83.



Рис. 84.

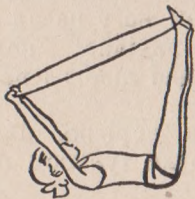


Рис. 85.



Рис. 86.

надмірного напруження, відчуваючи підлогу всією спиною і крижами.

7. В. п.— стійка ноги разом, тримаючись згори за вертикально поставлений спереду обруч. 1—2 — підні-





Рис. 87.

маючи ліву ногу назад з нахилом вперед, рівновага («ластівка») на правій, опираючись на обруч (рис. 86). 3—4 — вихідне положення. Те ж саме на лівій нозі.

Нога відводиться якнайдалі назад, у положенні прогнувшись голова піднята. Дихання рівномірне.

8. В. п.— стійка ноги разом, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки на двох ногах через обруч, обертаючи його вперед (рис. 87).

Вправу можна виконувати з проміжним стрибком і без нього. Обертати обруч слід короткими енергійними рухами рук, стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне.

### Комплекс 9. Вправи без предметів.

1. В. п.— основна стійка (рис. 88). 1—2 — руки вгору — назовні, праву (ліву) ногу назад на носках, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами, вага тіла на опорній нозі.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, напівнахил уперед, руки на поясі. Кругові рухи тулубом праворуч, а потім ліворуч (рис. 89).

Вправу можна виконувати на чотири і на два відліки, чергуючи рухи праворуч і ліворуч. М'язи плечового пояса і шиї закріпити. Дихання рівномірне.

3. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — пружний нахил уперед, руками торкнутися підлоги — видих; 2 — випрямитися з поворотом тулуба праворуч, руки в сторони і

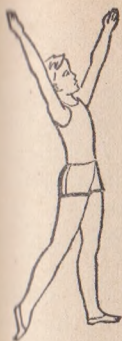


Рис. 88.



Рис. 89.



Рис. 90.



Рис. 91.



Рис. 92.



Рис. 93.



Рис. 94.

ривок назад, стискаючи кисті в кулаки, — вдих (рис. 90); 3—4 — те ж саме, але після нахилу поворот ліворуч.

Ноги прямі, з місця не зрушувати. При ривку назад руки піднімати до рівня плечей (не нижче) і тримати їх напруженими.

4. В. п. — основна стійка (рис. 91). 1—2 — присісти, коліна нарізно; 3—4 — підвестися.

Присідаючи на носках, зберігати точно вертикальне положення тулуба і голови. Цю вправу бажано виконувати, стоячи біля самої стінки (або іншої вертикальної





Рис. 95.

площини), контролюючи положення спини та голови. Дихання рівномірне.

5. В. п.— широка стійка, руки в сторони, долонями догори (рис. 92). 1—нахил праворуч і оплеск над головою — видих; 2—вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Рух виконувати в одній площині, ноги не згинати. Оплеск робить та рука, що перебуває згори.

6. В. п.— лежачи на спині, ноги нарізно якнайширше, руки в сторони (рис. 93). 1—2 —

згинаючи ноги і нахилиючи голову, щільно згрупуватися ноги притиснути до грудей — видих; 3—4 вихідне положення — вдих.

У групуванні коліна трохи розставлені (щоб не вдаритися об них обличчям), лікті притиснуті.

7. В. п.— упор стоячи на колінах (рис. 94). 1 — ліву руку вгору, праву ногу назад — вдих; 2 — вихідне положення — видих; 3—4 — те ж саме другою ногою і рукою.

Піднімаючи ногу якнайвище назад, стежити, щоб носок був відтягнутий. Опорну руку не згинати, дивитися прямо.

8. В. п.— стійка ноги разом, руки в сторони (рис. 95). 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору і оплеск над головою; 2 — стрибком ноги разом, руки в сторони.

Стрибати м'яко, на носках. Стежити за узгодженістю роботи рук і ніг відповідно до завдання. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.



## Комплекс 10. Вправи без предметів.

1. В. п.— основна стійка. 1 — руки в сторони; 2 — згиноючи руки до плечей, піднятися на носки і стягнутися — вдих; 3 — опуститися на всю ступню, руки в сторони; 4 — руки вниз — видих.

Згиноючи руки, плечі розпростати, лікті вперед не одити, кисті стиснути у кулаки.

2. В. п.— сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба праворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

При поворотах плечовий пояс фіксувати так, щоб руки й плечі становили одну лінію. Повороти виконувати енергійно, ноги з місця не зрушувати.

3. В. п.— стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права спереду, кисть стиснута в кулак. 1 — коло правою рукою донизу — вдих; 2—3 — два пружних нахили до лівої ноги, згиноючи праву ногу, пальцями правої руки стиснути носка лівої ноги (кисть розкрита) — видих; 4 — випрямитися і змінити положення рук. Те ж саме в другий бік.

Рух руки супроводжувати поворотом голови (дивитися на кисть) і тулуба. Нога, у бік якої виконують нахил, залишається прямою.

4. В. п.— стійка із зімкнутими носками, руки вгору. 1—2 — глибокий присід, руки за голову, зводячи лікті вперед і нахилиючи голову, — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих.

Для правильного виконання рухів порадити дітям «притиснутися до підлоги». У присіді п'ятки од підлоги відривати, коліна трохи розвести. Випрямляючись, стягнутися в «струнку».

5. В. п.— стійка на колінах. 1 — праву ногу вбік на носок, праву руку на пояс, ліву вгору — вдих; 2—3 —

два пружних нахили праворуч — видих; 4 — вихідне положення. Те ж саме в другий бік, змінюючи положення рук.

Стежити, щоб діти не повертали тулуб у бік нахилу і тримали голову прямо; руку, підняту вгору, не згинали.

6. В. п.— лежачи на спині. 1 — підняти ногу вперед; 2 — опустити її вбік на підлогу; 3 — підняти вперед; 4 — вихідне положення.

Вправу виконувати по черзі правою і лівою ногою. Ному піднімати до вертикального положення і обов'язково прямою, з відтягнутим носком. Голову од підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

7. В. п.— глибокий сід на п'ятках з нахилом уперед, руки вперед, долоні на підлозі. 1—3 — «ковзаючи» грудьми над підлогою, спочатку згинаючи, а потім випрямляючи руки, перейти у положення упору лежачи на стегнах — вдих; 4 — згинаючи ноги, швидко повернутися у вихідне положення — видих.

У цій вправі важливо, щоб при «ковзанні» долоні коліна залишалися на своїх місцях. На відлік 3 руки випрямити повністю.

8. В. п.— стійка із зімкнутими носками. На кожний відлік махові рухи руками з пружними напівприсіданнями.

Махи руками виконувати у бічній площині (ліву вперед, праву — назад і навпаки) вільно, без напруження. Пружні напівприсідання сприяють посиленню махів. Дихання рівномірне.

9. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — стрибком ноги разом, руки в сторони; 2 — стрибком ноги нарізно, руки вгору; 3 — стрибком ноги разом, руки в сторони; 4 — стрибком ноги нарізно, руки вниз.

Стрибати м'яко, на носках. Стежити за узгодженістю

роботи рук і ніг відповідно до завдання. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 11. *Вправи без предметів.*

1. В. п.— основна стійка. 1 — крок лівою ногою вбік, а силою зігнути руки до плечей; 2 — розігнути руки вгору — назовні, піднятися на носки і потягнутися — вдих; 3 — опуститися на повну ступню і зігнути руки до плечей; 4 — приставити ліву ногу, руки вниз — видих. Те ж саме правою ногою. Вага тіла на обох ногах.

2. В. п.— широка стійка, руки на поясі. 1—3 — ліву руку вгору і, згинаючи ліву ногу, три пружних нахили праворуч — видих; 4 — вихідне положення — вдих. Те ж саме ліворуч.

Стежити, щоб рука вгорі була прямою. Згинатися повинна лише нога, різнойменна нахилі (нахил праворуч — зігнути ліву ногу і навпаки). Рух виконувати в одній площині.

3. В. п.— широка стійка. 1—3 — три пружних нахили (по черзі — до лівої ноги, прямо і до правої ноги), торкаючись пальцями підлоги, — видих; 4 — випрямитися — вдих. Те ж саме, починаючи з нахилу до правої ноги.

Усі три нахили виконувати з поступовим наростанням амплітуди, не згинаючи ніг у колінах. Після нахилу випрямитися, розпростати плечі.

4. В. п.— стійка на колінах. Руки в сторони. 1 — прогинаючись і повертаючи тулуб праворуч, торкнутися пальцями правої руки п'яток — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Стежити, щоб при повороті діти не сідали назад і не зрушували з місця колін. Голову нахилити у бік повороту.

5. В. п.— основна стійка. 1—2 — присісти, руки вгору; 3—4 — підвестися, руки вниз.



Руки піднімати і опускати через сторони. Присідати, зберігаючи вёртикальне положення тулуба і розводячи коліна, спина пряма. Дихання рівномірне.

6. В. п.— лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. 1 — підняти ліву ногу вперед; 2 — опустити її праворуч і торкнутися носком підлоги; 3 — знову підняти ногу вперед; 4 — ногу вниз. Те ж саме правою ногою.

Рух виконувати прямою ногою. При повороті таза руки і плечі од підлоги не відривати. Дихання повільне, але без затримок. Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами.

7. В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — розгинаючи праву ногу і піднімаючи її назад, зігнути руки і торкнутися грудьми підлоги — вдих; 3—4 — «віджимаючись», повернутися у вихідне положення — видих. Те ж саме, піднімаючи ліву ногу.

Коліно опорної ноги з місця не зрушувати, друга нога пряма, носок відтягнутий. Руки в упорі на ширині плечей.

8. В. п.— стійка ноги разом, руки зігнуті в сторони. На кожний відлік кругові рухи плечима.

Робити по кілька кругів у тому і другому напрямках по черзі. Дихання рівномірне.

9. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі. 1 — стрибком праву ногу вперед, ліву назад (у лінію); 2 — стрибком змінити положення ніг; 3 — стрибком ноги нарізно; 4 — стрибком ноги разом.

Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплексе 12. *Вправи без предметів.*

1. В. п.— стійка у лінію, ліва нога спереду. 1 — руки до плечей; 2 — з поворотом праворуч піднятися на носки, руки вгору, потягнутися — вдих; 3 — з поворотом пра-

руч опуститися на повну ступню (ноги в лінію, права нога спереду, руки до плечей); 4 — руки вниз — видих. Те ж саме в другий бік.

Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. При згинанні рук плечі вперед не зводити.

2. В. п.— основна стійка. 1 — упор присівши; 2 — випрямити ноги, упор стоячи зігнувшись — видих; 3 — зігнути ноги, упор присівши; 4 — основна стійка — вихід.

Випрямляючи ноги з упору присівши, намагатися не відривати руки од підлоги.

3. В. п.— сід ноги нарізно якнайширше, руки в сторони. 1 — нахил до лівої ноги, праву руку вперед до носка лівої ноги, потягнутися, ліву руку назад — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме до правої ноги.

Рух до ноги робити різнойменною рукою, при нахилі ноги не згинати, у вихідному положенні спину і ноги тримати прямі, плечі розпростати.

4. В. п.— стійка ноги разом, пальці зчеплені позаду. 1 — відвести руки назад і піднятися на носки; 2 — вихідне положення.

Рух руками виконувати енергійно, але не різко, трохи прогинаючись. Дихання рівномірне.

5. В. п.— основна стійка. 1 — мах правою ногою в сторону, руки в сторони — видих; 2 — випад правою ногою, руки схресно перед грудьми з напівнахилом уперед — видих; 3 — відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони — вдих; 4 — вихідне положення. Те ж саме в другий бік.

Мах ногою робити якнайвище. Навчити дітей фіксувати стійку на одній нозі на початку і наприкінці вправи, не відхиляючи тулуба вбік. При русі рук у сторони плечі розпростати.



6. В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — розігнути ліву ногу назад на носок, праву руку в сторону — вгору, голову праворуч — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме другою рукою і ногою.

Рух виконувати різнойменними кінцівками. Згодом цю вправу можна виконувати в швидшому темпі на два відліки, енергійно і повністю випрямляючи ногу.

7. В. п.— лежачи на спині. 1 — енергійно піднімаючи тулуб і згинаючи ноги, щільно згрупуватися сидячи — видих; 2 — тримати; 3—4 — вихідне положення — вдих.

Під час групування, притискаючи ноги в середній частині гомілки до грудей, слід трохи розставляти коліна (щоб можна було відводити голову). Згрупуватися швидко і різко. У положенні лежачи на спині розслабитися.

8. В. п.— стійка ноги разом, руки до плечей, кисті стиснуті в кулаки. 1 — енергійно випрямити руки в сторону, широко розводячи пальці; 2 — із силою зігнути руки до плечей, кисті в кулаки; 3—4 — те ж саме, руки вгору.

Вправу можна виконувати також уперед і вниз, причому послідовність доцільно іноді змінювати. Дихання рівномірне.

9. В. п.— руки на поясі. Стрибки на двох ногах, чергуючи три стрибки на місці і четвертий з поворотом на 180°. Робити по два — чотири повороти в один бік, а потім у другий.

Стрибати м'яко, на носках. Стрибок з поворотом робити якнайвище, витягуючись «у струнку». Рух головою у бік повороту в момент поштовху ногами полегшує його виконання. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.



Комплекс 13. *Вправи без предметів у русі.*

1 — ходьба з рухами рук (рис. 96).

2 — ходьба з рухами рук у сторони, вгору, в сторони і вниз (рис. 97).

Ці рухи можна виконувати на два кроки (наприклад, крок лівою — руки в сторони, крок правою — тримати,



Рис. 96.

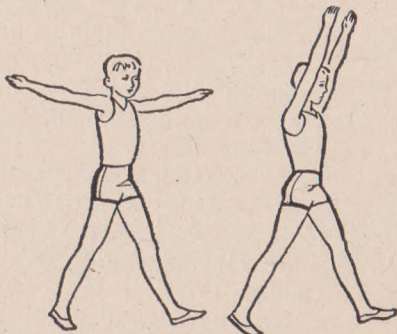


Рис. 97.



Рис. 98.



Рис. 99.

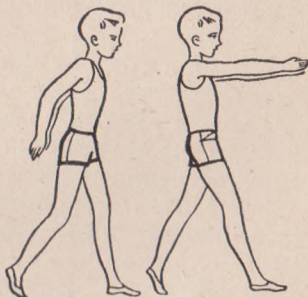


Рис. 100.



Рис. 101.



Рис. 102.

крок лівою — руки вгору, крок правою — тримати і т. д.) або на кожний крок.

3. Рух випадами з проміжними пружними погойдуваннями, спираючись долонями на коліно (рис. 98). 1 — випад лівою ногою вперед; 2 — пружне погойдування; 3 — встаючи

на лівій, випад правою ногою вперед і т. д.

4. Ходьба з поворотами тулуба в одній бік, руки на поясі: крок правою — поворот праворуч, крок лівою — поворот ліворуч (рис. 99).

5. Ходьба з оплесками в долоні: крок лівою — оплеск ззаду (за тілом), крок правою — руки вперед і оплеск спереду (рис. 100).

6. Пересування в упорі на колінах (рис. 101).

7. Біг, високо піднімаючи коліна, руки на поясі (рис. 102). Після бігу перейти на ходьбу.

При виконанні: вправи стежити за правильною поставою. Рухи руками і тулубом повинні відповідати встановленому відліку. Дихання рівномірне.

#### Комплекс 14. Вправи без предметів у русі.

1. Кола руками назовні і всередину при ходьбі. Кожне коло виконувати на чотири кроки (руки в сторони, вгору, всередину схресно, вниз).

Рухи руками робити зливо, без зупинок. Напрямок кіл змінювати після кожних двох — чотирьох повторень. Дихання рівномірне.

2. «Лижник». Ходьба випадами з рухами рук. 1 — випад правою ногою вперед, права рука назад, ліва —

вперед — угору; 2 — випад лівою рукою, махом змінити положення рук і т. д.

Випад робити широким ковзним кроком і так, щоб коліно перебувало над носком. Стежити також за перехресним рухом рук і ніг. Дихання рівномірне.

3. В. п. — руки на поясі. 1 — крок правою, праву руку в сторону (кисть стиснуто в кулак) і поворот тулуба праворуч — видих; 2—3 — крок лівою і крок правою, повертаючись прямо і ставлячи руку на пояс, — вдих. Те саме в другий бік.

Перший крок з однойменним поворотом завжди має бути якнайширший. При повороті плечовий пояс закріпити, голову повернути в бік витягнутої руки.

4. Ходьба з притискуванням коліна до грудей. 1 — зігнути ліву ногу і притиснути її руками до грудей — видих; 2 — опустити руки, крок лівою ногою вперед — вдих; 3—4 — те ж саме правою ногою. Руками братися за середину гомілки.

5. «Каченята». Ходьба у напівприсіді, а потім у присіді, прямі руки назад.

Пересуватися не на носках, а ставлячи ногу вперед на всю ступню, голову тримати прямо. Вправу чергувати із звичайною ходьбою (наприклад, через кожні вісім кроків). Дихання рівномірне.

6. Ходьба з рухами рук. 1 — крок лівою, руки до плечей, пальці в кулаки; 2 — крок правою, руки вгору, пальці розвести; 3 — крок лівою, руки до плечей, пальці в кулаки; 4 — крок правою, руки вниз.

Руки виконувати різко і енергійно. Вправи можна доповнити рухами рук в сторони і вперед у різних поєднаннях. Дихання рівномірне.

7. Біг, руки зігнуті в ліктях. Дихання рівномірне. Після бігу перейти на ходьбу.



## Для школярів 11—12 років

Комплекс 1. *Вправи з гімнастичною палицею.*

1. В. п.— стійка ноги разом, палиця вниз, хват ширший від плечей (рис. 103). 1 — палицю вгору, потягнутися — вдих; 2 — згинаючи руки, палицю назад (на лопатки) — видих; 3 — палицю вгору — вдих; 4 — палицю вниз — видих.

Опускаючи палицю назад, зводить лопатки. Рухи на відлік 1 і 4 виконувати прямими руками.

2. В. п.— стійка ноги разом, палиця вниз, хват на ширині плечей (рис. 104). 1 — присісти, палицю на підлогу — видих; 2 — основна стійка — вдих; 3 — нахилитися вперед і взяти палицю — видих; 4 — вихідне положення — вдих.

Нахил виконувати енергійно, не згинаючи ніг у колінах. Ширину хвату можна поступово збільшувати. Стежити, щоб, встаючи, діти повністю випрямлялися і розпростували плечі.

3. «На байдарці» (рис. 105). В. п.— сід ноги нарізно, палиця у зігнутих руках спереду (як весло). Повороти тулуба праворуч і ліворуч, нахилиючи палицю у бік повороту і виконуючи нею загібаючі рухи.

Ноги прямі, з місця не зрушувати. Дихання рівномірне. Варіант: ті ж самі рухи, але палиця на лопатках.

4. В. п.— сід, палиця спереду, хват на ширині плечей (рис. 106). 1—2 — згинаючи одну ногу, просунути її над палицею і випрямити вперед — угору; 3—4 — вихідне положення (ногу опустити на підлогу). Те саме другою ногою.

При виконанні вправи якнайменше відхилитися назад. Дихання рівномірне.

5. В. п.— стійка ноги разом, палиця за головою на плечах (рис. 107). 1 — випад ліворуч з нахилом право-

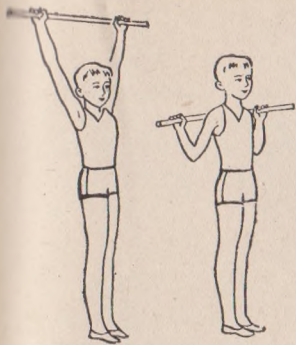


Рис. 103.

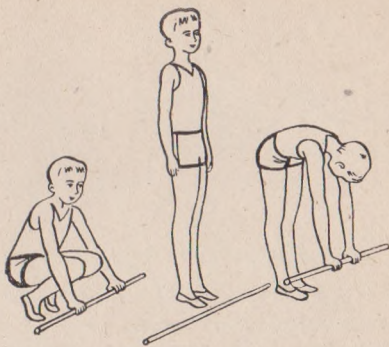


Рис. 104.



Рис. 105.



Рис. 106.

руч, палицю вгору — видих; 2 — відштовхнутися лівою ногою, повернутися у вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік. Усі рухи виконувати в одній площині без поворотів. Варіант: випад з двома пружними нахилами.

6. В. п.— стійка із зімкнутими носками, палиця горизонтально за спиною під ліктями (рис. 108). 1—2 — присісти, опуститися у стійку на колінах і прогнутися — видих;

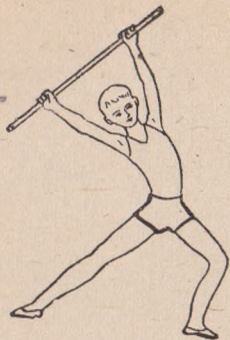


Рис. 107.



Рис. 108.



Рис. 109.



Рис. 110.

3—4 — відхилитися назад, піднятися на носки і підвестися — вдих.

Вправу виконувати без допомоги рук. На підлогу опускатися м'яко, не стукаючись колінами (для цього треба зберігати вагу тіла на носках доти, поки коліна торкнуться підлоги).

7. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця вниз (рис. 109). 1 — нахил уперед — видих; 2 — прогнути спину, палицю вгору; 3 — палицю вниз; 4 — вихідне положення — вдих.



8. В. п.— руки на поясі, палиця на підлозі перед ногами (рис. 110). 1—стрибок через палицю; 2—3— двома стрибками на місці поворотом кругом.

Виконувати зліто, чергуючи стрибок через палицю і стрибки з поворотами в один і другий бік. Стрибати м'яко, на носках, роблячи більш високий стрибок через палицю. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 2. Вправи з гімнастичною палицею.

1. В. п.— стійка ноги разом, палиця внізу ззаду, хват трохи ширший від плечей. 1—2— відвести палицю назад, піднятися на носки і потягнутися— вдих; 3—4— вихідне положення— видих.

Рух виконувати прямими руками, не нахиляючись уперед. Спочатку можна дати потягування, стоячи на повній ступні.

2. В. п.— стійка ноги разом, палиця вертикально за спиною, руки зігнуті. 1—2— присісти— видих; 3—4— підвестися— вдих.

Палицю притискувати до голови і спини, контролюючи збереження вертикального положення тулуба. Після кількох повторень вправу можна виконувати на два відліки.

3. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця внізу. 1—2— піднімаючи палицю вгору, поворот тулуба праворуч з нахилом назад— вдих; 3—4— вихідне положення— видих. Те ж саме з поворотом ліворуч.

Рух найкраще починати з повороту, виконуючи потім нахил назад. Руки залишаються прямі. Ноги з місця не зрушувати.

4. В. п.— стійка ноги разом, палиця внізу ззаду. 1—2— пружний нахил уперед, палиця ковзає ззаду по ногах і п'ятках— видих; 3—4— випрямитися— вдих.

При нахилі ноги не згинати. Амплітуда рухів зростає поступово. Варіанти: два-три пружних нахили підряд; посилення нахилу згинанням рук (протягуванням).

5. В. п.— стійка ноги разом, палиця вертикально спереду. 1—2 — піднімаючи праву ногу назад з нахилом уперед, рівновага («ластівка») на лівій, спираючись на палицю; 3—4 — вихідне положення. Те ж саме на правій нозі.

Дихання рівномірне. Варіант: у положенні рівноваги два-три ривкових рухи прямою ногою назад — угору.

6. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу ззаду. 1 — присідаючи, підвести палицю під коліна; 2 — затиснувши палицю під колінами, закінчити присід, руки вперед; 3—4 — опустити руки, взяти палицю і підвестися.

Присідаючи на носках, коліна тримати разом, а спину прямою. Дихання рівномірне.

7. В. п.— стійка ноги разом, палиця внизу. 1 — палицю вертикально до правого боку, ліву руку зігнути над головою; 2 — палицю горизонтально вниз — назад, виконуючи викрут; 3 — палицю вертикально до лівого боку, праву руку зігнути над головою; 4 — палицю горизонтально вниз.

Рух палиці йде ніби за колом. Коли вправу засвоєно, її слід виконувати без зупинки. Напрямок руху можна змінювати. Дихання рівномірне.

8. В. п.— лежачи на спині, палиця спереду, хват на ширині плечей. 1—2 — згинаючи ноги вперед, просунути їх між руками і підвести палицю під коліна — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих.

Щоб легше просунути ноги, слід згрупуватися, нахилиючи голову і плечі вперед.

9. В. п.— стійка на правій (лівій) нозі, тримаючись одною рукою за палицю, що стоїть вертикально збоку,



друга рука на поясі. Стрибки на одній нозі навколо палиці.

Просуваючись стрибками по колу, треба відчувати опору на палицю і не зрушувати її з місця. Нogu змінювати через кожні 6—8 стрибків, а через 1—2 кола — і напрямом руху. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 3. Вправи з великим м'ячем.

1. В. п.—глибокий присід, м'яч у руках на підлозі (рис. 111). 1—2 — підвестися, м'яч угору, праву ногу назад на носок, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме, але ліву ногу назад. Голову підвести і дивитися на м'яч.

2. В. п.—широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці (рис. 112). 1 — поворот тулуба праворуч, ліву руку вперед, м'яч у ліву — видих; 2 — поворот тулуба прямо, ліву руку з м'ячем у сторону — вдих; 3—4 — те ж саме, виконуючи поворот ліворуч і повертаючись у вихідне положення.

При повороті рука, на якій лежить м'яч, нерухома. Рухи рук плавні, в одній площині. При поворотах ноги з місця не зрушувати.

3. В. п.—стійка ноги разом, м'яч в руках унизу (рис. 113). 1—3 — нахилитися вперед і прокотити м'яч по підлозі навколо ніг — видих; 4 — узявши м'яч, повернутися у вихідне положення — вдих. При виконанні ноги прямі. М'яч переключувати по замкнутому колу один раз ліворуч, другий — праворуч. Притримувати його, щоб він не покотився вбік.

4. В. п.—стійка ноги разом, м'яч в руках унизу (рис. 114). 1 — дугою ліворуч м'яч угору і нахил тулуба праворуч, праву ногу вбік на носок — видих; 2 — випря-





Рис. 111.



Рис. 112.



Рис. 113.



Рис. 114.

митися, приставити пряму ногу, дугою ліворуч м'яч униз — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Вправу виконувати зливо, м'яч унизу не затримувати. Руки весь час прямі. Відставляючи ногу вбік на носок, вагу тіла на неї не передавати. Всі рухи виконувати в одній площині (лицьовій).

5. В. п.— лежачи на спині, м'яч між стопами (рис. 115). 1—2 — підняти прямі ноги з м'ячем уперед — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Згодом вправу можна трохи прискорити, виконуючи всі рухи на два відліки. Стежити, щоб діти піднімали ноги до прямого кута, не згинаючи їх і не відриваючи голови і плечей од підлоги.

6. «Випусти — піймай» (рис. 116). В. п.— стійка ноги разом (або трохи розставлені), м'яч спереду, руки прямі. Розвести руки, випустити м'яч, швидко присісти і, не даючи йому впасти на підлогу, піймати двома руками внизу.



Рис. 115.



Рис. 116.



Рис. 117.



Рис. 118.

Ширину розведення рук поступово збільшувати. Дуже важливо, щоб присідання не починалося раніше, ніж випущено м'яч. Присідати різко й швидко на повну ступню. Засвоївши вправу, виконувати її під відлік. Дихання рівномірне.

7. В. п.—ноги трохи розставлені, м'яч біля плечей на долоні зігнутої руки (рис. 117). Кидок м'яча вгору і ловля його двома руками.

Кидок м'яча виконувати енергійно, повністю розгинаючи руку вгору. Вправу виконувати по черзі лівою і правою руками (по 2—3 кидки), намагаючись не зрушувати з місця. Дихання довільне.

8. Стрибки на двох ногах, спрямовуючи м'яч униз пальцями і верхньою частиною долоні (рис. 118).

Стежити, щоб діти спрямовували м'яч униз не різким ударом, а натиском, спочатку м'яко зустрічаючи його на

зльоті. Обов'язково чергувати рухи правою і лівою руками. Дихання рівномірне. Після стрибків покласти м'яч і перейти на ходьбу.

#### Комплекс 4. *Вправи з маленьким м'ячем.*

1. В. п.— широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці (рис. 119). 1—2 — прогнутися, руки назад — вдих; 3—4 — напівприсідаючи на лівій нозі з нахилом уперед, опустити руки і передати м'яч під коліно в ліву руку — видих; 5—6 — те ж саме, нахилиючись до правої ноги.

Вправу виконувати плавно, не поспішаючи, потягуючись при розведенні рук у сторони і повертаючи долоні догори.

2. В. п.— основна стійка, м'яч у лівій руці (рис. 120). 1 — дугами вперед, руки вгору — вдих; 2 — нахил уперед і, опускаючи руки, передати м'яч ззаду гомілок у праву руку — видих; 3 — випрямитися, руки вгору; 4 — нахил уперед, м'яч у ліву руку.

М'яч передавати якомога нижче. Нахили збільшувати поступово, не згинаючи при цьому ніг. Вправу доповнити м'яким ривком руками назад (коли вони перебувають угорі).

3. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. Повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем об підлогу за правою п'яткою і піймати правою рукою (рис. 121). Те ж саме в другий бік, кидаючи м'яч правою рукою, піймати після відскоку лівою.

Щоб не зрушувати з місця, м'яч слід кидати точно вертикально. При поворотах п'ятки од підлоги не відривати. Засвоївши вправу, можна виконувати її під відлік. При кидку — видих, при ловлі м'яча — вдих.

4. В. п.— ноги трохи розставлені, м'яч у руках внизу. Підкинути м'яч угору, швидко присісти і вдарити доло-





Рис. 119.

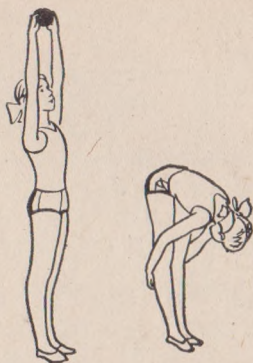


Рис. 120.

нею об підлогу (рис. 122).  
Встаючи, піймати м'яч  
двома руками.

При виконанні вправи  
в місця не зрушувати.

Присідати на повній ступні, тулуб по можливості пря-  
мий, поглядом стежити за польотом м'яча. Оплеск робити  
по черзі правою і лівою руками. Ускладнений варі-  
ант: кидки і ловля м'яча одною рукою. Дихання рівно-  
мірне.

5. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у лівій  
руці (рис. 123). 1 — нахил тулуба праворуч, випустити  
м'яч і піймати його правою рукою; 2 — випрямитися;  
3—4 — те ж саме в другий бік.

Нахилитися якнайбільше, щоб руки майже були в  
горизонтальному положенні і м'яч падав точно на доло-  
ню нижньої. Руки намагатися не зближувати. Голова  
весь час підведена, дивитися на м'яч. Дихання довільне,  
без затримок.

6. В. п.— сід, руки в сторони, м'яч у правій (рис. 124).  
1 — високий мах правою (лівою) ногою вгору, руки впе-  
ред і передати під ногою м'яч у ліву руку — видих;  
2 — опустити ногу, руки в сторони; 3 — зігнути руки за



Рис. 121.



Рис. 122.



Рис. 123.



Рис. 124.



Рис. 125.



Рис. 126.

голову і передати м'яч у праву руку — вдих; 4 — руки в сторони.

Мах робити по черзі обома ногами. Нога пряма, носок відтягнутий. Розводячи руки, випрямляти спину. Вправу виконувати енергійно, у швидкому темпі. Після кількох повторень напрямок руху м'яча змінювати.

7. В. п. — руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки боком через м'яч з правої ноги на ліву і назад з подвійним притупуванням (рис. 125).

Ці стрибки нагадують рух, що зустрічається у російських та українських танцях: на відлік 1 виконується



стрибок з ноги на ногу, на 2 — подвійне притупування. Стрибок виконують м'яко, акцентуючи лише переступання. Дихання рівномірне.

8. Ходьба на місці або просування вперед, ударяючи м'ячем об підлогу лівою рукою і ловлячи його правою та навпаки (рис. 126).

М'яч кидати перед собою під невеликим кутом, щоб він відскакував точно в другу руку. Коли вправу буде васвоєно, її можна виконувати під відлік з кидками під визначену ногу і в заданому темпі. Дихання рівномірне.

### Комплекс 5. *Вправи з короткою скакалкою.*

1. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка на шиї, руки зігнуті (рис. 127). 1—2 — розгинаючи руки вгору і натягуючи скакалку, поворот тулуба праворуч, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме з поворотом ліворуч.

У вихідному положенні руки тримати вільно, без напруження. При повороті тягнутися «в струнку», не відриваючи ступень од підлоги.

2. В. п.— основна стійка, складена вчетверо скакалка ззаду (рис. 128). 1 — нахил уперед, опускаючи скакалку до середини гомілок; 2—3 — два пружних нахили, згинаючи руки і притягуючи себе за скакалку,— видих; 4 — вихідне положення — вдих.

При нахилах ноги прями. Руки згинати активно, намагаючись дістати лобом коліна. Інтенсивність зусиль зростає поступово.

3. В. п.— основна стійка, скакалка складена вчетверо. 1 — відставляючи ліву ногу назад і згинаючи праву, прийти у положення випаду правою ногою, скакалку на коліно і спертися на неї (рис. 129). 2—3 — два пружних погойдування у випаді — видих; 4 — підвестися, приставити ліву — вдих. Те ж саме у випаді лівою ногою.





Рис. 127.



Рис. 128.



Рис. 129.



Рис. 130.

Ноги змінювати по черзі. Пряму відводити якнайдалі назад і повертати носком назовні. При опорі на скакалку не сутулитись. Вправу можна видозмінювати, виконуючи випади вперед або залишаючись у випаді, змінювати ногу поворотами кругом.

4. В. п.— стійка на колінах, складена вдвоє скакалка вільно вниз (рис. 130). 1 — натягуючи скакалку, руки вгору — назовні, праву ногу вбік на носок — вдих; 2— 3 — два пружних нахили праворуч — видих; 4 — вихідне положення. Те ж саме в другий бік.

Скакалку можна тримати не за кінці, перевіряючи спочатку ширину хвату. Дивитися у бік нахилу, але не повертаючи тулуба. Стежити, щоб плечовий пояс і руки були закріплені, а носок витягнутої убік ноги перебував точно збоку.

5. «Просунь скакалку під ступнями» (рис. 131). В. п.— стійка із зімкнутими носками, скакалку тримати за кінці. Піднімаючи по черзі носки і п'ятки, а потім навпаки, просунути скакалку під ступнями назад і вперед.

Рух виконувати рівномірно, м'яким перекатом і зберігаючи рівновагу. Дихання рівномірне.



Рис. 131.



Рис. 132.

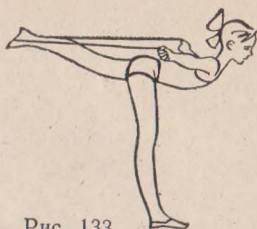


Рис. 133.

6. В. п.— основна стійка, складену вчетверо скакалку тримати за кінці (рис. 132). 1—присісти і обхопити скакалкою гомілку; 2—активним зусиллям рук нахилити тулуб уперед

до колін, голову опустити — видих; 3—4—вихідне положення — вдих.

Притягуючи тулуб до ніг у присіді, таз не піднімати, нікті відвести назад. Присідати можна на повній ступні і на носках.

7. В. п.— стійка ноги разом, скакалка ззаду під п'яткою лівої (правої) ноги, руки в сторони, скакалка натягнута; 1—2—піднімаючи ногу із скакалкою назад і нахилиючись уперед, рівновага («ластівка» — рис. 133); 3—4—випрямитися, опустити ногу.

Стежити, щоб ноги й руки залишалися весь час прямі, а скакалка була натягнута. Вправи виконувати з прогнутою спиною, починаючи рух ногою. Змінювати ногу після трьох-чотирьох повторень. Дихання рівномірне.

8. В. п.— стійка ноги разом, руки трохи віднуті, скакалка ззаду, тримати на кінці. «Гарцювання» біг на місці із просуванням, обертаючи скакалку вперед (рис. 134).



Рис. 134.

Біг виконувати без проміжного стрибка. Спиною тримати прямо, коліна піднімати високо, носок відтягнути. Вправа складна, тому її слід чергувати з простими стрибками через скакалку. Згодом давати біг з обертанням скакалки назад. Дихання рівномірне. Після бігу покласти скакалку і перейти на ходьбу.

### Комплекс 6. *Вправи з обручем.*

1. В. п.— стійка ноги разом, обруч вертикально за спиною, хват ззовні (рис. 135). 1—2 — піднімаючи обруч назад, стати на носки і потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Піднімаючи обруч, трохи прогнутися, опускаючи, — розслабити плечовий пояс.

2. В. п.— стійка ноги разом, руки трохи зігнуті, хват знизу трохи ширший від плечей, обруч вертикально на підлозі (рис. 136). 1 — крок правою ногою вперед, поворот тулуба праворуч, обруч вертикально праворуч (перевертаючи його, права рука залишається внизу, ліва згинається перед обличчям), голова праворуч — видих; 2 — приставляючи праву ногу (назад), вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

При поворотах тулуб тримати прямо. Обруч повертати вбік під прямим кутом до руху ноги, контролюючи поглядом його положення.

3. В. п.— те ж саме (рис. 137). 1 — розгинаючи руки, обруч угору, лівою ногою мах назад — вдих; 2 — вихідне положення — видих; 3—4 — те ж саме, але правою ногою.

Вправу можна доповнити ривком руками назад (коли вони перебувають угорі). Мах робити обов'язково прямою ногою. Ривок руками і мах виконувати одночасно.





Рис. 135.



Рис. 136.



Рис. 137.

Варіант: те ж саме, але піднімаючись на носок.

4. В. п.— упор сидячи ноги нарізно як найширше, обруч на підлозі між ногами (рис. 138). 1 — підняти праву ногу якнайвище і перенести її через обруч до лівої (опустити ліворуч); 2 — перенести праву ногу назад у вихідне положення; 3—4 — те ж саме лівою ногою.

Вправу виконувати прямою ногою з відтягнутим носком, руки прямі, назад не відхилятися, спина пряма.

5. В. п.— стійка на колінах, обруч вертикально перед грудьми, хват зігнутими руками ззовні (рис. 139). 1 — піднімаючи обруч, праву ногу вбік, нахил праворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Усі рухи виконувати енергійно, не затримуючись у вихідному положенні і зберігаючи вагу тіла переважно на опорній нозі.



Рис. 138.



Рис. 139.



Рис. 140.

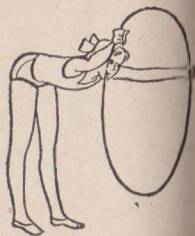


Рис. 141.



Рис. 142.

6. В. п.— стійка ноги разом, обруч спереду, хват згори (рис. 140). 1—мах лівою ногою вбік; 2—вихідне положення; 3—4—те ж саме правою ногою.

Виконуючи мах, стояти прямо, не відхиляючись убік. Нога пряма, носок відтягнутий. Дихання рівномірне.

7. В. п.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед собою, хват ззовні (рис. 141). 1—2—нахил уперед прогнувшись, обруч угору—вдих; 3—4—випрямитися, опускаючи обруч,—видих.

При нахилі обов'язково підвести голову і дивитися вперед (в обруч). Вправу доповнити ривком руками вгору (на відлік 2). Варіант: нахил уперед із зігнутою спиною, а потім прогинання.

8. В. п.— стійка обруч збоку, хват одною рукою згори (рис. 142). Стрибки на двох ногах через обруч, обертаючи його збоку.

Спочатку слід засвоїти стрибки боком через обруч, що гойдається, а потім уже виконувати завдання повніс-

тю. Руку і напрямок обертання змінювати, навчивши дітей крутити обруч обома руками. Стрибати м'яко на носках, дихання рівномірне.

### Комплекс 7. Вправи без предметів.

1. В. п.— основна стійка (рис. 143). 1 — руки за голову; 2 — руки вгору, підняти праву ногу назад і потягнутися — вдих; 3 — приставити ногу, руки за голову; 4 — руки вниз — видих.

Праву і ліву ноги піднімати назад по черзі. Нога пряма, носок відтягнутий. В положенні «руки за голову» лікті розведені якнайширше.

2. В. п.— основна стійка (рис. 144). 1 — упор присівши; 2 — випрямляючи ноги, упор стоячи зігнувшись — видих; 3 — випрямитися, руки до плечей — вдих; 4 — руки вниз.

При виконанні вправи чітко позначати кожне положення, не піднімаючи тулуба доти, поки не будуть повністю випрямлені ноги.

3. В. п.— стійка ноги разом, руки вгору — назовні (рис. 145). Кругові рухи руками вперед і назад, змінюючи напрямок після кожних чотирьох кіл.

Кола виконуються в проміжному положенні (під кутом 45° до основних напрямків). Дихання рівномірне.

4. В. п.— упор присівши (рис. 146). 1 — праву ногу вбік; 2 — упор присівши; 3—4 — те ж саме лівою ногою.

Носок випрямленої ноги повинен перебувати на рівні рук. Голову тримати прямо. Дихання рівномірне. Варіант: з вихідного положення упор присівши на одній нозі, друга вбік; зміна положення ніг на кожний відлік.

5. В. п.— широка стійка, руки в сторони (рис. 147). 1 — поворот тулуба ліворуч з нахилом до лівої ноги, правою рукою торкнутися носка лівої ноги — видих; 2 —





Рис. 143.



Рис. 144.



Рис. 145.



Рис. 146.



Рис. 147.



Рис. 148.

вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме до правої ноги.

При нахилах ноги не згинати. Рух виконувати активно, поступово збільшуючи нахили.

6. В. п.— упор лежачи на зігнутих руках (рис. 148). 1—2 — віджатися в упор на лівому коліні, праву ногу



Рис. 149.

накнайвище назад — ви-  
дих; 3—4 — вихідне по-  
ложення — вдих. Те ж  
саме, піднімаючи ліву  
ногу.

Рух ногою починати  
одночасно з роботою  
руками (ніби відсовую-  
чись трохи назад). Ко-  
ліно опорної ноги з  
місця не зрушувати.

7. «Дістань коліна»  
(рис. 149). В. п. — ле-  
жачи на спині, ноги  
трохи розведені, руки в  
сторони. 1—2 — спира-  
ючись на передпліччя  
правої руки, підняти ту-  
луб і долонею лівої торкнутися правого коліна; 3—4 —  
лягти. Те ж саме в другий бік.

Починати вправу слід активно, а лягати обережно,  
щоб не забити голову. Дихання довільне. У першій  
половині вправи можлива короткочасна затримка ди-  
хання.

8. В. п. — основна стійка (рис. 150). На кожний відлік  
згинання і розгинання пальців, поступово піднімаючи  
руки вперед, угору і опускаючи в сторони і вниз.

Темп рухів поступово збільшують. Вправу виконува-  
ти з одною-двома паузами, включивши потрушування

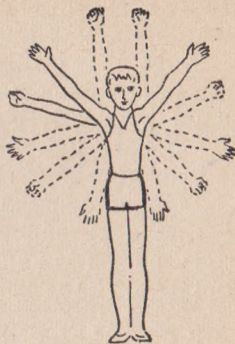


Рис. 150.



Рис. 151.



розслабленими кистями. Те ж саме зробити і наприкінці Дихання рівномірне.

9. В. п.— стійка із зімкнутими носками (рис. 151). 1—2 — присідаючи, опуститися в стійку на колінах (без опори руками), руки відвести назад і трохи зігнути; 3 — змахом рук уперед і коротким енергійним розгинанням ніг (стрибком) піднятися в положення присіду; 4 — вихідне положення.

Спочатку вивчити цю вправу без відліку, звернувши увагу на узгодженість роботи всіх частин тіла. Дихання довільне. Після закінчення вправи — ходьба на місці.

#### Комплекс 8. Вправи без предметів.

1. В. п.— стійка ноги разом, руки зчеплені у «замок» внизу. 1—2 — руки вгору (долонями догори), піднятися на носки і потягнутися — вдих; 3—4 — роз'єднуючи пальці, дугами назовні руки вниз, повернутися у вихідне положення — видих.

Витягуючись «у струнку», підняти голову і дивитися на руки. Руки піднімати вздовж тіла.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил праворуч з поворотом тулуба праворуч — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Поворот тулуба завершують до закінчення нахилу. Стежити, щоб ноги залишалися прямі, не зрушували місця. Варіант: нахил з розведенням рук у сторони.

3. В. п.— основна стійка. 1 — дугами ліворуч руки вгору і нахил праворуч; 2 — випрямляючись, дугами ліворуч руки вниз; 3 — дугами праворуч руки вгору і нахил ліворуч; 4 — випрямляючись, дугами праворуч руки вниз і т. д.

Вправу виконувати прямими руками, не зупиняючись унизу. При нахилах плечовий пояс закріпити. Варіант:



вихідне положення — ноги нарізно, руки вгору — коло руками ліворуч і нахил ліворуч; коло руками праворуч і нахил праворуч.

4. В. п.— стійка ноги разом, руки вперед. 1—4 — сісти; 5—8 — підвестися.

Виконувати вправу без допомоги рук, зберігаючи набуте положення. Вихідне положення рук можна змінювати (руки в сторони, на пояс тощо). Послідовність виконання: відвести ногу назад, опуститися на коліно; приставити другу ногу і сісти на підлогу збоку; випрямити ноги вперед. Підводитися, виконуючи рухи в зворотному порядку. Сідати по черзі то ліворуч, то праворуч. Дихання рівномірне.

5. В. п.— сід ноги нарізно якнайширше, руки в сторони. 1—2 — два пружних ривки руками назад — вдих; 3—4 — два пружних нахили до лівої ноги, руки вперед, тягнутися пальцями до носка лівої ноги — видих. Те ж саме, але з нахилом до правої ноги.

При ривках руки не опускати (тримати на висоті плечей), спина пряма. При нахилах ноги прямі, носки відтягнуті. Амплітуду рухів збільшувати поступово, акцентуючи, як правило, другий рух.

6. В. п.— лежачи на спині, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1—2 — спираючись на п'ятки, потилицю і руки, набути положення прогнувшись (підняти тіло); 3 — лягти і розслабитися; 4 — пауза.

Тіло піднімати одночасно, активно напружуючи м'язи спини та ніг. Дихання довільне. В положенні прогину можлива короткочасна затримка дихання.

7. В. п.— основна стійка. Поеднання великих і середніх кіл руками назовні і всередину: 1 — кола руками назовні; 2 — притиснувши лікті до тіла, середні кола передпліччями назовні і т. д. Середні кола виконують тільки передпліччями, плечі і лікті фіксовані. Напрямок

рухів змінювати після кількох повторень. Дихання рівномірне. Варіант: те ж саме з вихідного положення руки в сторони (кола донизу і вгору).

8. В. п.— лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — зігнути ноги вперед; 2 — випрямити ноги вгору; 3 — зігнути ноги; 4 — випрямляючи ноги, опустити їх на підлогу.

Кожне положення треба чітко позначати. Рухи ногами виконувати енергійно. Голову від підлоги не підводити. Дихання рівномірне.

9. В. п.— упор лежачи на зігнутих руках. 1—2 — розгинаючи руки (віджимаючись), упор лежачи на стегнах — вдих; 3—4 — згинаючи руки, лягти — видих.

При виконанні вправи тіло не напружувати, працюють тільки руки. Хлопчики згодом можуть виконувати цю вправу на два відліки.

10. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі. Стрибки на двох ногах з поворотами.

Повороти виконувати безперервно, по кілька в кожний бік. Їхню величину обумовлювати завчасно, наприклад, 8 поворотів на  $90^\circ$  в один, а потім у другий бік або 4 — на  $180^\circ$  і т. д. Стрибати м'яко, на носках. Ті ж самі стрибки можна дати у стійці ноги нарізно. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 9. Вправи без предметів.

1. В. п.— основна стійка. 1 — піднімаючи лікті в сторони, руки зігнути, ковзаючи ними по тулубу, пальці стиснути в кулаки; 2 — руки вгору, пальці розвести, потягнутися — вдих; 3—4 — дугами назовні руки вниз — видих.

Рухи руками виконувати із зусиллям, імітуючи піднімання ваги.



2. В. п.— стійка ноги разом, тулуб праворуч, руки в сторони. Повороти тулуба ліворуч і праворуч, змінюючи положення рук вільними махами донизу: 1 — поворот тулуба ліворуч кругом, дугами донизу, руки в сторони; 2 — те ж саме в другий бік.

Рухи руками виконувати в бічній площині назустріч одна одній. Надалі вправу можна ускладнити, доповнивши її зустрічними колами, виконуваними після кожних двох-трьох махів. Дихання рівномірне.

3. В. п.— основна стійка. 1 — крок лівою ногою вбік, дугами ліворуч руки вгору і нахил праворуч; 2 — приставити ліву ногу, випрямитися, дугами ліворуч руки вниз; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Рух руками і ногою починати одночасно. Руки внизу не затримувати. Дихання довільне, без затримок.

4. В. п.— стійка в лінію, ліва нога спереду, руки на поясі. 1 — присісти; 2 — повернутися на носках праворуч кругом; 3 — підвестися; 4 — повернутися ліворуч кругом у вихідне положення.

Поворот робити на носках, зберігаючи вертикальне положення тулуба. Після кількох повторень змінити ногу і повороти робити в другий бік. Дихання довільне.

5. В. п.— сід ноги нарізно якнайширше, руки зігнуті перед собою, обхопивши лікті. 1—3 — три пружних нахили вперед, намагаючись торкнутися передпліччями підлоги,— видих; 4 — випрямитися — вдих.

Нахили збільшувати поступово, акцентуючи останній. Передпліччями тягнутися якомога далі, ноги в колінах не згинати.

6. В. п.— основна стійка. 1 — мах правою ногою вбік, руки в сторони; 2 — випад правою ногою, руки вгору; 3 — відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони; 4 — приставляючи праву ногу, руки вниз.



Вправу виконувати по черзі праворуч і ліворуч, точно фіксуючи кожне положення і зберігаючи рівновагу у стійці на одній нозі. Тулуб тримати весь час прямо. Дихання довільне.

7. В. п.— лежачи на спині, ноги нарізно якнайширше, руки в сторони. 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх — вдих; 2 — зігнути ноги; 3 — випрямити ноги вперед — видих; 4 — опустити ноги в сторони на підлогу.

При виконанні вправи стежити, щоб діти торкалися підлоги всією спиною і головою. Ноги піднімати прямі, носки відтягнуті.

8. В. п.— упор лежачи на зігнутих руках. 1—2 — випрямляючи руки в сторони і підводячи голову, плечі і ноги, прогнутися («ластівка») — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Ноги в колінах не згинати.

9. В. п.— упор присівши на лівій нозі, праву назад на носок. На кожний відлік стрибками зміна положення ніг.

Стрибки виконувати м'яко. Під час зміни положення ніг, піднімаючи спину, відчувати міцну опору на прямих руках. Дихання рівномірне.

10. В. п.— основна стійка. 1 — дугами назовні руки вгору, напружуючи всі м'язи,— вдих; 2—4 — розслаблюючи м'язи, послідовно опустити вниз кисті, руки, голову, плечі, тулуб і ноги, присісти — видих.

Підводитися, піднімаючи руки вгору (на відлік 1), треба різким енергійним рухом, бо після напруження діти краще відчують розслаблення м'язів. Уміння доволі розслаблювати певні групи м'язів вимагає спеціального навчання, тому цю вправу доцільно вивчати поступово, частинами.

11. В. п.— стійка на лівій нозі, праву вбік, руки на поясі. Стрибками зміна положення ніг.

Стрибати м'яко, на носках, намагаючись ставити ноги

на одне й те ж саме місце. Варіант: по два стрибки на кожній нозі. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 10. *Вправи без предметів.*

1. В. п.— основна стійка. 1 — руки в сторони; 2—3 — руки за голову, піднятися на носки і потягнутися — вдих; 4 — вихідне положення — видих. Згинаючи руки за голову, розвести лікті.

2. В. п.— стійка ноги разом, руки зігнуті за спиною. 1 — нахил праворуч, ліву ногу в сторону; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Ця вправа схожа на «бічну рівновагу». Стежити, щоб рух тулуба і ніг починався одночасно. Тулуб і ноги повинні бути закріплені і становити немовби одну лінію. Дихання рівномірне.

3. В. п.— сід, руки до плечей. 1—3 — три пружних нахили вперед, взятися руками за гомілки — видих; 4 — випрямитися, руки до плечей — вдих.

Нахили посилювати поступово, акцентуючи третій. Руками притягувати тулуб до ніг. Ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, розпростати плечі.

4. В. п.— упор сидячи, руки трохи назад. 1—2 — піднімаючи тіло і прогинаючись, упор лежачи ззаду; 3—4 — вихідне положення.

Кисті можуть бути спрямовані вперед або вбік. Прогинаючись, відтягувати носки, намагаючись торкнутися ними підлоги. Згодом хлопчики можуть виконувати цю вправу на два відліки. Дихання довільне, без затримок.

5. В. п.— стійка в лінію, ліва нога спереду. 1 — піднятися на носки, руки в сторони; 2 — присісти на носках; 3 — повернутися праворуч кругом; 4 — підвестися, руки вниз (стійка в лінію, права спереду).



Зберігаючи рівновагу, стежити за вертикальним положенням тулуба і точним положенням рук. У вправі чергувати повороти праворуч і ліворуч. У стійці — вдих, у присіді — видих.

6. В. п.— основна стійка. Поєднання великих і середніх кіл руками вперед і назад: 1 — великі кола руками вперед; 2 — середні кола руками вперед і т. д.

Виконуючи передпліччями середні кола, фіксувати плечі. Напрямок рухів змінювати після кількох повторень. Дихання рівномірне.

Варіант: те ж саме з вихідного положення руки вперед; кола вгору і вниз.

7. В. п.— лежачи на спині, руки на підлозі вздовж тулуба. 1—2 — піднімаючи прямі ноги вперед і вгору, торкнутися носками підлоги за головою — вдих. 3—4 — вихідне положення — вдих.

Спочатку вправу можна виконувати, не торкаючись підлоги носками. Дотягнутися до підлоги легше, піднімаючи таз якнайвище.

8. В. п.— нахил уперед, зігнувшись у стійці ноги нарізно, руки зчеплені за головою, лікті опущені. 1—2 — прогнути спину, піднімаючи голову й плечі і розводячи лікті,— вдих; 3—4 — розслабити м'язи, повернутися у вихідне положення — видих.

Прогинання починати послідовно з голови, рук, плечового пояса і спини.

9. В. п.— упор присівши. 1—2 — по черзі відставляючи ноги назад,— упор лежачи; 3—4 — по черзі згинаючи ноги,— вихідне положення.

Вправу починати одною і тою самою ногою (лівою чи правою), темп рухів поступово прискорювати. Стежити, щоб руки були прямі і не «провалювалися» в плечах. Дихання рівномірне.

10. «Захлесни руки». В. п.— стійка ноги нарізно, руки



розслаблені. Різкі повороти тулуба по черзі праворуч і ліворуч, захльостуючи плечима руки.

Важливо відчуті, що руки виконують рух пасивно, лише завдяки різким поворотам. Кожний наступний поворот починати в момент, коли руки торкаються тіла. Дихання рівномірне.

11. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі. 1 — стрибком праву ногу вбік; 2 — стрибком ноги разом; 3 — стрибком ліву ногу вбік; 4 — стрибком ноги разом.

Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс 11. *Вправи без предметів у русі.*

1. Ходьба звичайна, що чергується з ходьбою на носках, руки в сторони (рис. 152); чотири кроки звичайних, чотири — на носках.

Ступаючи на носках і піднімаючи руки в сторони, потягнутися — вдих.

2. Імітація ковзного кроку на лижах, зігнуті руки за спиною (рис. 153). Кожний крок-випад робити на один відлік, зберігаючи пряме положення спини і голови. Дихання рівномірне.

3. В. п.— широка стійка боком до основного напрямку. 1—3 — три пружних нахили вперед, дістаючи руками підлогу,— видих (рис. 154); 4 — випрямляючись, поворот кругом на одній нозі — вдих і т. д.

Нахили збільшувати поступово, ноги не згинати. Повороти робити по черзі на одній і другій ногах, рухаючись весь час в одному напрямку.

4. Ходьба з високим підняттям колін і нахилами в бік ноги, яку згинають, руки на поясі (рис. 155). Кожний крок роботи на два відліки. 1 — зігнути праву ногу і нахилитися праворуч; 2 — крок правою вперед,



Рис. 152.



Рис. 153.



Рис. 154.



Рис. 155.



Рис. 156.



випрямитися; 3—4 — те ж саме лівою ногою з нахилом ліворуч.

Коліно піднімати якнайвище, носок відтягувати. При нахилі голову не опускати. Дихання рівномірне.

5. В. п.— руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки (рис. 156). Ходьба, енергійно розгинаючи і згинаючи руки і широко розводячи і зводячи пальці.



Рис. 157.

Руки випрямляти по черзі вперед, угору, в сторони і вниз, щоразу визначаючи послідовність напрямків. Дихання рівномірне.

6. «Жабка». В. п.— упор присівши (рис. 157). Рух уперед з короткими стрибками з ніг на руки.

Трохи піднімаючи руки і потягнувшись ними вперед, зробити легкий поштовх ногами (не розгинаючи їх повністю) і, приземлюючись на прямі руки, підтягнути зігнуті ноги у вихідне положення. Стежити, щоб вправу обов'язково виконували з фазою польоту. Дихання довольне, без затримок.

7. Ходьба з невеликими поворотами тулуба, в русі захльостувати руки (рис. 158).

Руки максимально розслаблені, повороти виконувати короткими різкими рухами плечей. Темп ходьби повільний, дихання рівномірне.

8. Біг з просуванням уперед (рис. 159), чергувати його з бігом на місці і поворотами на 360°.

Співвідношення кроків може бути різним, наприклад, на 1—4 — чотири бігових кроки вперед, на 5—8 — біг на місці з поворотом. Повороти чергувати в обидва боки, стежити за енергійними рухами зігнутих рук і ніг. Дихання рівномірне. Після бігу перейти на ходьбу.



Рис. 158.



Рис. 159.



## Комплекс 12. *Вправи без предметів у русі.*

1. В. п.— руки перед грудьми. Ходьба з ривками рук назад: два ривки зігнутими руками, два ривки — розгинаючи руки в сторони.

Руки виконувати на кожний крок, чітко і енергійно. Руки не опускати нижче рівня плечей і не розслабляти. Дихання рівномірне.

2. Ходьба випадами з пружними погойдуваннями. 1 — випад правою ногою вперед, права рука назад, ліва вперед — угору; 2 — пружне погойдування у випаді; 3 — випад лівою, змінити положення рук; 4 — пружне погойдування.

Випади робити широким ковзним кроком, стежити за перехресним рухом рук і ніг. Дихання рівномірне.

3. В. п.— руки вперед — назовні, долонями донизу. Ходьба з махами ногою до різнойменної руки: 1 — мах правою ногою до лівої руки; 2 — крок правою ногою вперед; 3—4 — теж саме лівою ногою.

Мах робити якнайвище, піднімаючись на носок. Втра-ту рівноваги вперед відчувати лише наприкінці маху, щоб зробити повний крок при опусканні ноги. Руки тримати на одному рівні. Дихання рівномірне.

4. В. п.— широка стійка, руки в сторони (боком до основного напрямку). 1—3 — три пружних нахили по черзі до одної ноги, прямо і до другої ноги, торкаючись пальцями підлоги,— видих; 4 — випрямляючись, руки в сторони, поворот кругом на одній нозі — вдих.

Повороти робити по черзі на одній і другій ногах, рухаючись весь час в одному напрямку. Нахил поступово збільшувати.

5. В. п.— упор присівши. 1—3 — переставляючи руки, прийти в положення упору лежачи; 4 — поштовхом ніг — упор присівши.

Стежити, щоб діти не «тягнули» ноги по підлозі, а переходили в упор присівши стрибком, піднімаючи вище спину; руки в упорі не згинати. Дихання рівномірне.

6. Ходьба з поворотами голови праворуч і ліворуч. Рухи виконувати, чітко карбуючи крок. Спочатку повороти голови робити з паузами на один відлік: 1 — поворот; 2 — тримати (пауза) і т. д. Надалі виконувати їх на кожний відлік (крок) у бік однойменної ноги. Кількість повторень обмежена. Дихання рівномірне.

7. «Каракатиця». В. п.— упор ззаду на зігнутих ногах. Пересування в упорі ногами вперед.

Стежити за перехресною роботою рук і ніг. Таз не опускати. Вправу виконувати в два-три прийоми, з короткими паузами в упорі сидячи. Дихання рівномірне, без затримок.

8. Біг вистрибом із змахами рук уперед — угору, згинаючи махову ногу вперед.

Вправу виконувати з проміжним підскоком на поштовховій нозі. Руками робити круговий рух знизу — вперед — угору — в сторони. Рух стегном махової ноги вгору має допомагати зльотові. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

## КОМПЛЕКСИ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У КЛАСІ

### Комплекс 1.

1. В. п.— сидячи за партою (на стільці), голова опущена, руки зчеплені за головою, лікті вільно опущені (рис. 160). 1—2 — піднімаючи голову, розвести лікті і прогнутися — вдих; 3—4 — розслаблюючи м'язи, вихідне положення — видих. Варіант: 1—2 — піднімаючи голову, руки вгору і прогнутися — вдих; 3—4 — розслаблюючи м'язи, опустити голову і плечі, руки за голову — видих.

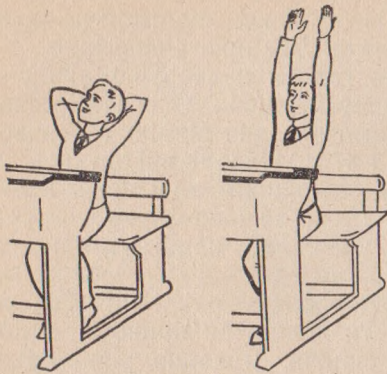


Рис. 160.

3—4 — випрямитися, ліву руку до плеча — вдих; 5—8 — те ж саме правою рукою. Варіант: 1—2 — нахил уперед, опустити обидві руки вперед і торкнутися ними носків — видих; 3—4 — вихідне положення — вдих.

Нахил починати спокійно, з поступовим прискоренням наприкінці руху. При поверненні у вихідне положення слід повністю випрямити спину, піднімаючи голову і широко розводячи лікті.

3. В. п.— сидячи скраю парти, обличчям до проходу (на стільці), долоні на колінах (рис. 162). 1—2 — нахиляючи тулуб уперед і спираючись руками на коліна, підвестися і випрямитися — вдих;



Рис. 161.

Прогинатися в грудній і поперековій ділянках, голову назад не відкидати. Піднімаючи руки вгору, тягнутися якомога більше назад.

2. В. п.— сидячи скраю парти, обличчям до проходу (на стільці), руки зігнуті над плечима (рис. 161). 1—2 — нахил уперед, випрямляючи ліву руку, торкнутися нею носка правої ноги — видих;



3—4 — нахилиючись трохи вперед і спираючись руками на коліна, повернутись у в. п.; розслабити м'язи рук і тулуба — видих.

Варіант: 1—2 — спираючись на коліна, підвестися і піднятися на носки — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих.

Піднімаючись на носки, витягнутися «в струнку», плечі розпростати, голову тримати прямо. Під час опори на коліна руки прями.

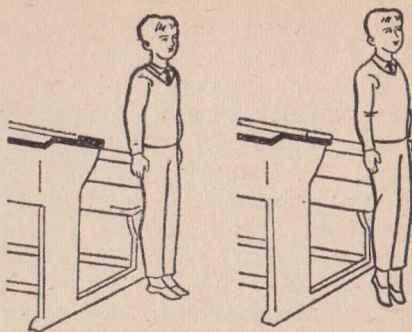


Рис. 162.

## Комплекс 2.

1. В. п.— сидячи за партою, руки вільно внизу, пальці зчеплені. 1—2 — піднімаючи руки вздовж тулуба і повертаючи їх долонями догори, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Варіант: 1—2 — піднімаючи руки вгору, витягнути ноги вперед і потягнутися — вдих; 3—4 вихідне положення — видих.

Піднімаючи руки, дивитися на кисті, назад не відхилитися.

2. В. п.— сидячи за партою (на стільці) ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 — нахил ліворуч; 2 — вихідне положення; 3 — нахил праворуч; 4 — вихідне положення. Варіант: 1—2 — нахил ліворуч, праву руку вгору — вдих; 3—4 — вихідне положення — вдих; 5—8 — те ж саме в другий бік.

Нахили виконувати в одній площині, не повертаючи тулуба. Плечі розпростані, голову не опускати (рука пряма, долоню всередину). Дихання рівномірне.

3. В. п.— сидячи скраю парти обличчям до проходу (на стільці), ноги витягнуті, спираючись на кришку і спинку парти зігнутими руками (на стільці — руки на поясі). 1 — зігнути ліву ногу вперед і обхопити руками гомілку — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме правою ногою. Варіант: 1—2 — зігнути обидві ноги вперед, спираючись руками об парту або стілець — видих; 3—4 — розігнути ноги і опустити їх на підлогу. Згинаючи ноги, коліна піднімати якнайвище. Повертаючись у вихідне положення, розпростувати плечі і груди.

### Комплекс 3.

1. В. п.— сидячи за партою (на стільці), руки вільно лежать на кришці парти. Безперервно згинаючи і розгинаючи пальці, повільно підняти руки вгору і опустити на парту. Варіант: підняти і опустити руки, виконуючи кругові рухи кистями.

Вправу повторити три-чотири рази з короткими паузами. Руки піднімати прямі, в кінцевому положенні (коли вони перебувають угорі) потягнутися. Дихання рівномірне.

2. В. п.— сидячи за партою (на стільці), руки перед грудьми. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в другий бік. Варіант: повороти ліворуч і праворуч з розведенням рук у сторони.

Руки тримати якнайвище. Руки виконувати енергійно, повертаючи голову у бік повороту. Дихання рівномірне.

3. В. п.— сидячи скраю парти обличчям до проходу (на стільці), ноги витягнуті, спираючись на спинку і

кришку парти зігнутими руками. 1 — підняти ліву ногу вперед; 2 — опустити; 3—4 — те ж саме правою ногою. Варіант: на кожний відлік зміна положення ніг («ножиці»).

Плечі розпростати, голову тримати прямо, не сутулитись. Дихання рівномірне.

#### Комплекс 4.

1. В. п.— сидячи за партою (на стільці), ноги витягнуті, руки на кришці парти. 1—2 — руки вгору — назовні, прогнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Варіант: те ж саме, але з напівобертом тулуба ліворуч і праворуч по черзі.

Прогинаючись, напружувати м'язи ніг. Голову назад не відкидати.

2. «Насос». В. п.— стоячи за партою, ноги нарізно. 1 — нахил праворуч, права рука ковзає по нозі вниз, ліва, згинаючись, ковзає по тілу вгору; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в другий бік. Варіант: 1 — нахил праворуч, праву руку за спину, ліву — за голову; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме в другий бік.

Рухи виконувати в одній площині. Дихання довільне.

3. В. п.— сидячи за партою (на стільці), ноги трохи розставлені, руки на кришці парти. 1 — підвестися; 2 — руки за спину, нахил назад — видих; 3 — випрямитися, руки на парту; 4 — сісти — вдих.

Ноги поставити так, щоб, встаючи, не спиратися на парту.

#### Комплекс 5.

1. В. п.— сидячи за партою (на стільці), руки до плечей, кисті стиснуті в кулаки. 1 — руки вперед, пальці широко розвести; 2 — руки до плечей; 3—4 — те ж саме, руки вгору.



Руки рук повинні бути різкі, енергійні. Згинаючи їх до плечей і стискаючи кисті, розпростувати плечі. Дихання рівномірне.

2. В. п.— сидячи скраю парти (на стільці), ноги прямі, руки зігнуті над плечима, долоні вперед, кисті стиснуті в кулаки. 1—2 — нахил уперед, руки вперед, тягнутися до носків — видих; 3—4 — вихідне положення, прогнутися — вдих. Варіант: 1—2 — два пружних нахили вперед. У вихідному положенні лікті тримати на висоті плечей. При нахилах ноги не згинати.

3. В. п.— стоячи в проході обличчям до парти (сто-лу), руки на парті. 1—2 — присісти; 3—4 — підвестися. Варіант: 1—2 — присісти; 3—4 — підвестися, відставляючи ліву ногу назад на носок. Те ж саме правою ногою.

Присідаючи, зберігати вертикальне положення тулуба. Дихання рівномірне.

#### Комплекс 6.

1. В. п.— сидячи за партою (на стільці), руки до плечей. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вгору, потягнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме з поворотом ліворуч. У вихідному положенні лікті опущені. При поворотах ноги з місця не зрушувати, назад не відхилятися.

2. В. п.— сидячи за партою (на стільці), руки на поясі. Кругові рухи тулубом праворуч і ліворуч по черзі. Варіант: те ж саме, руки на голові, пальці зчеплені.

Вправи виконувати в основному верхньою частиною тулуба, закріпивши м'язи плечового пояса і шиї. Дихання рівномірне.

3. В. п.— стоячи в проході між партами. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна і енергійно розмахуючи руками.

Ногу ставити м'яко, на носок. Дихання рівномірне.

# КОМПЛЕКСИ ФІЗКУЛЬТПАУЗ УДОМА

## Для школярів 7—8 років

### Комплекс 1.

1. В. п.— основна стійка (рис. 163). 1 — прогнутися, прямі руки назад — вдих; 2 — вихідне положення; 3 — нахилиючи голову і згинаючи ліву ногу вперед, обхопити руками гомілку і притиснути коліно до грудей — видих; 4 — вихідне положення; 5—8 — те ж саме, згинаючи праву ногу.

Прогинаючись, голову назад не відкидати.

2. В. п.— стійка ноги нарізно (рис. 164). 1 — нахил уперед, руки до плечей долонями вперед; 2 — випрямитися, руки вниз.

Голову не опускати, дивитися вперед. Лікті притиснути до тулуба, передпліччя — до площини тулуба (звести лопатки). Рухи виконувати енергійно, дихання рівномірне.

3. В. п.— основна стійка (рис. 165). 1 — мах правою ногою вбік, руки в сторони; 2 — опустити ногу, руки вниз; 3—4 — те ж саме лівою ногою.

Амплітуду збільшувати поступово, ногу не згинати. Тулуб повинен зберігати вертикальне положення, дихання рівномірне.

4. В. п.— стійка в першій позиції (п'ятки разом, носки широко розставлені в сторони), спираючись руками на спинку стільця (рис. 166). Стрибки в першій позиції.

Стрибати м'яко, витягуючись «у струнку» і зберігаючи вертикальне положення тіла. Дихання рівномірне.

5. В. п.— стійка ноги разом, руки вгору, пальці розведені (рис. 167). 1 — стискуючи кисті в кулаки дугами вперед, вільний мах руками назад і пружний



Рис. 163.



Рис. 164.



Рис. 165.



Рис. 166.



Рис. 167.

напівприсід; 2 — мах руками вперед, з повторним пружним напівприсідом повернутися у вихідне положення.

Присідати на всій ступні. Голову тримати прямо. Опускаючи руки, — видих, піднімаючи, — вдих.



## Комплекс 2.

1. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — дугами вперед руки вгору і нахил назад — вдих; 3—4 — нахил уперед, дугами вперед, руки назад до відказу — видих.

Вправу виконувати без зупинки у вихідному положенні. Ноги прямі.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, кисті стиснуті в кулаки. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони і ривок назад, розтуляючи пальці; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме з поворотом ліворуч.

Руки піднімаються спочатку вперед, а потім у сторони. Всі рухи виконувати енергійно, активно розтуляючи і стуляючи пальці. Ноги з місця не зрушувати. Дихання рівномірне. Спочатку можна дати вправу з вихідного положення руки вперед.

3. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі. Повороти голови праворуч і ліворуч. Варіант: нахили голови вперед і назад.

Вправу виконувати не поспішаючи, без різких рухів, повертаючи (або нахилиючи) голову до відказу. Дихання рівномірне. Надалі обидва рухи можна виконувати в одній вправі.

4. В. п.— упор присівши. 1 — підвестися, ліву ногу вперед на п'ятку і з напівнахилом назад руки в сторони, долонями вперед — вдих; 2 — вихідне положення; 3—4 — те ж саме, виставляючи вперед праву ногу.

Вправу виконувати плавно, м'яко, повністю розпростуючи плечі, нога ковзає по підлозі.

5. В. п.— стоячи боком біля опори (столу, спинки стільця), рука на опорі. Вільні махи вперед і назад лівою і правою ногами по черзі. Рухи виконувати розслабленою ногою. Дихання рівномірне. Згодом цю вправу можна виконувати без опори.

## Для школярів 9—10 років

### Комплекс 1.

1. В. п.— основна стійка (рис. 168). 1—2 — підняти праву ногу назад, руки за голову, прогнутися — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме лівою ногою.

Відводячи пряму ногу назад, утримувати її в цьому положенні з відтягнутим носком, уперед не нахилитися. Лікті якнайширше.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною під ліктями (рис. 169). 1—4 — нахиляючись уперед, кругові рухи тулуба праворуч — назад — ліворуч — уперед; 5—8 — те ж саме в протилежному напрямку.

Ноги прямі, з місця не зрушувати, голову тримати прямо. Вдих — при русі тулуба назад, видих — при нахилі вперед.

3. В. п.— основна стійка (рис. 170). 1 — дугами всередину руки в сторони, ліву ногу вбік — вдих; 2 — випад ліворуч з напівнахилом уперед, рухи схресно вниз — видих; 3 — поштовхом лівої стійка на правій, руки в сторони; 4 — дугами вгору, руки вниз, приставити ліву ногу. Те ж саме в другий бік.

Ногою роботи маховий рух якнайвище. Під час розучування вправи точно фіксувати кожне положення, згодом усі рухи виконувати зливо.

4. В. п.— основна стійка (рис. 171). 1 — з силою зігнути руки до плечей, кисті стиснути в кулаки; 2 — енергійно розігнути руки в сторони, широко розводячи пальці; 3—4 — те ж саме, руки вгору; 5—6 — те ж саме, руки вперед; 7—8 — те ж саме, руки вниз.

Стояти прямо, розпроставши плечі. Вправу виконувати різкими, уривчастими рухами. Дихання рівномірне.





Рис. 168.



Рис. 169.



Рис. 170.



Рис. 171.



Рис. 172.

5. В. п.— стійка ноги разом, руки на поясі (рис. 172).  
 1—2— коло правою ногою (вперед — убік — назад — приставити); 3—4 — коло лівою ногою.

При рухах ногою по колу стояти прямо, у бік не відхилятися. Нога пряма, носок відтягнутий. Дихання рівномірне.



## Комплекс 2.

1. В. п.— стійка ноги разом, руки перед грудьми. 1 — ривок ліктями назад; 2 — ліву руку вгору, праву в сторону (долонею догори) і ривок прямими руками назад; 3 — руки перед грудьми і ривок ліктями назад; 4 — повторити позицію 2, змінюючи положення рук.

Лікті і руки не опускаєти нижче рівня плечей. Ривки посилювати поступово. Дихання рівномірне.

2. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — нахил уперед, пальцями торкнутися підлоги; 2 — пружний нахил, прогинаючись, руки в сторони; 3 — пружний нахил, опускаючи голову, руки вниз; 4 — випрямитися.

Всі три нахили робити підряд, не випрямляючись у стійку. При нахилі з прогинанням дивитися вперед. Ноги не згинати. Вдих — у вихідному положенні, видих — при нахилах.

3. В. п.— стійка в першій позиції, боком до опори, тримаючись за неї рукою. Глибокі присідання, чергуючи їх з напівприсіданнями.

Спину і голову тримати прямо, вперед не нахилитися, плечі розпростати. Рухи плавні, присідати на всій ступні або на носках, широко розводячи коліна. Дихання рівномірне.

4. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі. Кругові рухи головою вперед — ліворуч — назад — праворуч. Те ж саме в другий бік.

Вправу виконувати, напружуючи м'язи шиї. Напрямок змінювати після одного, двох або трьох кіл. Дихання рівномірне.

5. В. п.— стійка ноги разом, боком до опори, тримаючись за неї рукою. Махи ногою по черзі вперед, убік і назад: 1 — мах уперед; 2 — приставити ногу і т. д. Те ж саме другою ногою, ставши другим боком до опори.

Махи виконувати ногою, що стоїть далі від опори. Рухи виконувати, не згинаючи їх і зберігаючи вертикальне положення тулуба. Дихання рівномірне.

### Комплекс 3.

1. В. п.— основна стійка. Кругові рухи кистями, піднімаючи руки вгору і опускаючи їх униз.

Напрямок рухів рук і обертання кистей змінювати. Дихання рівномірне.

2. В. п.— стійка ноги разом, боком до опори, тримаючись за неї рукою, друга рука на поясі. 1 — напівприсідання на одній нозі, друга ковзає носком по підлозі вперед; 2 — випрямитися, приставити ногу; 3—4 — те ж саме вбік; 5—6 — те ж саме, ногу назад; 7—8 — повернутися до опори другим боком. Те ж саме, напівприсідаючи на одній нозі.

Напівприсідання виконувати плавно, зберігаючи вертикальне положення тулуба. Голову тримати прямо. Дихання рівномірне.

3. В. п.— основна стійка. 1—2 — піднімаючи праву ногу назад і нахилиючись уперед, рівновага («ластівка») на лівій, руки в сторони — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме на правій нозі.

Рух починати повільно. Весь час зберігати прогнуте положення тіла, голову не опускати.

4. В. п.— упор присівши. 1 — поштовхом ніг упор лежачи; 2 — поштовхом ніг упор присівши.

Опора на прямі руки. Рухи м'які, пружні, рівномірні, без затримок.

5. В. п.— стійка на одній нозі, друга трохи зігнута в коліні і піднята. Махи ногою вперед — назад у поєднанні з махами двома руками.



Ногу змінювати після кількох махів. Руки рухаються паралельно. Поєднання рухів: нога вперед — руки назад і навпаки. Махи вільні. Дихання рівномірне.

### Для школярів 11—12 років

#### Комплекс 1.

1. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на поясі (рис. 173). Нахиляючись уперед, кругові рухи тулубом ліворуч і праворуч по черзі, змінюючи напрямок після кожного кола або після двох-трьох кіл.

Рухи тулубом виконувати плавно, не поспішаючи, поступово збільшуючи їхню амплітуду. Дихання рівномірне.

2. В. п.— основна стійка (рис. 174). 1—3 — відставляючи праву ногу назад на носок, три пружних присідання на лівій нозі, спираючись долонями на коліно; 4 — підвестися, приставляючи праву ногу.

Вправу виконувати по черзі на лівій і правій ногах. У положенні випадку спину тримати прямо і не сутулитись. Дихання рівномірне.

3. В. п.— стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права вперед (рис. 175). 1 — круг правою рукою донизу — вдих; 2—3 — два пружних нахили до лівої ноги, пальцями правої руки торкнутися носка лівої ноги — видих; 4 — випрямитися і змінити положення рук. Те ж саме в другий бік.

Рух руки супроводжувати поворотом тулуба і голови. Нога, в бік якої виконується нахил, залишається прямою.

4. В. п.— вузька стійка ноги нарізно (рис. 176). 1—2 — два глибоких пружних присідання, руки вперед — видих; 3 — підвестися на ліву ногу, праву назад і, про-





Рис. 173.



Рис. 174.



Рис. 175.

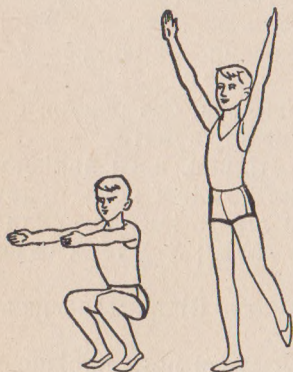


Рис. 176.



Рис. 177.

гинаючись, руки вгору — вдих; 4 — приставляючи праву ногу, коло руками вперед. Те ж саме, але на відлік 3 піднімати назад ліву ногу. Коло робити прямими руками,

за повною амплітудою. У присіді п'ятки од підлоги не відривати.

5. Ходьба з широкими, вільними рухами руками (рис. 177).

### Комплекс 2. Вправи зі стільцем.

1. В. п.—сидячи скраю стільця, ноги вперед, руки вільно вниз. 1—2 — руки в сторони, долонями догори, прогнутися й потягнутися — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 178).

Вправи виконувати у повільному темпі, напружуючи м'язи ніг у момент потягування і розслабляючи при поверненні у вихідне положення.

2. В. п.—стійка ноги нарізно зігнувшись, спираючись прямими руками на сидіння стільця (рис. 179). 1 — праву руку в сторону — угору з поворотом тулуба праворуч — вдих; 2 — вихідне положення — видих; 3—4 — те ж саме в лівий бік.

Повороти робити не поспішаючи, без ривків, стежачи за рухом руки. Ноги з місця не зрушувати.

3. В. п.—сидячи у кутку стільця, ноги нарізно, руки на поясі (рис. 180). 1 — нахил до лівої ноги, праву руку вперед, торкнутися пальцями лівого носка — видих; 2 — випрямитися, руки на поясі — вдих; 3 — те ж саме з нахилом до правої ноги.

При нахилах ноги не згинати. Випрямляючись, лікті відводити назад.

4. В. п.—на підлозі упор сидячи ноги нарізно якнайширше, стілець між ногами (рис. 181). 1 — підняти праву ногу якнайвище і перенести її через сидіння стільця до лівої; 2 — перенести праву ногу назад у вихідне положення; 3—4 — те ж саме лівою ногою.

Вправу виконувати прямою ногою з відтягнутим но-



Рис. 178.



Рис. 179.



Рис. 180.

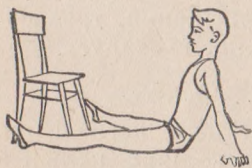


Рис. 181.

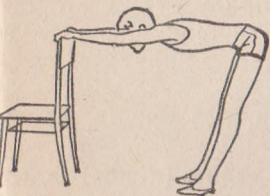


Рис. 182.



Рис. 183.



ском, назад не відхилятися, спина пряма. Дихання рівномірне.

5. В. п.— основна стійка на відстані великого кроку з боку спинки стільця (рис. 182). 1—3 — спираючись руками на спинку стільця, три пружних нахили вперед — видих; 4 — випрямитися, руки вільно вниз — вдих.

Нахили робити з прогнутою спиною, руки прямі:

6. В. п.— стійка ноги разом за стільцем, тримаючись рукою за спинку (рис. 183). 1 — присісти; 2 — підвестися на правій, ліву ногу назад; 3 — приставляючи ліву, присісти; 4 — підвестися на лівій, праву ногу назад.

Присідати на носках, розводячи коліна нарізно. Спину тримати прямо, тримаючись руками за стілець. Дихання рівномірне.

Варіант для хлопчиків: присідання, тримаючи перевернутий стілець на голові, спинкою ззаду.

### Комплекс 3. *Вправи зі стільцем.*

1. В. п.— сидячи скраю стільця, ноги зігнуті назад, спираючись на носки, руки на колінах, пальці зчеплені. 1—2 — ноги випрямити вперед, руки вгору, повертаючи долоні догори, потягнутися — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих.

Вправу виконувати у повільному темпі. Піднімаючи руки, дивитися на кисті.

2. В. п.— сидячи верхи на стільці обличчям до спинки, тримаючись за неї руками. 1 — праву руку в сторону з поворотом тулуба праворуч і трохи відкидаючись назад — вдих; 2 — вихідне положення — видих; 3—4 — те ж саме ліворуч.

Повороти робити не поспішаючи, без ривків, повертаючи голову у бік відведеної руки.

3. В. п.— сидячи скраю стільця правим (лівим) боком до спинки, ноги прямі, тримаючись одною рукою за си-

діння, а другою — за спинку ззовні. 1—2 — лягти на сидіння стільця; 3—4 — сісти у вихідне положення, допомагаючи руками.

Лягати і підніматися з невеликою затримкою дихання, роблячи між повтореннями паузу для видиху і вдиху. Після трьох-чотирьох повторень те ж саме, сидячи на стільці з другого боку.

4. В. п.— основна стійка перед стільцем на відстані кроку. 1—2 — піднімаючи ліву ногу назад з нахилом уперед, рівновага («ластівка») на правій, спираючись руками на сидіння стільця, — вдих; 3—4 — вихідне положення — видих. Те ж саме на лівій нозі. Пряму ногу відводити назад до відказу, спина прогнута, дивитися вперед.

5. В. п.— упор стоячи на відстані великого кроку від стільця, руки на спинці. 1 — згинаючи руки, торкнутися грудьми спинки стільця; 2 — розгинаючи руки (віджимаючись), — вихідне положення.

При виконанні вправи зберігати пряме положення тіла. Дихання рівномірне. Стіл обов'язково ставити до стінки або іншої нерухомої опори.

Варіант для хлопчиків: те ж саме в упорі лежачи, руки на сидінні стільця.

6. В. п.— стоячи обличчям до стільця збоку, одна рука на поясі, друга на спинці стільця. 1 — згинаючи праву ногу вперед, поставити її на сидіння стільця; 2 — стати на стілець на правій нозі, ліву назад; 3 — опуститися на підлогу в стійку на лівій нозі; 4 — приставити праву ногу. Те ж саме на другій нозі.

Ногу ставити на середину стільця (інакше-бо він може перекинутися). У стійці на стільці повністю ви-прямляти тіло, трохи прогинаючись. Дихання рівномірне.

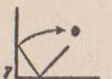
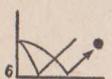
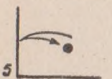
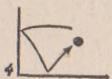
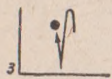
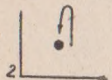
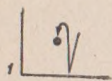


# ВПРАВИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПІД ЧАС ПЕРЕРВИ МІЖ УРОКАМИ І НА ДОЗВІЛЛІ

## Вправи з великим м'ячем

### І. «Школа м'яча».

Це комплекс вправ з кидання, відбивання і ловлі м'яча, систематизований у порядку зростаючої складності, де кожний новий спосіб має назву «класу»<sup>1</sup>.



У своїх іграх на вулиці діти знайомляться з такими «школами м'яча» і часом виявляють чимало елементів творчості та винахідливості, встановлюючи правила гри.

Нижче наведено орієнтовний варіант такої «школи» (рис. 184).

1. Кинути м'яч униз і після відскоку від підлоги піймати.

2. Кинути м'яч угору і піймати.

3. Кинути м'яч угору і після відскоку од підлоги піймати.

4. Стоячи за 1,5—2,5 м від стіни, кинути м'яч уперед — угору в стінку і після відскоку од підлоги піймати.

5. Кинути м'яч у тому ж самому напрямку. Після відскоку од стіни піймати.

6. Кинути м'яч уперед — униз на підлогу в напрямку до стінки. Після того як м'яч,

<sup>1</sup> «Школу м'яча» склала лікар А. А. Красуська. Її описав П. Ф. Лесгафт у книзі «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», ч. I. (Собрание педагогических сочинений, т. I, Фис, М., 1951, стр. 382).

Рис. 184.



ударившись об стінку, впаде на підлогу і відскочить від неї, піймати його.

7. Кинути м'яч уперед — униз на підлогу в напрямку до стіни. Після відскоку від стіни піймати його.

Кидати і ловити м'яч двома руками. «Школу м'яча» засвоювати поступово, добре опановуючи кожну вправу. Згодом необхідно запроваджувати певні правила, що передбачають виконання вправ без помилок (додержання їх дає право переходити з «класу» в «клас»). Наприклад, повторювати кожну вправу («клас») по три-чотири рази; не зрушувати з місця; після кидка встигнути зробити один-два оплески попереду або за спиною.

2. «Школа м'яча» з ускладненням завдань: а) кинути м'яч одною рукою (правою чи лівою) — піймати двома; б) кинути і піймати м'яч одною рукою.

### II. Перекидання м'яча удвох.

1. Кинути м'яч уперед — угору, піймати з льоту.

2. Кинути м'яч уперед — униз на підлогу, піймати після відскоку.

Спочатку слід добре засвоїти ловлю і кидки двома руками знизу, з-за голови і від грудей (рис. 185),

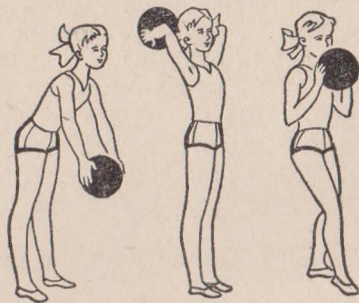


Рис. 185.

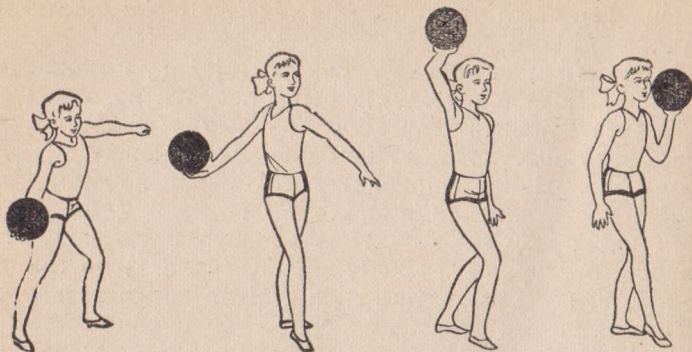


Рис. 186.

змінюючи відстань між партнерами (щоб діти навчилися узгоджувати силу кидків). Надалі виконувати ці вправи в таких поєднаннях: кидок м'яча правою рукою — ловля двома; кидок м'яча лівою рукою — ловля двома; кидок м'яча двома руками назад через голову, стоячи спиною до партнера; перекидання одночасно двох м'ячів: один кидає вперед — угору, другий вперед — униз на підлогу (кидки двома руками).

3. Перекидання м'яча вдвох обумовленими способами одною рукою (рис. 186): знизу, збоку, з-за голови, поштовхом від плеча — ловити двома руками з льоту, з відскоку. Те ж саме, ловля одною рукою.

*III. Вправи з перекиданням м'яча з правої руки на ліву і назад.*

1. Ударити м'ячем об підлогу одною рукою і піймати другою.

2. Підкинути м'яч одною рукою і піймати другою (рис. 187).



Дітям не завжди вдається піймати і втримати на долоні великий м'яч. Тому рекомендується спочатку засвоїти простіші вправи: кидки і ловлю тільки одною правою рукою, а потім тільки лівою (м'яч кидати точно вертикально). При кидках угору рука супроводжує м'яч якнайдалі. Зустрічати його слід угорі, пом'якшуючи приймання швидким опусканням руки вниз. Після цього можна перейти до виконання основних вправ, кидаючи м'яч вертикально вгору або вниз, а потім навскоси під кутом, збільшуючи відстань між руками.



Рис. 187.

Перекидання м'яча з одної руки на другу, ударяючи його об підлогу під ногою (нога зігнута або піднята вперед); те ж саме, змінюючи ногу після кожного кидка.

#### *IV. Ведення м'яча.*

Вправу виконувати поштовховими рухами рук і пальців, причому кисть зігнутої руки з вільно розведеними пальцями кладуть зверху на м'яч, посилаючи його вниз (при веденні м'яча на місці) або вниз — уперед (при русі з м'ячем). Рухи м'які і виконуються в основному передпліччям та кистю. Висота відскоку од підлоги залежить від сили поштовху.

Ведення можна виконувати: двома руками, одною (правою або лівою); правою і лівою, чергуючи їх через певну кількість ударів; на місці; з просуванням уперед; з поворотами.

Ведення м'яча з просуванням уперед: а) змінюючи швидкість пересування; б) змінюючи висоту відскоків м'яча; в) обводячи різні перешкоди.



## Вправи з малим м'ячем



Рис. 188.

Повторити ігрове завдання попереднього розділу, але з малим м'ячем. Методичні вказівки ті ж самі.

### *1. «Школа м'яча».*

Усі сім вправ: а) кинути м'яч правою рукою — піймати двома; б) кинути м'яч лівою рукою — піймати двома; в) кинути і піймати м'яч правою рукою; г) кинути правою рукою — піймати лівою і навпаки; д) кинути і піймати лівою рукою.

### *II. Перекидання м'яча вдвох.*

1. Кинути одною рукою — піймати двома;

2. Кинути одною рукою — піймати одною (правими і лівими руками).

*III. Вправи з перекиданням м'яча з правої руки в ліву і назад:*

а) кидати м'яч перед собою, змінюючи висоту польоту; б) передати м'яч, ударяючи його об підлогу ззаду за спиною; в) перекинути м'яч, відводячи руку з м'ячем назад за спину і кидаючи його по дузі вперед через різноманітне плече (рис. 188).

## Вправи з обручем

### *1. Кидки і ловля обруча одною рукою.*

1. Кинути і піймати правою рукою.

2. Кинути і піймати лівою рукою.

3. Кинути правою і піймати лівою рукою і навпаки.

Для цих вправ найкраще скористатися з м'якого пластмасового обруча. Тримати його вертикально перед

собою (рис. 189). Кидки виконувати, обертаючи обруч на себе. Спочатку слід навчити дітей перехоплювати обруч за окружністю, не відпускаючи його далеко і лише трохи підкидаючи знизу вгору (щоб учні могли вловити момент кидка). У міру засвоєння кидка і ловлі слід поступово збільшувати швидкість обертання обруча і висоту польоту. Виконати те ж саме у русі кроком чи бігом.

II. *Обертання обруча на руках і на тілі.*

1. Обертання обруча в лицьовий або бічний площині на правій і лівій руках (рис. 190).

2. Те ж саме, обертаючи обруч на правій і лівій кистях (рис. 191).

3. Обертання обруча горизонтально навколо тіла праворуч і ліворуч (рис. 192).

Обруч слід тримати на променево-зап'ясному суглобі (на руці) або середній частині кисті, відвівши великий палець; обертати піднятою вперед або в сторону рукою. Щоб почати обертання, необхідно енергійно гойднути обруч, а далі крутити, не напружуючи руку, короткими рівномірними рухами. Спочатку ці вправи вивчають стоячи на місці, а згодом — у русі або з поворотом на 90 і 180°.

Надміру захоплюватися обертанням обруча на тілі не рекомендується. Ці рухи слід обов'язково чергувати

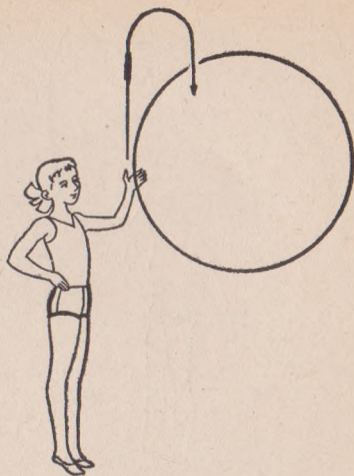


Рис. 189.



Рис. 190.



Рис. 191.

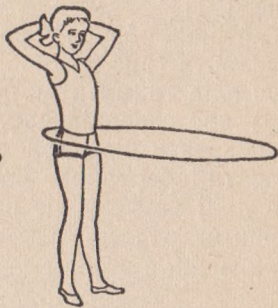
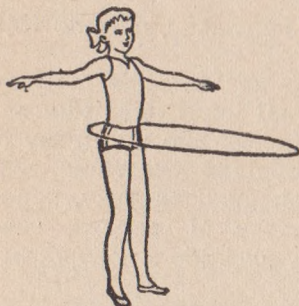


Рис. 192.



з іншими вправами для загального розвитку та ігровими завданнями.

III. *Вправи з обручем, що обертається.*

1. Передача обруча, що обертається на кисті, з правої руки на ліву і навпаки.

2. Обертання обруча на кисті з підкиданням його вгору і підхоплюванням (обертання не припиняти).

3. Обертання обруча з кидками вгору і підхоплюванням другою рукою — з правої на ліву і назад (обертання не припиняти).

Обруч тримають між великим і вказівним пальцями трохи зігнутої в ліктьовому суглобі ненапруженої руки. Спочатку слід навчитися передавати з руки на руку обруч, що гойдається. При передачі обруча, що обертається, звернути увагу на своєчасну зміну рук. Під час перших спроб можна робити два-три оберти двома руками, склавши їх долонями одна до одної, а потім забравши одну з них (рис. 193).

При кидках обруча основну увагу звернути на момент ловлі. Рука підхоплює обруч з середини збоку.

4. Кидок обруча вперед з обертанням його на себе — піймати обруч, що котиться по землі.

5. Кидок обруча вперед з обертанням його на себе — стрибок ноги нарізно через обруч, що котиться.

Кидати обруч слід не дуже високо, надаючи йому енергійним рухом руки швидке обертання, домагаючись того, щоб, приземлившись, він котився точно по прямій лінії на того, хто кидає. Відстань кидка можна поступово збільшувати.



Рис. 193.

## Вправи з короткою скакалкою

1. Обертання складеної вдвое скакалки збоку по черзі правою і лівою руками: а) стоячи на місці; б) у поєднанні зі стрибками в темпі обертання скакалки, з проміжним стрибком і без нього.

2. Стрибки на місці на обох ногах з проміжним стрибком. Те ж саме без проміжного стрибка.

3. Стрибки з одної ноги на другу («гойдалка»).

4. Стрибки на одній нозі з проміжним стрибком (по черзі на лівій і правій, змінюючи ноги). Те ж саме без проміжного стрибка.

5. Стрибки з одної ноги на другу з просуванням уперед (обертаючи скакалку тільки під праву або ліву ногу).

6. Стрибки на обох ногах з проміжним стрибком з просуванням уперед. Те саме без проміжного стрибка.

7. Біг зі скакалкою на місці (на кожний крок — один оберт скакалки). Біг зі скакалкою з просуванням уперед.

8. Стрибки на обох ногах і на одній з проміжним стрибком, обертаючи скакалку назад. Те ж саме без проміжного стрибка.

9. Біг на місці, обертаючи скакалку назад.

10. Стрибки на обох ногах з подвійним обертанням скакалки.

11. Стрибки вдвох, стоячи боком, обхопивши одне одного за талію і тримаючи скакалку «зовнішніми» руками: всі способи засвоєних стрибків, обертаючи скакалку вперед і назад.

12. Стрибки вдвох, стоячи обличчям одне до одного.

При навчанні вправ з короткою скакалкою необхідно звернути увагу на таке.

Відповідність довжини скакалки зростові учня. Існують два способи перевірки: 1) учень стає на середину скакалки (ноги разом) і натягує її вздовж тіла — кінці



скакалки повинні сягати пахвових ямок; 2) у стійці ноги нарізно на середині скакалки, тримаючи їх за кінці, зігнути руки в ліктях у сторони під прямим кутом.

Правильна робота рук. Скакалку слід обертати вільними рухами переважно в променевоzap'ясних і ліктьових суглобах (з «підхльостуванням» скакалки вниз).

Правильне положення тулуба і ніг. Стрибки повинні бути м'якими, пружними, виконуватися на носках. Важливо зберігати добру поставу і особливо стежити за тим, щоб у фазі польоту ноги залишалися прямими, з відтягнутими носками, — тягнутися «в струнку» (рис. 194). Корисно попрацювати над технікою стрибків без скакалки.



Рис. 194.

Слід не тільки періодично повторювати різновиди стрибків, але й удосконалювати техніку володіння скакалкою. З цією метою можна практикувати: прискорення темпу стрибків; поєднання різних швидкостей обертання скакалки; комбінації з засвоєних стрибків у різних поєднаннях з виконанням стрибків на місці і з просуванням уперед, з обертанням скакалки вперед і назад; включення нових рухів і завдань (стрибків ноги схресно, присівши, танцювальних кроків, обертання скакалки петлею, обертів тощо).

### Вправи з довгою скакалкою

1. Обертання довгої скакалки в обидві сторони.
2. Стрибки через нерухому скакалку з проміжним стрибком стоячи боком.
3. Стрибки на місці на обох ногах через скакалку, що гойдається, з проміжним стрибком.



4. Пробігання під скакалкою, що обертається, по одному. Те ж саме, по два і по три, взявшись за руки. Те ж саме, пробігаючи через обумовлену кількість обертів: на третій, другий або на кожний оберт скакалки.

5. Вбігання назустріч обертанню скакалки із стрибком через неї та вибігання назад.

6. Вбігання під скакалку, що обертається, стрибки через неї та вибігання (по одному, по два, по три).

7. Пробігання із стрибком через скакалку, що обертається. Те ж саме по два, взявшись за руки.

8. Стрибки через скакалку на обох ногах без проміжного стрибка (з вбіганням та вибіганням). Те ж саме з поворотами ліворуч і праворуч. Стрибки з одної ноги на другу.

Комбінації з освоєних стрибків (з вбіганням та вибіганням).

Особливу увагу слід звернути на правильне пробігання під скакалкою, що обертається, або з стрибком через неї. Це основні вправи: засвоївши їх, легше виконувати решту завдань. У першому випадку скакалка обертається згори на виконавця і, тільки-но опинившись на рівні обличчя, почне опускатися вниз, треба негайно почати рух слідом за нею. У другому випадку скакалка обертається згори від виконавця і в момент, коли вона почне опускатися вниз, треба своєчасно рухатися їй назустріч, стрибаючи через неї, коли вона наближається до землі, і потім швидко відбігаючи назад (за рухом скакалки) або вперед — у сторону, щоб ухилитися від неї.

### **Вправи з гімнастичною палицею**

#### *І. Підкидання і ловля палиці.*

1. Палиця горизонтально, тримати двома руками, хватом знизу: підкинути і піймати її (рис. 195).

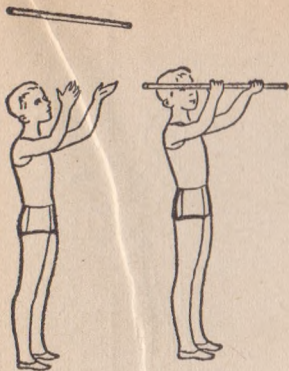


Рис. 195.



Рис. 196.

2. Палиця горизонтально хватом згори: підняти руки, випустити палицю і піймати її внизу (рис. 196).

3. Палиця горизонтально хватом знизу за середину одною рукою (правою чи лівою): підкинути і піймати її (рис. 197). Те ж саме, змінюючи руку: кинути правою — піймати лівою і навпаки.

4. Палиця горизонтально хватом згори за середину одною рукою (правою чи лівою): підняти руку, випустити палицю і піймати її знизу. Те ж саме, змінюючи руку.

5. Палиця вертикально хватом за середину одною рукою: підкинути і піймати її. Те ж саме, змінюючи руку (рис. 198).

Палицю підкидати невисоко, без обертання й первертання. Головне — навчитися швидко схоплювати предмет, що летить.

II. Балансування палиці, встановленої на долоні або на пальцях правої чи лівої руки (рис. 199).



Рис. 197.



Рис. 198.



Рис. 199.

Баланс має здійснюватися швидкими, але нерізкими рухами рукою у бік падіння палиці. Якщо цього руху буде недосить, можна зрушувати з місця, вільно пересуваючись у різних напрямках. При втраті балансу слід підхоплювати палицю будь-якою рукою, не даючи їй впасти на підлогу.

У міру засвоєння цієї вправи її поступово ускладнюють, пропонуючи такі завдання:

1. Балансування палиці, стоячи на одному місці і не переступаючи ногами.
2. Балансування з пересуванням кроком у заданому напрямку.
3. Балансування з поворотами на 180—360°.
4. Балансування, присідаючи, опускаючись у стійку на колінах та в сід і знову встаючи.
5. Перекидання палиці з руки на руку, не втрачаючи балансу.



*III. Перекидання палиць одне одному, стоячи на відстані двох, трьох і більше кроків.*

1. Тримаючи палицю вертикально хватом за середину, перекидати її правою і лівою руками.

2. Тримаючи палицю горизонтально двома руками хватом знизу, перекидати її, ловлячи двома руками хватом знизу і згори.

3. Зустрічне перекидання двох палиць: кидати правими руками — ловити лівими і передавати в праву руку; те ж саме у зворотному напрямку (палиці вертикально).

4. Тримаючи дві палиці вертикально хватом за середину, кидати і ловити їх двома руками одночасно.

Перекидання найкраще виконувати після засвоєння індивідуальних вправ з гімнастичною палицею. Слід звернути увагу на точність рухів, щоб палиця у польоті зберігала точно вертикальне або горизонтальне положення і не переверталась. При зустрічних кидках і перекиданні двох палиць слід бути особливо уважним і обережним.

### **Вправи вдвох**

(на узгодженість рухів)

1. В. п.— стійка ноги нарізно, обличчям одне до одного на відстані кроку, праві руки вперед, ліві зігнуті (або навпаки) у лицьовому хваті (або хватом у «замок»). Розгинання і згинання рук із взаємним опором (рис. 200).

2. В. п.— стійка ноги нарізно, впритул обличчям одне до одного, руки в сторони, з'єднавши пальці у «замок» (рис. 201). Варіанти виконання: 1) перший опускає руки вниз і піднімає їх у сторони, другий чинить опір; 2) те ж

саме, піднімаючи руки вгору і опускаючи в сторони; 3) другий опускає руки партнера вниз і піднімає їх у сторону, перший чинить опір; 4) те ж саме, піднімаючи руки вгору і опускаючи їх у сторони.

Ті ж самі варіанти вправ можна виконувати, стоячи один за одним або спиною один до одного, а також із рухами рук за повною амплітудою: вгору і вниз. У цих вправах важливо навчитися погоджувати величину зусиль.

3\*. В. п.— стійка ноги нарізно, впритул спиною одне до одного, взявшись під лікті (рис. 202). Перший робить нахил уперед, піднімаючи партнера на спині, той вільно прогинається. Потім перший, випрямляючись, опускає товариша у вихідне положення. Щоразу мінятися ролями.

Нахил робити не нижче горизонтального положення, а той, хто лежить на спині у товариша, не піднімає ніг, щоб не перевернутися через голову.

4. В. п.— стійка ноги нарізно, впритул спиною один до одного, взявшись під лікті. По черзі нахилатися ліворуч і праворуч, взаємно допомагаючи один одному (рис. 203).

5. В. п.— стійка ноги разом (або нарізно), впритул носками один до одного, взявшись за руки і відхилившись всім тілом назад (рис. 204). Присідання на всій ступні і одночасне вставання. Підтримувати одне одного, зберігаючи рівновагу.

Спочатку можна виконувати цю вправу, стоячи на відстані кроку одне від одного, а згодом — поступово зближаючи ступні. Для погодженості дій слід вправи виконувати під відлік.

---

Зірочкою позначені вправи, рекомендовані тільки хлопчикам.





Рис. 200.



Рис. 201.

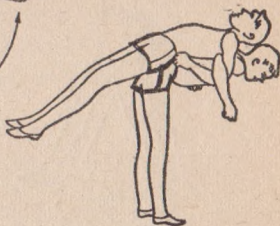


Рис. 202.



Рис. 203.

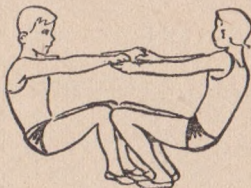


Рис. 204.



Рис. 205.



Рис. 206.

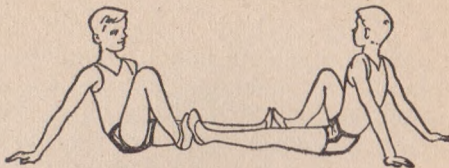


Рис. 207.





Рис. 208.

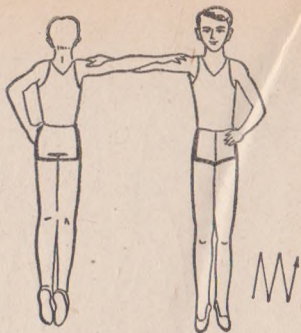


Рис. 209.



Рис. 210.



Рис. 211.

6. В. п.— стійка ноги разом, впритул спиною одне до одного, руки на поясі. Присідання на носках (коліна нарізно) і вставання, спираючись спинами і зберігаючи рівновагу (рис. 205). Те ж саме, взявшись під лікті.

Для збереження рівноваги присідати і підводитись, тримаючи тулуб точно вертикально (спина пряма) і не нахилиючи голову вперед.

7. В. п.— вузька стійка ноги нарізно, впритул спиною, ступні на відстані кроку, взявшись під лікті. Глибоке присідання на всій ступні, спираючись спинами, і вставання, зберігаючи рівновагу (рис. 206).

Ускладнений варіант: присідаючи на всій ступні, сісти на підлогу і випрямити ноги вперед, потім зігнути їх і, спираючись ступнями на підлогу, а спинами одне на одного, встати.

8. В. п.— сід обличчям одне до одного, спираючись руками ззаду на підлогу, зігнувши ноги вперед і з'єднавши ступні (рис. 207). Розгинання і згинання правої та лівої ніг із взаємним опором. Те ж саме, але один випрямляє обидві ноги одночасно, другий, згинаючи свої ноги, чинить опір.

9. В. п.— стійка впритул спиною одне до одного, взявшись під лікті. Ходьба широким кроком уперед і назад з погодженням рухів ногами (рис. 208). Починати з невеликих кроків, роблячи їх спочатку обережно, щоб той, хто йде спиною вперед, не падав.

10. В. п.— стійка боком одне до одного на відстані кроку, обличчям у протилежні сторони, поклавши одну руку на плече партнера, а другу — на пояс (рис. 209). Стрибки, обертаючись по колу: на двох ногах; на одній нозі (по черзі на лівій і правій), змінюючи напрямок рухів.

11. В. п.— стійка обличчям одне до одного, взявшись за руки (рис. 210). Стрибки, обертаючись по колу: на двох ногах; приставними стрибками (кроки галопу); на одній нозі, змінюючи положення другої. Можна, наприклад, використати танець «Летка-енка».

12\*. В. п.— присід обличчям одне до одного на відстані кроку, взявшись за руку (рис. 211). Варіанти виконання: 1) стрибки у присіді, обертаючись по колу, ліворуч і праворуч; 2) стрибки прямо (один з партне-

рів спиною вперед); 3) стрибки боком ліворуч або праворуч.

Ті ж самі варіанти у присіді впритул спиною одне до одного, взявшись під лікті.

### Ігрові завдання \*

*«Хто найбільш влучний?»*

1. Метання в нерухому ціль малих м'ячів (сніжків, камінців): у мішень, що перебуває на висоті 2—3 м, змінюючи дистанцію; те ж саме в ціль, що перебуває на землі; те ж саме, але обмежуючи час на виконання всіх кидків (робота над «швидкісною технікою»); метання в ціль з ходу (з кроку, з розбігу); метання в ціль в ускладнених умовах: зберігаючи рівновагу на одній нозі; стоячи на обмеженій або хиткій опорі; після виконання кількох поворотів на місці.

При виконанні цих вправ обов'язково включати завдання на точність кидків лівою рукою.

2. Метання малих м'ячів (сніжків, камінців) у рухому ціль. Такою ціллю можуть бути обруч, що котиться м'яч, підкинутий вгору, мішень, що підвішена на стіні або дереві і гойдається.

3. Кидки великого м'яча у ціль: попадання у мішень, намальовану на підлозі, у спеціальний кошик (чи повернуту догори ніжками табуретку); попадання в мішень, що висить на висоті 1,5—3 м; кидки в баскетбольний кошик.

4. Попадання у ціль малим м'ячем з відскоку: ударом

---

\* Тут подано тільки орієнтовні ігрові завдання, бо багато вправ з попередніх розділів можуть бути використані у різних іграх-змаганнях. Наприклад, вправи з малим і великим м'ячем, з короткою і довгою скакалками тощо. Багато цікавих вправ описано в книзі В. Яковлева та А. Гринкевича «Игры для детей» («ФИС», М., 1968).



об стінку з наступним попаданням у ціль на підлозі (намальоване коло, булаву чи інший предмет); ударом об підлогу з попаданням у мішень на стіні.

5. Попадання у ціль великим м'ячем, вдаряючи його ногою (правою і лівою), змінюючи відстань до цілі та її висоту.

*«Вмій розраховувати свої сили.»*

1. Вдарити малим м'ячем об підлогу з такою силою, щоб він відскочив на задану висоту. Можна поставити такі умови: чий удар буде розрахований точніше, щоб м'яч відскочив якнайближче до стелі (але не вдарився об неї). Або накреслити на підлозі крейдою кілька смуг паралельно стіні і влучати м'ячем, що відскочив од стіни, у задане місце. Завдання виконувати правою і лівою руками. Те ж саме з великим м'ячем.

2. Стрибки на задану відстань. Зробити на підлозі кілька позначок на різній відстані (у межах 60—90 см для 7—8-річних школярів; 70—110 см для 9—10-річних; 80—120 см — для 11—12-річних) і виконувати стрибки з місця поштовхом двома ногами, перевіряючи, хто точніше (ближче до заданої риски) стрибне. Те ж саме, виконуючи стрибок із закритими очима.

*«Хто далі?»*

1. Метання малого м'яча, великого м'яча та інших легких предметів на дальність з обумовлюванням способу кидка: з-за голови, збоку, знизу.

2. «Чий м'яч вище і далі відскочить?» Кидки малого або великого м'яча об підлогу чи стіну з позначенням величини відскоку. Кидки виконувати правою і лівою руками, а великий м'яч кидати і обома.

3. Стрибки у довжину з місця: поштовхом двома руками; на правій нозі; на лівій нозі. Можна дати і складніше завдання: стрибок у довжину з місця назад (спиною вперед).

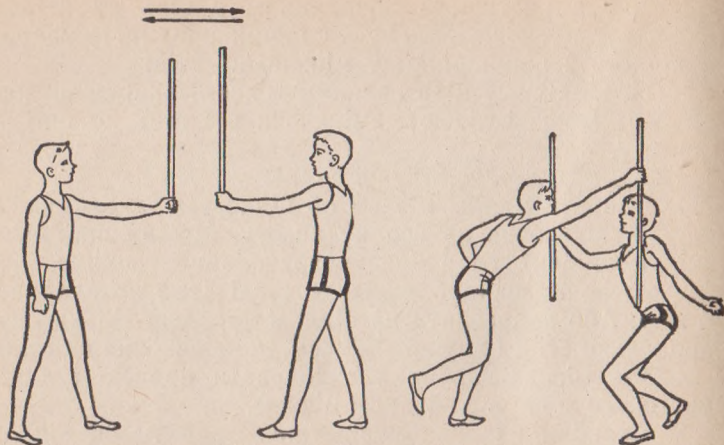


Рис. 212.

*«Хто спритніший?»*

1. «Не випусти м'яча». Пасування волейбольного м'яча вдвох (утрьох, учотирьох), стоячи на відстані трьох і більше кроків одне від одного. Варіанти виконання: а) верхня передача двома руками; б) нижня передача двома руками; в) передача головою (для хлопчиків).

2. «Встигни піймати!» В. п.— удвох, стоячи обличчям одне до одного на відстані двох кроків, перший тримає горизонтально спереду гімнастичну палицю хватом згори. Несподівано для партнера він розтискує руки, випускаючи палицю, другий повинен встигнути піймати її. Те ж саме з великим м'ячем.

3. В. п.— удвох стоячи обличчям одне до одного на відстані двох кроків, ліві руки в сторони — вперед (або в сторони), тримаючи ними палиці вертикально вгору,



хватором за нижні кінці (рис. 212). За сигналом обидва партнери розкривають ліві кисті, випускаючи палиці, і, зробивши випад уперед, ловлять правою рукою палицю партнера. Те ж саме, випускаючи палицю з правої руки і підхоплюючи лівою.

4. «Підхопи палицю!». В. п.— удвох стоячи обличчям одне до одного на відстані трьох-чотирьох кроків, поставивши вертикально перед собою на підлогу гімнастичну палицю і притримуючи її одною рукою.

За сигналом обидва партнери відпускають свою палицю і швидко перебігають уперед, щоб встигнути підхопити палицю партнера перш ніж вона впаде на підлогу (рис. 213).

5. «Піймай м'яч!» В. п.— удвох, стоячи обличчям одне до одного на відстані трьох-чотирьох кроків, тримаючи в руках по одному великому м'ячу. За сигналом обоє підкидають свої м'ячі вгору на обумовлену висоту і швидко міняються місцями, щоб встигнути піяти м'яч партнера. Відстань між ними можна поступово збільшувати. Те ж саме, ударяючи м'яч вертикально об підлогу.

6. Стрибок угору з поворотом на максимальну кількість градусів. Основна умова: збереження рівноваги під час приземлення. Стрибати слід від риски, що перебуває між ступнями. Можна виміряти кут повороту спеціально зробленим картонним транспортиром, позначивши рискою місце приземлення. Виконувати повороти ліворуч і праворуч. Стежити, щоб поблизу не було предмета, об який можна вдаритися при втраті рівноваги.

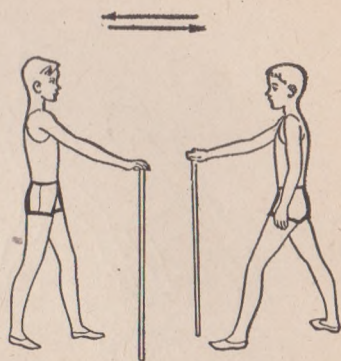


Рис. 213.



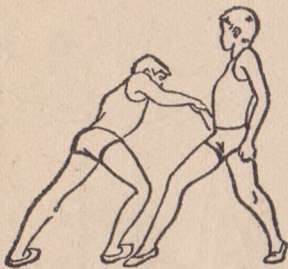


Рис. 214.



Рис. 215.



Рис. 216.

7. «Вудочка». Гравець, що стоїть у центрі невеликого кола, обертає низом мотузку або скакалку, а всі учасники по черзі стрибають через неї, намагаючись не зачепитися ногами.

«Хто встоїть?» 1. В. п.— стійка на носках, руки на поясі (у сторони, вгору). Хто довше збереже рівновагу? Те ж саме, стоячи на одній нозі на повній ступні, але виконуючи завдання із закритими очима.

Те ж саме, стоячи на носках. Те ж саме, зберігаючи рівновагу після трьох — п'яти поворотів кругом.

2. В. п.— стійка на вузькій опорі (на трубці, на дроті великого діаметра тощо). Хто довше збереже рівновагу? Те ж саме, виконуючи завдання із закритими очима.

*Вправи вдвох.*

1. В. п.— широка стійка боком одне до одного на

одній лінії, обличчям у протилежні сторони, упираючись зовнішнім краєм ступні у ступню партнера, з'єднавши однойменні («внутрішні») руки хватом за великі пальці або за долоні. Рухами рук у різні сторони вивести партнера з рівноваги, примусивши його відірвати од підлоги п'ятку чи носок або переступити ногою (рис. 214). Варіант: те ж саме, стоячи на гімнастичній лаві або низькій колоді.

2. В. п.— стійка ноги нарізно, права (ліва) нога спереду, обличчям на відстані півкроку (або торкаючись носками), ступні на одній лінії. Ударяючи одне одного долонями рук, вивести партнера з рівноваги (рис. 215). Варіант: те ж саме, стоячи на низькій колоді або на рейці перевернутої гімнастичної лави.

3\*. «Бій півнів». В. п.— стоячи правим (лівим) боком одне до одного на правій (лівій) нозі, зігнувши другу ногу назад і тримаючи її рукою за носок, друга рука за спиною (рис. 216). Стрибаючи на одній нозі і штовхаючи одне одного плечем, примусити партнера вийти з кола і стати на обидві ноги. Завдання можна виконувати в колі радіусом 120 см, намагаючись виштовхнути суперника за нього.

*«Хто сильніший?»*

1\*. В. п.— випад уперед з невеликим нахилом уперед, обличчям одне до одного, поклавши руки на плечі партнера (рис. 217). Штовхати одне одного, спираючись ногами і чинячи взаємний опір. Те ж саме, затиснувши кінці двох пальців під зігнутими вперед руками. Завдання можна виконувати в колі діаметром 2—2,5 м, накресленому на підлозі, виштовхуючи партнера за лінію окружності.

2. В. п.— випад назад однойменними ногами, обличчям одне до одного, руки вперед, з'єднавши їх глибоким хватом (рис. 218). Взаємне перетягування з опором.

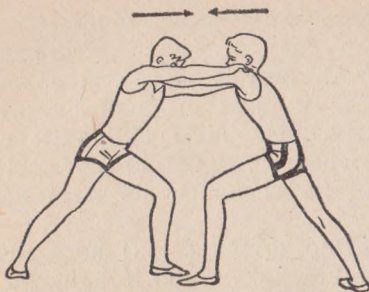


Рис. 217.

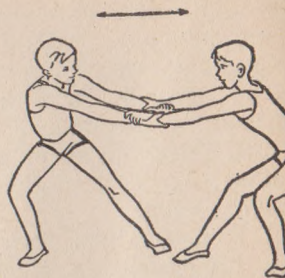


Рис. 218.

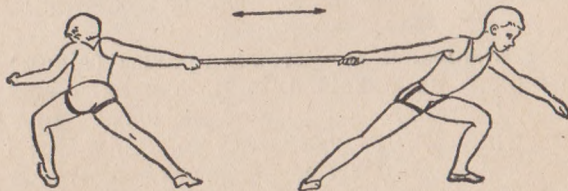


Рис. 220.



Рис. 219.



Рис. 221.



Те ж саме у стійці ноги нарізно, зігнувшись. Те ж саме, тримаючись за кінці гімнастичної палиці. Можна про- вести риску між партнерами, намагаючись перетягувати через неї одне одного.

3\*. В. п.— стійка обличчям одне до одного на відстані кроку, руки зігнуті вперед, долоні на долонях партнера, пальці з'єднати у «замок» (рис. 219). За сигналом, згинаючи кисті і натискуючи руками вперед — униз, примусити партнера присісти.

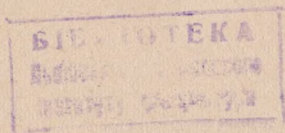
4\*. В. п.— сидючи за столом, обличчям одне до одного, правими плечами на одній лінії, поставивши зігнуті руки на лікоть і з'єднавши долоні та взявшись хватом за великі пальці. За сигналом, натискуючи всередину, покласти руку партнера на стіл.

5\*. «Дістань кубик?». В. п.— стоячи боком одне до одного у випаді в протилежні сторони, тримаючись за кінець гімнастичної палиці. На відстані одного метра від кожного партнера на підлозі лежать кубики (або тенісні м'ячі). За сигналом почати перетягування, тримаючись за палицю, намагаючись першим підняти з підлоги свій кубик (рис. 220).

6\*. «Відніми палицю!» В. п.— стоячи обличчям одне до одного на відстані кроку, тримаючись двома руками за гімнастичну палицю. Виривання палиці одне в одного різними способами (рис. 271). Те ж саме з великим м'ячем.

## З М І С Т

РУХОВИЙ РЕЖИМ — ОСНОВА ЗДОРОВ'Я, УСПІШНОГО НАВЧАННЯ І ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІТЕЙ	3
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ ПОСІБНИКА	6
КОМПЛЕКСИ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ	15
КОМПЛЕКСИ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У КЛАСІ	105
КОМПЛЕКСИ ФІЗКУЛЬТПАУЗ УДОМА	111
ВПРАВИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПІД ЧАС ПЕРЕРВИ МІЖ УРОКАМИ І НА ДОЗВІЛЛІ	124



4735/13

*Гелій Антонович Васильков*  
ГИМНАСТИКА  
В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКА  
(На українском языке)

Редактор видавництва *Г. М. Табачников*  
Оформлення художника *М. П. Галінського*  
Художній редактор *М. Ф. Кормило*  
Технічний редактор *В. П. Бойко*  
Коректори: *Н. М. Радченко, К. І. Конотопцева*

Замовл. № 772. Здано до набору 3.II 1972 р. Підписано до друку 12.IV 1972 р. Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Тираж 16 000. Обл.-видавн. арк. 5,96. Фіз. друк. арк. 4,75. Умовн. друк. арк. 6,65. Папір № 3. Ціна 19 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7

Віддруковано з матриць Київського поліграфічного комбінату, вул. Довженка, 3 в Білоцерківській книжковій друкарні Комітету по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. К. Маркса, 4.



## ЛІТЕРАТУРА ВИДАВНИЦТВА «ЗДОРОВ'Я» 1973 р.

АЛЯБ'ЄВА М. М., канд. мед. наук. **Фізичне виховання дітей раннього віку.** Мова українська, 10 арк., 50 коп.

У книзі йдеться про фізичне виховання дитини раннього віку (від дня народження до трьох років) у сім'ї. Висвітлено, зокрема, такі питання, як анатомо-фізіологічні особливості дитини цього віку, її режим (сон, купання, гігієна, харчування тощо), загартовування організму та комплекси фізичних вправ, розроблені автором відповідно до віку дитини.

Розраховано на батьків та вихователів дошкільних дитячих закладів.

ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ Є. С. **Фізичне виховання дітей дошкільного віку (4—7 років).** Мова українська, 10 арк., 55 коп.


Автор книги, молодий науковець, порушує питання про значення занять фізкультурою для зміцнення здоров'я та правильного фізичного розвитку дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років), подає доступні та корисні дітям вправи з основних рухів, гімнастики, рухливих ігор, принципи добору вправ, поради щодо формування правильної постави, профілактики плоскостопості та загартовування.

Розраховано на батьків та вихователів дошкільних установ.

Цю літературу можна замовити, а після виходу з друку придбати в місцевих книгарнях, а також у республіканському магазині «Книга — поштою» (252117, Київ-117, Попудренка, 26).

4 10.52  
191

Г. А. ВАСИЛЬКОВ

An illustration of a person in a dynamic, athletic pose, holding a large circular hoop. The person is rendered in a stylized, orange-brown color with black outlines. They are leaning forward, with one leg extended back and the other forward, holding the hoop with both hands. The background is a dark teal color, and the title text is centered within the hoop.

ГІМНАСТИКА  
У РЕЖИМІ ДНЯ  
ШКОЛЯРА