

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Програма
з корекційно-розвиткової роботи
«Лікувальна фізична культура»
для 5-10 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей
із порушеннями слуху (для дітей зі зниженим слухом)

Укладачі:

Форосян О.І. – доктор пед. наук, професор, завідувачка кафедри дефектології та фізичної реабілітації факультету фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Лецій Н.П. – доктор пед. наук, доцент, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації факультету фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

«Схвалено для використання в освітньому процесі» (рішення експертної комісії зі спеціальної педагогіки від 17 серпня 2022 року (протокол № 4).

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 6.0042-2022.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Лікувальна фізична культура (ЛФК) — метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму — руху. Засоби ЛФК для кожної конкретної дитини повинні бути обов'язково узгоджені з лікарем і корегуватися після кожного медичного обстеження. Особливістю ЛФК у середній школі є ознайомлення усіх дітей з основними принципами застосування сучасних методик і комплексів фізичних вправ при різних захворюваннях: при порушенні постави та опорно-рухового апарату, при серцево-судинних захворюваннях, при захворюваннях внутрішніх органів.

У роботі з дітьми зі зниженим слухом ЛФК застосовують як засіб для усунення вторинних відхилень у психофізичному розвитку дитини, що виникають внаслідок обмеження слухової функції або комплексних порушень. Порушення слуху у дитини можуть зумовлювати певні особливості розвитку (порушення постави і ступні, зміна форми грудної клітки, порушення процесу формування основних рухів та координації рухів). Важливим напрямом корекційно-розвиткової роботи із дітьми з порушеннями слуху є розвиток мовлення. Отже, на заняттях з ЛФК слід виділяти час для зміцнення дихальних та артикуляційних м'язів у дітей. На відміну від фізичного виховання лікувальна фізкультура у спеціальних школах для дітей із порушенням слуху спрямована не тільки на профілактику та корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дітей, а й на підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем, рівня здоров'я в цілому та розвиток компенсаторних функцій сенсорної системи організму.

Основна мета лікувальної фізичної культури для учнів зі зниженим слухом – зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, попередження та корекція наявних порушень, формування основ здорового способу життя; оволодіння руховими навичками прикладного характеру; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.); виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами; моральних, вольових якостей (сміливості, наполегливості та ін.); розвиток навичок мовленнєвого спілкування.

Програма з лікувальної фізкультури для дітей зі зниженим слухом передбачає вирішення оздоровчого, навчального, виховного та корекційного завдань.

Оздоровче завдання полягає у профілактиці захворювань серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

До навчальних завдань відносяться: засвоєння рухових навичок та вмінь, необхідних для активної життєдіяльності; формування системи знань про здоровий спосіб життя.

Виховне завдання полягає в формуванні фізичних та морально-вольових якостей особистості.

Корекційне завдання полягає в подоланні недоліків фізичного та психічного розвитку засобами фізичного виховання з корекційним спрямуванням.

РЕЖИМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛФК

Основними факторами, що визначають участь у фізкультурній та спортивній діяльності дітей зі зниженим слухом є: стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, рівень загальної фізичної та психологічної підготовленості.

Враховуючи етапність призначення фізичних вправ з лікувальною метою у межах спеціального закладу загальної середньої освіти можуть використовуватись – щадний, тонізуючий та тренувальний режими рухової активності (РРА). Частіше мова йде про призначення тонізуючого та тренувального режимів РРА.

Критерії призначення РРА

Щадний режим

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини задовільний. У дитини відзначається суттєве зниження функціонального стану серцево-судинної (за індексом Робінсона) та дихальної систем (недостатня стійкість до гіперкапнії при виконанні проби Штанге), фізичний розвиток значно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком низький.

Завдання РРА. Підвищити психофізичний статус. Попередити, а за наявності, ліквідувати пізні ускладнення основної патології або гіподинамії. Сприяти якнайшвидшій активізації функцій серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

Особливості методики. Вихідне положення при виконанні фізичних вправ в основному сидячи, за показами стоячи і лежачи. Застосовуються полегшені спеціальні вправи на фоні фізіотерапевтичних процедур і масажу (за показами). Інтенсивність навантаження середня. Загальнорозвиткові вправи у всіх м'язово-суглобових групах без предметів і з предметами. Наприкінці призначення РРА інтенсивність навантаження збільшується до значної. Дихальні вправи переважно динамічного характеру, у співвідношенні 1:3, 1:4 із загальнорозвитковими. Дихання повне, глибоке. Можливе використання настільних ігор, розвиваючих ігор, елементів загартування окремими чинниками природи (повітряні і водні процедури).

Тонізуючий режим

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У дитини відзначається зниження функціонального стану серцево-судинної (атипічні типи реагування на дозоване фізичне навантаження при

виконанні проби Шалкова), дихальної системи (недостатня стійкість до гіперкапнії при виконанні проби Генчі), фізичний розвиток відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком низький. Відзначається недостатня адаптація до фізичних навантажень побутового характеру.

Завдання. Сприяти відновленню психофізичного тону, покращенню функції органу зору, відновленню втрачених функцій, адаптації серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату до навантажень побутового характеру.

Особливості методики. Вихідне положення стоячи, за показами сидячи і лежачи. Спеціальні вправи середньої важкості (без предметів, з предметами, на снарядах та тренажерах) на фоні фізіотерапевтичних чинників. Масаж вибірковий (за показами). Загальнорозвивальні вправи із значним навантаженням (у опорі, з предметами, на тренажерах). Дихання динамічного характеру, повне, глибоке, 1:4, 1:5. Малорухливі ігри, елементи загартування природними чинниками (повітряні, водні, сонячні процедури).

Тренувальний режим

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У дитини відзначається певне зниження функціонального стану серцево-судинної системи (атипічні типи реагування на дозоване фізичне навантаження при виконанні проби Шалкова), дихальної системи (за результатами виконання проби Серкіна), фізичний розвиток в межах незначно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком низький або нижче середнього. На перший план виходять ускладнення з боку опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіози, плоскостопість). Відзначається певне відставання розвитку якостей сили, швидкості, витривалості, спритності тощо. Адаптація до навантажень навчального характеру знижена.

Завдання. Нормалізувати психофізичний тонус, по можливості покращити структурні і функціональні показники зору. Сприяти розвитку компенсуючих сенсорних систем. Сприяти покращенню стану та функції опорно-рухового апарату. Відновити адаптацію до фізичних навантажень навчального характеру.

Особливості методики. Початкове положення довільне. Можливе використання важких вправ спеціальної спрямованості, а також виконання різних гімнастичних прикладних і ігрових вправ з великим навантаженням (за винятком протипоказаних). Дихання довільного характеру і глибини, 1:5, 1:6. Рухливі ігри і елементи спорту і спортивних ігор. Загартування природними чинниками (аеро-, геліо-, талясо- терапія). Можливі заняття спортом.

МЕТОДИКА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Дозування фізичних навантажень на уроках з лікувальної фізичної культури здійснюються шляхом використання наступних прийомів:

1. Вибором початкових положень лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, утруднених і ін.).
2. Вибором темпу рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, граничний).
3. Вибором тривалості частин уроку.
4. Вибором характеру вправ (за анатомічною локалізацією – прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні і т. п.).
5. Вибором характеру навантаження (принцип розсіяння або концентрації фізичного навантаження, його наростання або убування, рівномірність або уривчастість і т. п.).
6. Вибором амплітуди (мала, середня, велика).
7. Вибором ступеня напруження нервово-м'язової системи, яке досягається двома шляхами: ролевими зусиллями і шляхом обтяжень (вагою власного тіла, введенням вправ з предметами, на снарядах, з опором, на координацію і ін.).
8. Вибором ритму (звичний, незвичний).
9. Використанням емоційності, яка полегшує виконання вправ.
10. Регуляцією співвідношення між спеціальними, загальнорозвивальними, дихальними вправами і паузами для відпочинку. (Спокійне глибоке дихання з подовженим видихом сприяє швидшій нормалізації серцевої діяльності).
11. Інтенсивністю навантаження.

Принципи визначення інтенсивності фізичних навантажень

Інтенсивність фізичних навантажень визначається з урахуванням резерву серця, який у глухих дітей вираховується наступним чином:

$$\text{ЧСС}_{\text{трен}} = \text{ЧСС}_{\text{вих}} + K \times (\text{хронотропний резерв}),$$

де $\text{ЧСС}_{\text{трен}}$ – тренувальна ЧСС;

$\text{ЧСС}_{\text{вих}}$ – ЧСС у стані спокою;

K – коефіцієнт, що залежить від режиму рухової активності:

- у щадному режимі – 0,5 (50% хронотропного резерву)
- у тонізуючому режимі – 0,6-0,7 (від 60 до 70 % хронотропного резерву)
- у тренувальному режимі – 0,7-0,8 (від 70 до 80 % хронотропного резерву);

$$\text{Хронотропний резерв} = (180 - \text{ЧСС}_{\text{вих}}),$$

За дітьми, що займаються в групах ЛФК, установлюється суворий лікарсько-педагогічний контроль. Доцільною є організація оглядів лікарями фізкультурного диспансеру не рідше одного разу на півроку.

Педагог ЛФК має здійснювати контроль динаміки рівня фізичної підготовленості учнів у підгрупі ЛФК, що займаються у тренувальному РРА 2 рази на рік.

У першу декаду навчального року (з 1-10 вересня) проводиться медичний огляд учнів лікарем школи і спеціалістами отоларингологом, сурдопедагогом та ортопедом, а також тестування рівня фізичної

підготовленості та рухових здібностей учителем фізичної культури та інструктором ЛФК.

На підставі цього обстеження визначається підгрупа та РРА для занять з ЛФК для кожного учня. Результати обстеження та рекомендації щодо занять ЛФК заносяться у «Картку здоров'я» учня.

При застосуванні ЛФК у дітей із патологією органа слуху необхідно враховувати специфічні особливості їх психічного й фізичного розвитку, дотримувати загальноприйнятих дидактичних принципів:

- індивідуалізація в методиці й дозуванні фізичних вправ залежно від первинного дефекту й вторинних відхилень у розвитку;

- системність впливу із забезпеченням певного підбора вправ і послідовності їхнього застосування;

- регулярність впливу. Регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму, придбання необхідного словникового запасу і уявлень про предмет, рух або вправу у дітей зі зниженим слухом. Ці образи надалі стають основою для формування понять;

- тривалість застосування фізичних вправ. Корекція порушених функцій і основних систем організму можлива тільки при тривалому й завзятому повторенні фізичних вправ.

РЕКОМЕНДОВАНА СХЕМА ЗАНЯТЬ ЛФК:

1. Організаційна частина – 2-3 хв (підррахунок ЧСС, завдання заняття).

2. Підготовча частина – 10-15 хв (стройові, організуючі вправи, різновиди ходьби, комплекси загальнорозвивальних вправ, підррахунок ЧСС наприкінці частини).

3. Основна частина – 15-20 хв (фізичні вправи лікувальної, корекційної або адаптаційної спрямованості, що дозволяють вирішити завдання основної частини заняття, підррахунок ЧСС на висоті навантаження).

4. Заключна частина – 10 хв (вправи для покращення стану органу зору, дихальні вправи та вправи на розслаблення, підррахунок ЧСС).

Завданням організаційної частини заняття є організація групи, концентрація уваги.

Підготовча частина є поступовою підготовкою організму до майбутнього фізіологічного навантаження. При цьому передбачаються наступні завдання:

- 1) виховання свідомого відношення до прийняття правильного положення тіла;

- 2) створення емоційного настрою на занятті;

- 3) помірний вплив на серцево-судинну й дихальну системи; помірна стимуляція обміну речовин;

- 4) прямий або непрямий вплив на ті недоліки, які переважають в учня;

- 5) активізація роботи збережених аналізаторів;
- 6) оптимальний вибір вихідного положення для основної частини уроку.

Можна використати методи різнобічного впливу на організм. Зокрема, ходьба проста й ускладнена (із зупинками, зміною напрямку руху); вправи, що сприяють підвищенню обмінних процесів (біг зі зміною темпу); вправи без предметів, із предметами; танцювальні вправи; найпростіші вправи в рівновазі й на координацію рухів; вправи на формування правильної постави; на формування просторових уявлень; вправи на використання й розвиток збережених аналізаторів.

Мета основної частини – зміна величини фізіологічного навантаження на організм. У цій частині уроку вирішуються наступні основні завдання:

- 1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою;
- 2) корекція недоліків фізичного розвитку з врахуванням індивідуального й диференційованого підходу;
- 3) корекція постави, правильної постановки стопи під час ходьби;
- 4) навчання правильній постановці окремих частин тіла в положеннях стоячи, сидячи, лежачи; знайомство учнів з типовими помилками; навчання самоконтролю й контролю за товаришами;
- 5) удосконалення координаційних здібностей;
- 6) зміцнення м'язового корсету;
- 7) нормалізація роботи серцево-судинної й дихальної систем, сприяння розвитку витривалості;
- 8) тренування м'язів мовного апарату і дихальних м'язів;
- 9) розвиток ритмічних здібностей.

У заключній частині передбачається зниження фізіологічного навантаження, нормалізація діяльності серцево-судинної й дихальної систем, включення полегшеного вихідного положення. Зняття стомлення, закріплення сформованих в основній частині уроку навичок, перехід до подальшого включення учнів у режим дня. Ці завдання виконуються шляхом виконання: вправ на увагу, для орієнтування на жестові сигнали, або удосконалення навички зчитування з губ, на розслаблення, дихальних вправ, ритмічних й танцювальних, ходьби в повільному темпі, ігор малої інтенсивності.

5 клас

№ п/п	Зміст	Очікувані результати	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Значення фізичних вправ для корекції і профілактики порушень постави та ступні.</p> <p>2. Значення фізичних вправ для збереження здоров'я.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення: про характер фізичних вправ на витривалість для збільшення працездатності людини, характер порушень власного здоров'я;</p> <p>називає: вправи для корекції порушень постави і ступні, корегуючі вправи для усунення відхилень у стані здоров'я;</p> <p>пояснює: значення м'язів спини і живота та правильного дихання для здоров'я людини;</p> <p>дотримується: рухового режиму учня.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <p>– вербалізація знань та уявлень про власний організм;</p> <p>– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;</p> <p>– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання;</p> <p>– формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату, корекції і профілактики порушень постави та деформації ступні		
	<p>1. Комплекс вправ для корекції та профілактики деформації ступні № 1,</p> <p>2. Вправи комплексу пілатес для 5 класу.</p> <p>3. Вправи йоги: хитний човен, жук догори лапками, скручування, вертолїт, маріонетка.</p>	<p>Учень/учениця знає: основи техніки виконання корекційних вправ;</p> <p>вміє: застосовувати вправи для корекції недоліків при окремих порушеннях опорно-рухового апарату;</p> <p>виконує: комплекс вивчених вправ;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки на заняттях і методичних вказівок при виконанні вивчених вправ.</p>	<p>Формування</p> <p>- навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом;</p> <p>- корекція порушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини);</p> <p>– подолання недоліків скрутності рухів, малорухливості, невпевненості;</p> <p>– сприяння розвитку усіх функцій та видів мовлення.</p>

2.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	Статичні дихальні вправи. Повільний біг у сполученні з ходьбою (відповідно рівню індивідуальних можливостей учня), дозована ходьба пересіченою місцевістю.	Учень/учениця знає: вправи вивченого комплексу; вміє: розраховувати власні сили при виконанні перемінного бігу відповідно власного самопочуття; виконує: вивчений комплекс дихальних вправ.	Розвиток: - емоційної сфери учнів; - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі); - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
3.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	Вправи з тенісним м'ячем: підкинути-спіймати (поступово збільшуючи висоту кидка); спіймати м'яч після удару о підлогу; підкинути м'яч, присісти, встати і спіймати м'яч; підкинути м'яч, зробити поворот на 90 (180, 360) градусів, спіймати м'яч; ловля-передача м'яча у парах (трійках, по колу, гра гарячий м'яч) різними способами. Стрибки: на двох ногах, на одній нозі, з ноги на ногу, 2 стрибка на правій потім 2 на лівій, на правій - на двох - на лівій - на двох, 3 на правій і 3 на лівій, «жабка», стрибки в присіді рухаючись правим і лівим боком вперед, зі скакалкою різними способами тощо. Вправи на рівновагу: стійки на одній нозі, ластівка, хода з предметом на голові (мішечок с піском, м'яка іграшка, тощо). Вправи на гімнастичній лаві: ходьба, біг,	Учень/учениця знає: значення координації рухів у повсякденному житті людини; вміє: виконувати рухові завдання на координацію рухів за мовним описом або вказівкою учителя; виконує: вивчені вправи на координацію рухів; дотримується: техніки безпеки на заняттях та правил гри.	Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.

	<p>стрибки по гімнастичній лаві (по канату, що лежить на підлозі) різними способами. Рухливі ігри і естафети на увагу та координацію рухів: «Заборонений рух», «Горобці – врони», естафети «Передай назад» і «Передай сідай», естафети з предметами.</p>		
--	--	--	--

6 клас

№ п/п	Зміст	Очікувані результати	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Види фізичних вправ для корекції і профілактики порушень постави та ступні.</p> <p>2. Різновиди фізичних вправ для зміцнення м'язів спини, живота, рук і ніг.</p> <p>3. Принципи застосування фізичних вправ для збільшення витривалості та фізичної працездатності.</p> <p>4. Види дихання.</p> <p>5. Фізичні вправи корисні для відновлення здоров'я та види шкідливих навантажень при власному захворюванні дитини.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про: види порушень постави і способи їх виправлення;</p> <p>називає: принципи застосування вивчених фізичних вправ і комплексів;</p> <p>пояснює: які вправи корисно виконувати при власному захворюванні дитини, а які їй не рекомендовані і чому саме.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <p>– вербалізація знань та уявлень про власний організм;</p> <p>– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;</p> <p>– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання;</p> <p>– формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату, корекції і профілактики порушень постави та деформації ступні		
	<p>1. Комплекс вправ для корекції та профілактики деформації ступні № 2.</p> <p>2. Вправи комплексу пілатес для 6 класу.</p> <p>3. Вправи йоги: комплекс «вітання сонцю»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поза молитви 2. «Руки нагору» 3. «Бутерброд стоячи» 4. «Кінь, який скаче» 5. «Пес носом униз» 6. «Вітання вісьма кінцівками» 7. «Кобра» 8. «Пес носом униз» 9. «Кінь, який скаче» 10. «Бутерброд стоячи» 11. «Руки нагору» 	<p>Учень/учениця знає: принципи використання вправ для корекції дефектів постави і ступені, види таких дефектів;</p> <p>вміє: виконувати вправи комплексу № 2 для профілактики порушень ступні і динамічні вправи для корекції постави;</p> <p>виконує вивчені вправи;</p> <p>дотримується: принципів застосування корекційних вправ.</p>	<p>Формування</p> <p>- навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом;</p> <p>- корекція порушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини);</p> <p>– подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості;</p> <p>– сприяння розвитку усіх функцій та видів мовлення.</p>

	12. Поза молитви		
2.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	Динамічні дихальні вправи. Фартлек (дозування у залежності від індивідуальних можливостей дитини), ходьба в біг пересіченою місцевістю (вибір вправи і дозування відповідно індивідуальної підготовленості дитини).	Учень/учениця знає: вправи вивченого комплексу; вміє: розраховувати власні сили при виконанні фартлеку відповідно власного самопочуття; виконує: вивчений комплекс дихальних вправ; дотримується правильного дихання під час бігу і ходьби.	Розвиток: - емоційної сфери учнів; - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі; - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
3.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	Вправи з тенісним м'ячем: самостійні і в парах, в колонах і шеренгах. Стрибки: на двох ногах, на одній нозі, зі скакалкою різними способами. Вправи на рівновагу на підлозі і на гімнастичній лаві (у тому числі на похилій). Рухливі ігри і естафети на увагу та координацію рухів за вибором учителя відповідно підготовленості учнів.	Учень/учениця знає: значення координації рухів у повсякденному житті людини та для виконання трудових дій; вміє: виконувати рухові завдання на координацію рухів за мовним описом або вказівкою учителя, визначати помилки у однокласників при виконанні вправ на координацію рухів; виконує: вивчені вправи на координацію рухів під керівництвом учителя; дотримується: техніки безпеки на заняттях та правил гри.	Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.

7 клас

№ п/п	Зміст	Очікувані результати	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Використання засобів пілатесу і джирокінезису для корекції постави та порушень опорно-рухового апарату.</p> <p>2. Методика застосування фізичних вправ для збільшення витривалості та фізичної працездатності.</p> <p>3. Застереження щодо занять окремими видами фізичних вправ при власному захворюванні дитини.</p> <p>4. Принципи дихальної гімнастики Цигун.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення: про гімнастику «Джирокінезис» і «Пілатес», дихальні вправи гімнастики Цигун;</p> <p>називає: відміни вивчених комплексів вправ;</p> <p>пояснює: принципи дозування навантаження на витривалість та застереження що виникають при використанні фізичних вправ у хворої людини;</p> <p>дотримується: принципів дозування фізичних вправ.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <p>– вербалізація знань та уявлень про власний організм;</p> <p>– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;</p> <p>– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання;</p> <p>– формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату, корекції і профілактики порушень постави та деформації ступні		
	<p>1. Вправи комплексу пілатес для 7 класу.</p> <p>2. Вправи йоги: дерево, трикутник, стріла, бутерброд, половина метелика, вітрильний човен.</p> <p>3. Комплекс вправ Джирокінезису.</p> <p>4. Вправи для зміцнення м'язів ступні (за вибором учня – повторення).</p>	<p>Учень/учениця знає: вплив вивчених вправ на організм;</p> <p>вміє: виконати вправу за завданням учителя;</p> <p>виконує: самостійно вправи для корекції і профілактики порушень ступні.</p>	<p>Формування</p> <p>- навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом;</p> <p>- корекція порушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини);</p> <p>– подолання недоліків скруті рухів, малорухливості, невпевненості;</p> <p>– сприяння розвитку усіх функцій та видів мовлення.</p>

2.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	Дихальна гімнастика Цигун. Кросовий біг (відповідно індивідуальних можливостей учня).	Учень/учениця знає: принципи побудови гімнастики Цигун; вміє: розраховувати власні сили при виконанні кросового бігу відповідно власного самопочуття; виконує: вивчений комплекс дихальних вправ Цигун.	Розвиток: - емоційної сфери учнів; - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі); - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
3.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	Вправи з тенісним м'ячем: самостійні і в парах. Стрибки: на двох ногах, на одній нозі, зі скакалкою різними способами. Вправи на рівновагу на підлозі і на гімнастичній лаві. Рухливі ігри і естафети на увагу та координацію рухів за вибором учителя відповідно підготовленості учнів.	Учень/учениця знає: значення координації рухів у побуті на роботі при навчанні та відпочинку; вміє: виконувати рухові завдання на координацію рухів за мовним описом або вказівкою учителя, проводити самоаналіз виконаний рухових дій; виконує: вивчені вправи на координацію рухів; дотримується: техніки безпеки на заняттях та правил гри.	Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.

8 клас

№ п/п	Зміст	Очікувані результати	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Комплекси вправ «розумне тіло» і їх вплив на організм людини.</p> <p>2. Принципи дозування навантаження на витривалість та вправ для підвищення працездатності.</p> <p>3. Показання щодо занять окремими видами фізичних вправ при захворюваннях серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем організму.</p> <p>4. Правила дихання за методикою Бутейка.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про: системи фізичних вправ «розумне тіло»;</p> <p>називає правила дихання за методикою Бутейка;</p> <p>пояснює принципи підбору фізичних вправ і протипоказання до їх застосування при різних захворюваннях.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <p>– вербалізація знань та уявлень про власний організм;</p> <p>– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;</p> <p>– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання;</p> <p>– формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату, корекції і профілактики порушень постави та деформації ступні		
	<p>1. Вправи комплексу пілатес для 8 класу.</p> <p>2. Вправи йоги: королівський голуб, кішка, мишка, перебираємо рис, качаємо малятко.</p> <p>3. Вправи для зміцнення м'язів ступні (за вибором учня – повторення).</p> <p>4. Комплекс вправ Джирокінезису (повторення).</p>	<p>Учень/учениця знає: вплив вивчених вправ на організм;</p> <p>вміє: виконати вправу за завданням учителя;</p> <p>виконує: самостійно вправи для корекції і профілактики порушень ступні.</p>	<p>Формування</p> <p>- навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом;</p> <p>- корекція порушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини);</p> <p>– подолання недоліків скрутості рухів, малорухливості, невпевненості;</p> <p>– сприяння розвитку усіх функцій та видів мовлення.</p>
2.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального		

стану серцево-судинної та дихальної системи			
	Дихальні вправи за методикою Бутейко. Перемінний біг, фартлек, кросовий біг, стрибки зі скакалкою (відповідно індивідуальної підготовленості учня).	<p>знає: принципи правильного дихання за методикою Бутейка;</p> <p>вміє: розраховувати власні сили при виконанні вправ на витривалість відповідно власного самопочуття;</p> <p>виконує: вивчений комплекс дихальних вправ за методикою Бутейко.</p>	<p>Розвиток:</p> <ul style="list-style-type: none"> - емоційної сфери учнів; - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі; - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). <p>Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.</p>
3.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	Вправи на повторення: з тенісним м'ячем, стрибки різними способами, вправи на рівновагу, рухливі ігри і комплексні естафети.	<p>Учень/учениця</p> <p>знає: значення координації рухів у побуті на роботі при навчанні та відпочинку;</p> <p>вміє: виконувати рухові завдання на координацію рухів за мовним описом або вказівкою учителя, проводити самоаналіз виконаний рухових дій та виправляти власні помилки;</p> <p>виконує: вивчені вправи на координацію рухів;</p> <p>дотримується: техніки безпеки на заняттях та правил гри.</p>	<p>Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи.</p> <p>Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.</p>

9 клас

№ п/п	Зміст	Очікувані результати	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Принципи побудови особистої програми для збільшення витривалості та фізичної працездатності.</p> <p>2. Принципи підбору корекційних фізичних вправ для власного виконання.</p> <p>3. Гімнастика Стрельникової та її ефекти.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про: засоби підвищення витривалості і працездатності; називає фізичні вправи для корекції недоліків власного здоров'я; пояснює особливості гімнастики Стрельникової та її ефекти.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами; – вербалізація знань та уявлень про власний організм; – сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; – розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання; – формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату, корекції і профілактики порушень постави та деформації ступні		
	<p>1. Вправи комплексу пілатес для 9 класу - Фітбол.</p> <p>2. Вправи йоги: комар, павук, орел.</p> <p>3. Вправи для зміцнення м'язів ступні (за вибором учня – повторення).</p>	<p>Учень/учениця знає: правила і принципи виконання вивчених вправ; вміє: визначати і виправляти помилки в інших дітей при виконання вивчених вправ; виконує: вивчені вправи; дотримується: здорового способу життя та режиму рухової активності школяра.</p>	<p>Формування - навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом; - корекція порушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини); – подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – сприяння розвитку усіх функції та видів мовлення.</p>
2.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	Гімнастика	знає: принципи побудови	Розвиток:

	Стрельникової. Перемінний біг, фартлек, кросовий біг, стрибки зі скакалкою (відповідно індивідуальної підготовленості учня).	фізичних вправ гімнастики Стрельникової; вміє: розраховувати власні сили при виконанні вправ на витривалість відповідно власного самопочуття; виконує: вивчений комплекс дихальних вправ гімнастики Стрельникової.	- емоційної сфери учнів; - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі, - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
3.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	Вправи на повторення: з тенісним м'ячем, стрибки різними способами, вправи на рівновагу, рухливі ігри і комплексні естафети.	Учень/учениця знає: значення координації рухів у побуті на роботі при навчанні та відпочинку; вміє: виконувати рухові завдання на координацію рухів за мовним описом або вказівкою учителя, самостійно підбирати та застосовувати вправи на координаці. рухів; виконує: вивчені вправи на координацію рухів; дотримується: техніки безпеки на заняттях та правил гри.	Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.

10 клас

№ п/п	Зміст	Очікувані результати	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Фізичні вправи рекомендовані при різних захворюваннях.</p> <p>2. Засоби удосконалення витривалості і працездатності.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про: засоби підвищення витривалості і працездатності; називає фізичні вправи для корекції недоліків власного здоров'я; пояснює особливості гімнастики при різних захворюваннях.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами; – вербалізація знань та уявлень про власний організм; – сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; – розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання; – формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату, корекції і профілактики порушень постави та деформації ступні		
	<p>1. Орієнтовані комплекси вправи для учнів 10-х класів рекомендовані при різних захворюваннях.</p>	<p>Учень/учениця знає: правила і принципи виконання вивчених вправ; вміє: визначати і виправляти помилки в інших дітей при виконання вивчених вправ; виконує: вивчені вправи; дотримується: здорового способу життя та режиму рухової активності школяра.</p>	<p>Формування</p> <ul style="list-style-type: none"> - навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом; - корекція порушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини); – подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – сприяння розвитку усіх функцій та видів мовлення.
2.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	Дозування і проведення	знає: принципи	Розвиток:

	лікувальної ходьби (терренкур) і бігу. Перемінний біг, фартлек, кросовий біг, стрибки зі скакалкою (відповідно індивідуальної підготовленості учня).	дозування фізичних вправ на витривалість; вміє: розраховувати власні сили при виконанні вправ на витривалість відповідно власного самопочуття; виконує: вивчений комплекс дихальних вправ гімнастики Стрельникової.	- емоційної сфери учнів; - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі, - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
3.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	Вправи на повторення: з тенісним м'ячем, стрибки різними способами, вправи на рівновагу, рухливі ігри і комплексні естафети.	Учень/учениця знає: значення координації рухів у побуті на роботі при навчанні та відпочинку; вміє: виконувати рухові завдання на координацію рухів за мовним описом або вказівкою учителя, самостійно підбирати та застосовувати вправи на координації рухів; виконує: вивчені вправи на координацію рухів; дотримується: техніки безпеки на заняттях та правил гри.	Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.

Додаток 1

Методи обстеження показників функціонального стану школярів

1. Динамометрія ручна – вимір сили (у кг) правій і лівій кисті за допомогою ручного динамометра в положенні стоячи. Зараховується краща із двох спроб.

2. Визначення ЖЄЛ. На спірометрі визначається ЖЄЛ (у мл). Із двох спроб зараховується краща.

3. Проба Штанге – час затримки дихання після глибокого вдиху в с. Повинна становити у дітей – 16-55 с.

4. Проба Генчі – час затримки дихання на видиху в с. У дітей у нормі становить 12-15 с.

5. Проба Серкіна виконується в три етапи:

а) виконується затримка подиху на вдиху в положенні сидячи;

б) виконується навантаження у вигляді 20 присідань за 30 с. і відразу затримується вдих;

в) через 1 хвилину виконується затримка дихання на вдиху сидячи.

Оцінка даних проби Серкіна

Ступінь пристосовуваності до фізичних навантажень	1 фаза	2 фаза	3 фаза
Практично здорові	45-60 с	біля 50%	90-100%
Добре треновані	60-90с	біля 50%	100-110%
Особи з недостатністю кровообігу або прихованою патологією кардіореспіраторної системи	20-45с	30-40%	70-80%

Додаток 2
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ЛФК:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

Додаток 4

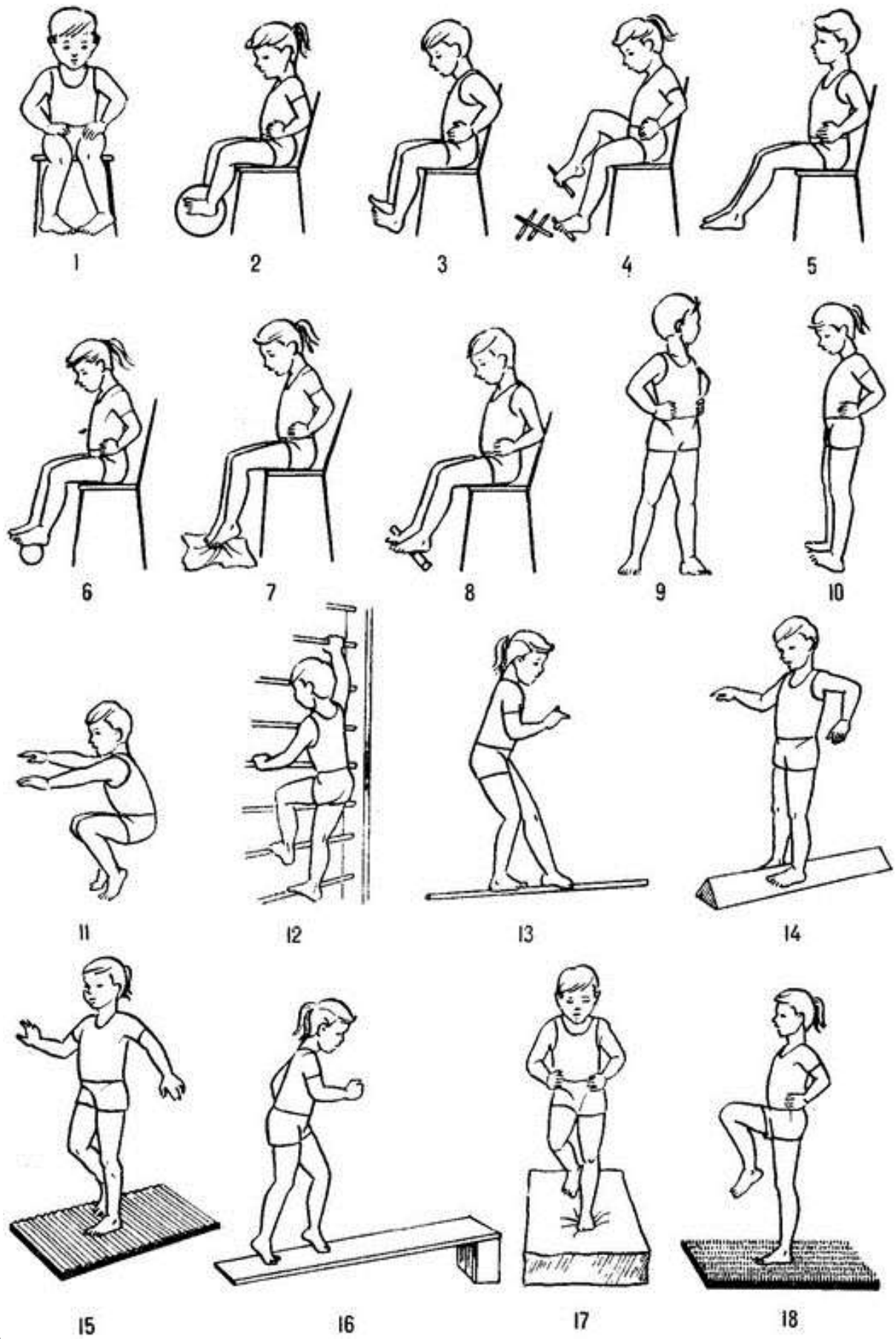
ВПРАВИ ПРОТИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Спеціальні вправи лікувальної гімнастики спрямовані на зміцнення довгої малогомілкової м'язи, що здійснює пронацію переднього відділу стопи; великогомілкової м'язи і довгих згиначів пальців, підсилюють супінація заднього відділу стопи і ротується гомілку назовні; довгого згинача великого пальця і коротких згиначів пальців, задньої великогомілкової м'язи, сприяють поглибленню поздовжнього склепіння.

Вправи виконуються у вихідних положеннях лежачи, сидячи, стоячи і в процесі ходьби, що дає можливість регулювати навантаження на певні м'язи гомілки і стопи (малюнок). Спочатку необхідно обмежитися виконанням вправ у вихідних положеннях лежачи і сидячи.

КОМПЛЕКС № 1 (5 клас)

- 1 - розведення і зведення п'ят, не відриваючи носків від підлоги;
- 2 - загарбання стопами м'яча і підведення його;
- 3 - максимальне згинання і розгинання стоп;
- 4 - захоплення і підведення пальцями ніг різних предметів (камінців, олівців та ін);
- 5 - ковзання стопами вперед і назад з допомогою пальців;
- 6 - здавлювання стопами гумового м'яча;
- 7 - збирання пальцями ніг тканинного килимка в складки;
- 8 - катання палиці стопами;
- 9 - повороти тулуба без зміщення;
- 10 - переكات з п'яти на носок і назад;
- 11 - полуприседание і присідання на носках, руки в сторони, вгору, вперед; 12 - лазіння по гімнастичній стінці (на рейки встають серединою стопи);
- 13 - ходьба по гімнастичній палиці;
- 14 - ходьба по брусу з похилими поверхнями;
- 15 - ходьба по ребристій дошці;
- 16 - ходьба на носках вгору і вниз по похилій площині;
- 17 - ходьба по поролонового матрацу;
- 18 - ходьба на місці по масажному килимку.



1 Мал. Комплекс вправ, рекомендований при плоскостопості, у вихідних положеннях сидячи на стільці (1-8) і стоячи (9-18).

КОМПЛЕКС № 2 (6 клас)

1. В. п. – лежачи на спині, руки витягнути уздовж тулуба. Праву ногу зігнути в колені і покласти ногу на ліву, зігнувши пальці (як би охоплюючи коліно). Повторити те саме з лівою ногою. 6-8 разів.
2. В. п. – стоячи, руки витягнути перед собою, при цьому присівши навпочіпки на пальці ніг. Повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів.
3. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки. Ноги поставити на круглий брусок. Утримувати рівновагу протягом 20-30 с.
4. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки. Встати на квадратний брусок (пальці ніг зігнуті, як би охоплюють брусок). Підняти одну ногу. Постояти 10-15 с. Потім виконати те саме другою ногою. Час паузи те ж.
5. В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті уздовж тулуба. Плечі і голову підняти, спираючись на тазостегновий суглоб. Шкарпетки тягнути від себе.
6. В. п. – сидячи на підлозі на килимку. Стопи ніг по черзі тягнути на себе: ліву – праву. Повторити 20-25 с.
7. В. п. – стоячи, руки на поясі. Перекочуватися з п'яти на носок. Виконувати протягом 20-25 с.
8. В. п. – стоячи, руки підняти вгору і потягнутися за руками, вставши навшпиньки. Виконувати – 20-25 с.
9. В. п. – стоячи на гімнастичній драбині. Триматися руками і встати навшпиньки на перекладині. Повторити 10-15 разів.
10. В. п. – стоячи, перед собою покласти канат. Крокувати по канату, намагаючись не зісковзнути стопами з нього (бажано, щоб хтось підтримував).
11. В. п. – стоячи на гімнастичній драбині. Робити присідання, стоячи на перекладині склепінням стопи. Повторити 6-8 разів.
12. В. п. – стоячи біля каната. Охоплювати канат руками і ногами, намагатися піднятися якомога вище з допомогою ніг.
13. В. п. – опора на руки і пальці ніг, вигнувши спину. Пересуватися по периметру гімнастичного залу (або кімнати).
14. В. п. – стоячи, у руках скакалка. Стрибати на пальцях ніг поперемінно: на лівої, на правої, на двох.
15. В. п. – стоячи. Ходьба на внутрішній і зовнішній стороні стопи. Час ходьби 10-15 с.
16. В. п. – сидячи на стільці. Перекочувати стопою круглий брусок. Час виконання вправи 15-20 с.
17. В. п. – стоячи на гімнастичній стінці. Триматися за поперечину трохи вище плечей. Підніматися сходами ногами, не змінюючи положення рук. Повернутися у вихідне положення, також наступ на кожну поперечину. Повторити 3-4 рази.
18. В. п. – стоячи на краю сходинки або на бруску на пальцях. Тримаючись за стіну або гімнастичну драбину, підніматися на носках. Повторити 6-8 разів.

Додаток 5

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ДИХАЛЬНИХ М'ЯЗІВ

5 клас

СТАТИЧНІ дихальні вправи (лежачи на спині, боці, сидячи і стоячи)

1. Ритмічне носове дихання із закритим ротом в звичному темпі (тривалість 30-60 секунд).
2. То ж з уявним підрахунком кількості вдихів і видихів через ніс за 15-30-60 с.
3. Ритмічне дихання через одну ніздрю при затиснутою рукою іншій ніздрі, поперемінно по 3-4 рази (30-60 с).
4. Черевне дихання. Прагнучи тримати грудну клітку нерухомою, під час вдиху максимально вип'ячують передню стінку живота, особливо її нижню частину. Під час видиху черевну стінку енергійно втягують. Для зорового контролю правильності рухів руки знаходяться на грудях і животі (4-8-12 разів).
5. Грудне дихання. Прагнучи тримати нерухомою передню стінку живота, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. При видиху грудну клітку енергійно стискають. Дихати через ніс. Для контролю руки знаходяться з бокам грудної клітки (4-8-12 разів).
6. Повне дихання. Під час вдиху розширюють грудну клітку з одночасним випинанням передньої стінки живота. Видих починається з енергійного втягування черевної стінки і подальшого стискання грудної клітки. Дихати через ніс. Для контролю одна рука знаходиться на грудях, інша - на животі (4-8-12 разів).
7. Вправа в довільному уреженні ритму дихання і його одночасному поглибленні. Дихати через ніс (30-60-120 с).

6 клас

ДИНАМІЧНІ дихальні вправи

1. Лежачи на спині, сидячи або стоячи. Руки опущені, ноги разом. Підняття рук через сторони вгору - вдих, повернення в початкове положення видих (3-6 разів).
2. Сидячи або стоячи. Руки в сторони. Довільне дихання при обертанні рук в плечових суглобах вперед і назад, поперемінно по 4 рази в кожную сторону (4-6 разів).
3. Сидячи або стоячи. Ноги на ширині плечей, руки зігнуті, кисті стислі в кулак. Удари, що імітують удари в боксі. Дихання рівномірне (8-10 разів кожною рукою).
4. Лежачи на спині, сидячи або стоячи. Ноги разом, руки на талії. Відведення прямої ноги убік і повернення в початкове положення - вдих, пауза - видих (6-8 разів в кожную сторону).

5. Лежачи на спині, сидячи або стоячи. Ноги витягнуті разом, руки опущені. Поперемінне згинання ніг в колінних суглобах. При виконанні вправи - видих, при поверненні в початкове положення-вдих (6-8 разів кожною ногою).

6. Сидячи або стоячи. Ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Нахили тулуба вперед - видих, повернення в початкове положення - вдих (4-8 разів).

7. Лежачи, сидячи або стоячи. Ноги разом, руки в сторони. Нахили тулуба в сторони. При виконанні вправи - видих, при поверненні в результатне положення - вдих (4-8 разів в кожную сторону).

7 клас

Дихальні вправи китайської гімнастики Цигун

Дихальний Цигун — це комплекс дихальних вправ, що включає в себе і статичні, і динамічні вправи.

Стародавні китайці були впевнені в тому, що правильне дихання — це запорука гарного настрою і здорового стану духу і тіла. Китайці вважали, що правильне дихання — це рівне і спокійне, і допускати переривчастого і напруженого ні в якому разі не можна.

Перша вправа. Нижнє дихання. Виконується в положенні лежачи, сидячи або стоячи. Зробити вдих через ніс, стежачи за тим, щоб плечі і груди залишалися в спокої і не піднімалися. При цьому живіт має кілька вип'ячується вперед. Діафрагму потрібно опустити вниз для того, щоб повітря проник в найбільш віддалені відділи наших легенів. Далі зробити видих (через ніс або через рот — неважливо), втягуючи в першу чергу в себе живіт.

Друга вправа. Середнє дихання. Виконується лежачи, сидячи або стоячи. Вдихнути повітря через ніс. Плечі і живіт залишаються нерухомі, грудна ж клітка при вдиху злегка розширюється. При цьому ребра кілька розгортаються. Повітря при цьому проникає в середні відділи легенів. Видихати через рот.

Третя вправа. Верхнє дихання. Початок вправи таке ж, як два попередніх. Груді і живіт залишаються нерухомі плечі ж піднімаються вгору, як би вбираючи в них повітря. Голову при цьому можна трохи відкинути назад. При цьому повітря проникає у верхні сегменти легень. При видиху плечі опустити, голову повернути у вихідне положення.

Четверта вправа. Об'єднане дихання. Вдих починається знизу: спочатку повітря вбирається животом, потім діафрагма опускається — розширюється груди, живіт при цьому ледве йде. Після грудей повітря як би убирається плечима, які при цьому піднімають, голова трохи відкидається назад. Видих робиться у зворотному порядку: живіт втягується, діафрагма піднімається, груди стискається, голова, а потім плечі опускаються.

Принципи дихальної гімнастики Бутейко

Дихальна гімнастика Бутейко - система оздоровлення організму, спрямована на обмеження глибокого дихання або «метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД)» - за словами самого К.П. Бутейко.

Цей метод розроблений вченим у 1952 році і з тих пір успішно застосовується для лікування бронхіальної астми, алергічних захворювань та інших хвороб органів дихання.

Принцип правильного дихання простий - потрібно робити неглибокий поверхневий вдих, протягом 2-3 секунд, потім видих 3-4 секунди і постаратися збільшити паузу між вдихами. У цей час організм людини відпочиває, також для стимуляції трійчастого нерва, під час пауз, потрібно дивитися вгору і не лякатися виникає почуття нестачі повітря.

Почавши займатися по подібній системі, потрібно бути готовим до неприємних відчуттів, що виникають на перших етапах вправ. Може з'явитися страх, відраза до вправ, загострення хвороб і почуття болю, також можливі такі симптоми, як погіршення апетиту, почастищення дихання і напади нестачі повітря. Головне - не припиняти займатися і тоді, через деякий час, почнеться одужання, і пройдуть неприємні відчуття.

Переваги дихальної гімнастики по Бутейко, це можливість виконувати вправи де і коли завгодно: вдома, на прогулянці, на роботі або в транспорті, крім того, вона досить проста і підходить для всіх вікових груп, починаючи від дітей з 4-х років і закінчуючи людьми похилого віку.

Перед початком виконання вправ треба навчитися розслаблятися, оскільки у розслабленому стані дихання завжди є менш глибоким. Розслаблення можна проводити у будь-який спосіб. Під час процесу розслаблення бажано звернути увагу на внутрішнє відчуття процесу дихання.

Друге, чому треба навчитися – це дихання тільки через ніс. Цей принцип заснований на тому, що при диханні через ніс повітря відчищається, зігрівається та зволожується. Сам факт дихання через ніс на 50% зменшує захворюваність на хвороби, що викликані вірусами. Дихання через рот у холодну погоду призводить до переохолодження, у жарку – до висушування слизових оболонок дихальних шляхів та, як наслідок – виникнення запалення. Так, лікарі-послідовники Бутейка говорять, що астма залізає через відкритий рот.

Дихальні вправи по Бутейко

Дихальна гімнастика Бутейко - вправи можна проводити в будь-який час, але краще відвести для занять певні години і щодня займатися певний час.

1. Навчитися дихати через ніс при ходьбі.
2. Читаючи книгу вголос таким чином, щоб уникати глибокого гучного вдиху і так, щоб взагалі було непомітно як дитина вдихає. (Насправді це досить важко, адже вдих треба робити значно частіше, ніж ми робимо зазвичай).

3. Потрібно постаратися затримати дихання, до появи відчуття браку повітря і як можна довше залишатися в цьому стані, роблячи дрібні неглибокі вдихи. При появі бажання зробити глибокий вдих - почати вправу заново. Вправу треба виконувати без надлишкового напруження.

4. Затримка дихання при ходьбі - затримати дихання і ходити по кімнаті, до відчуття нестачі повітря, потім подихати і повторити вправу знову.

5. Поверхнево дихати протягом 3 хвилин, поступово збільшуючи час до 10 хвилин.

Вправи потрібно намагатися проводити якомога частіше, не рідше 3 - 4 разів на день, мета таких занять - домогтися звички до поверхневого дихання і паузи між вдихами в 50-60 с.

9 клас

Принципи та приклади вправ гімнастики Стрельникової

Ще з часів древніх йогів вважалося, що правильне дихання здатне позбавити людину від багатьох хвороб. Запропоновані ними вправи дуже ефективні, проте через неточності перекладу деяких «пранаям», часом стає складно правильно виконувати вправи і добитися потрібного ефекту. Альтернативним варіантом може служити методика, запропонована російською викладачкою співу А.Н. Стрельникової.

Олександра Миколаївна Стрельникова - автор комплексу дихальних вправ для боротьби з хворобами дихальних шляхів, серцево-судинної системи, неврозами, діабет і багатьма іншими. Володарка патенту «Спосіб лікування хвороб, пов'язаних з втратою голосу».

Дихальна гімнастика Стрельникової - комплекс вправ дихальної системи, заснований на форсованому вдиху через ніс. Одними з переваг цієї методики є її доступність і простота.

Правила гімнастики

- Для того, щоб приступити до виконання дихальних вправ Стрельникової, вам слід звернути увагу на наступні правила.
- Навчіться «принюхуватися». Для цього, як можна активніше втягуйте повітря через ніс. Різкий і енергійний вдих - основа методики.
- Робіть довільний видих. Не витрачає додаткових зусиль для виведення відпрацьованого кисню.
- Постарайтеся робити видих через рот і сприймайте його як невід'ємну складову вдиху.
- Виконуйте вправи під рахунок. Це дозволить тримати ритм і правильно виконувати вимагаються елементи.
- Робіть одночасно вдих і виконване рух.
- Кількість повторень вправи повинне бути кратне 4. Це пояснюється тим, що при виконанні вправ на 3, 5 рахунків необхідно затратити значні фізичні зусилля.
- Виконуйте вправи в хорошому, бадьорому настрої. Не примушуйте себе робити те, що вам заповдіє дискомфорт.

Якщо всі правила дотримані, то приступайте до виконання безпосередньо дихальної гімнастики.

Розминка

Розминка починається з «принюхування».

Стоячи на місці, починайте робити короткі різкі вдихи. Потім додайте крок на місці. З кожним кроком робіть вдих. Постарайтеся зробити максимально можливу кількість вдихів підряд, а після серії вдихів - видихайте.

Перемістіть одну ногу вперед і починайте переступав з ноги на ногу. Не забувайте робити активні вдихи на кожному кроці, а видихати після кожної серії. Зробивши 12 серій по 8 таких кроків, трохи відпочиньте.

Після цього зробіть кілька присідань на кожній нозі окремо, зберігаючи при цьому ритм дихання.

Закінчивши розминку, приступайте до вправ.

Вправа «Долоньки»

Поверніть долоні від себе і зігніть їх у ліктях так, що вони були спрямовані строго вниз. Починайте робити різкі, гучні вдихи, стискаючи при цьому долоньки в кулачки (іноді дану вправу так і називають - «кулачки»). Робіть підряд 4 вдиху, а потім видихайте. Відпочиньте 3-4 секунди і починайте нову серію. Виконайте 24 такі серії.

Вправа «погончики»

Встаньте прямо, ноги на ширині плечей. Розслабте плечі, підніміть голову. Поставте руки на рівні пояса, стиснувши їх у кулаки. На вдиху різко опустіть руки вниз до підлоги. Відіжміть кулаки і розчепірте пальці. У цей момент м'язи передпліччя, кистей та плечей повинні бути напружені. Робіть вдих на 8 рахунків (1 серія). Поверніться у вихідне положення, повільно видихаючи. 3-4 секунди відпочиньте. Виконайте 12 серій.

Вправа «Насос»

Встаньте прямо, ноги на ширині або ширше плечей. Плечі опущені, руки вздовж тулуба. Починайте робити вдих і повільно нахилитися, стискаючи газету або уявляючи, що у вас в руках рукоятка від насоса. Пам'ятайте, що вдих повинен бути гучним. Виконуйте нахил ритмічно на 8 рахунків. Робіть видих і повертайтеся у вихідну позицію. Відпочиньте пару секунд. Рекомендується робити для початку 12 серій.

Вправа «Кішка»

Встаньте прямо, ноги вже ширини плечей. Плечі розслаблені, руки вздовж тулуба. На вдиху присідайте і одночасно повертайте корпус вправо. Руки повинні бути трохи зігнуті в ліктях, а пальці в кулачки. Потім повторіть такі ж дії вліво. Видих відбувається між поворотами. Зробіть 12 серій по 8 таких присідань-вдихів. Всі вправи можете робити під музику в ритмі маршу. На перший час вам буде достатньо виконання цих вправ. З часом, починайте додавати по одній вправі, залежно від швидкості засвоєння. В цілому, дихальна гімнастика Стрельникової, крім вищезгаданого, включає наступні

вправи, методика яких детально описана в відеозаняттях по дихальній гімнастиці Стрельникової:

Виконуючи прості дихальні вправи з вашою дитиною, ви зможете захистити її від хвороб і, тим самим, внести вклад у її здоровий розвиток.

За допомогою методики Стрельникової можна попередити появу або подолати такі хвороби як:

- цукровий діабет;
- бронхіальна астма;
- пневмонія;
- хвороба серця;
- сильне заїкання.

Додаток 6

Система пілатеса і джирокинезиса

Ці системи в чомусь схожі, але тільки на перший погляд. Насправді в системі Джозефа Пілатеса упор зроблений на формуванні м'язів спини, преса, сідниць – так званих центральних м'язів. У Джирокинезисе головна мета – це хребет. Людина вчиться самостійно управляти, зміцнювати потрібні суглоби і зв'язки, підтримуючи хребет в здоровому стані.

Джирокінезис

Тренер-інструктор з фітнесу Тетяна Рогатина у власному відео курсі «Джирокінезис. Початковий рівень» пояснює, що ця система розроблена ромунським танцюристом Джуліо Корнетом і дослівно перекладається як рух по спіралі. Завданням вправ є покращення гнучкості хребта, зміцнення суглобів і м'язів тіла. **Вправи виконуються у положенні сидячи на стільці** і полягають в рухах вперед-назад, вправо-вліво, скручування, колові рухи та хвилюподібні рухи.

Вправи.

1. Ноги широко розставлені, пальці ніги розвернені у діагональ. Треба відштовхнути себе п'ятками від підлоги, сідницями від стільця та від чути як хребет витягується вгору від копчика до шиї, руки на колінах. У цьому положенні треба почати дихати верхньою частиною грудної клітки: на вдиху грудну клітину розширяємо, на видиху підтягуємо ребра донизу м'язи живота до хребта. Зробити 5-6 разів.

2. Із попереднього в.п. зробити вісімку тулубом. Вдих – через ніс під час руху в бік, видох через рот під час руху вперед. 3-4 рази.

3. Із попереднього в.п. Нахили головою вперед назад. Під час вдиху піднімаємо підборіддя вгору, Під час видиху – опускаємо донизу. 5-6 разів.

4. У роботу включаємо рух тулубом. Для цього під час вдиху штовхаємо долонями коліна назовні, розгортаємо грудну клітину, піднімаємо підборіддя. На видиху, перекладаємо руки на зовнішні боки стегон і округляючи верхню частину спини тягнемось лопатками назад у діагональ, голову опускаємо. У поперековому відділі хребта не прогинаємо. 3-4 рази.

5. Прогинаємось назад більше за рахунок руху у поперековому відділі хребта 3-4 рази.

6. Амплітуду рухів збільшуємо за рахунок рухів рук і ніг: під час вдиху руки розводимо в сторони, плечові суглоби опускаємо, розводимо пальці в сторони, ступні розвертаємо назовні; під час видиху ступні спрямовуємо вперед, округляємо спину, нахилиємо голову вперед, робимо руками рух, ніби намагаємось охопити великий м'яч перед собою. 5-64 рази.

7. Зігнути руки долоні покласти на потилицю. Під час видиху округлити спину нахилити голову вниз. Під час видиху випрямляючись потягнутися грудьми догори, розправити грудну клітку, лікті розвести в сторони. Під час видиху живіт підтягуємо до хребта. 5-6 разів.

8. До попередньої вправи додаємо коловий рух тулубом почергово вправо і вліво. Працюють грудний і шийний відділи хребта.

9. Під час вдиху руки піднімаємо через сторони вгору і під час видиху немов по спіралі закручуємо їх донизу ребра опускаємо, живіт втягуємо. 5-6 рази.

10. Під час вдиху руки піднімаємо через сторони вгору, грудну клітку розширяємо. Під час видиху робимо хвилеподібний рух руками проводячи долонями донизу уздовж тулуба вниз-назовні. Під час вдиху спина випрямляється, Під час видиху – округляється, живіт підтягується до хребта

11. Повороти тулубу вліво і вправо. Одноіменна рука при цьому опирається у бік, а різноіменна лежить на коліні. 3-4 рази.

12. Підняти руки перед собою, долоні упираються одна в одну – виконати попередню вправу. 3.4. рази.

13. Повороти вліво і вправо збільшуючи амплітуду рухів за рахунок випрямлення вгору-в сторону одноіменної руки, різноіменну руку покласти на коліно одноіменної ноги (в поворотом вправо, правою рукою тягнемось вправо-вгору, а ліву кладемо на праве коліно). Не забивати округляти спину. 5-6 разів.

14. Нахили тулуба вліво і вправо, одно іменна нога випрямляється, одноіменна рука ковзає по стегну у бік коліна.

15. Теж з витягуванням різноіменної руки вгору.

16. Тримавши руки на колінах робимо колові рухи тулубом вліво і вправо.

Йога

Йога це не спорт, не релігія, не світогляд. Йога - це гармонічне сполучення всіх цих компонентів, що приводить до помірності у всьому: харчуванні, способі життя, емоціях і помислах.

Звичайно сеанс йоги починається з повільних рухів, потім інтенсивність збільшується, а наприкінці вправи допомагають розслабитися. У підсумку у вас виникає почуття умиротворення й блаженства. І це не просто помилкове відчуття. Йога активізує кровообіг, виведення побічних

продуктів обміну речовин. Поліпшений кровообіг позитивно позначається на роботі мозку, тому ваші розумові здатності покращаться.

Всім відомо, що ця чудесна «наука» розвиває ще своєрідний внутрішній «слух» - ви починаєте чути власне тіло, гармоніюючи з ним.

Складена нами програма з йоги розроблена для використання дітей 5-9 класів з порушеннями слуху, містить вправи для розвитку рухливості у суглобах. Позитивною її особливістю є те, що її використання не потребує складного обладнання. Вправи можуть виконуватись як самостійно, так і за допомогою партнера. Програма містить методичні рекомендації по виконанню всіх вправ з приблизним їх дозуванням та варіантами виконання у залежності від умов у яких виконуються вправи. Вона складається з трьох розділів: вправи, які рекомендовано застосовувати підчас кожної розминки, комплекс вправ для розвитку гнучкості у спеціально відведений на уроці час, вправи які потрібно виконувати вдома кожен день (домашні завдання).

Йога впливає на тіло й розум, то сприяє не тільки рівновазі, гармонії, силі й гнучкості, але й робить нас уважними й зосередженими. Завдяки правильному подиху й поставі гіперактивні діти стають більше спокійними й зосередженими, а розумове відстооронення й повільність перетворюють в енергію й активність. Йога поліпшує наше сприйняття самого себе й навколишнього світу. Йога - найкращий спосіб нагадати нам, як треба правильно рухатися, дихати й існувати, щоб не завдати шкоди здоров'ю. Йога допомагає дітям виробляти правильну поставу. У наші дні школярам доводиться щодня носити важкі рюкзаки або сумки (найчастіше на тому самому плечі кілька років підряд), проводити довгі годинники за партою, сидіти на стільцях, зсутулившись й округляючи спину (цікаво відзначити, що в Індії був виявлений колосальний ріст проблем зі спиною з тих пор. як люди почали сидіти на стільцях частіше, ніж на підлозі).

Наведені пози розігрівають тіло, розминають кінцівки й суглоби перед основною частиною сеансу йоги. Можна також сприймати їх, як повноцінне заняття. Послідовність «вітання сонцю» - одна з найбільш ефективних, що представляють собою цілий сеанс йоги. Практикувати пози в положенні лежачи й стоячи можна окремо або у вигляді безперервної послідовності.

ВПРАВИ ЙОГИ ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ

«Хитний човен» - ляжте на спину, підтягніть коліна до грудей, і обхопите їх руками. Плавна покачайтеся зі сторони в сторони 10-20 разів. Насолоджуйтеся масажем спини. Далі відпустите коліна, розведіть їх у сторони. Простягнувши руки між коліньми, дістаньте до ступень, візьміться за їхні зовнішні краї. Голову не піднімати, шию розслабити.

«Жук догори лапками» - Розташуйте ноги так, щоб підошви були звернені до підлоги. Обережно потягніть ноги за ступні вниз, щоб наблизити коліна до підлоги з обох боків від вашого тіла. Гомілки повинні займати вертикальне положення, нижня частина спини - залишатися притиснутою до

підлоги. Розслабтеся в цій позі, при кожному видиху видавайте дзижчання, тягніть його як можна довше.

«Скручування» в положенні лежачи стимулює весь хребет цілком, виганяє з нього застою крові і забезпечує приплив свіжої крові. Завдяки цій позі поліпшується робота травної системи.

1. Перебуваючи в позі «жук догори лапками», відпустите ступні й підтягніть коліна якнайближче до грудей. Витягніть руки в сторони, повернувши їхніми долонями нагору.

2. З видихом покладіть зігнуті в колінах ноги праворуч від тулуба. Стежте, щоб ліве плече при цьому не відривалося від підлоги. Дивіться на свою ліву руку. Роблячи вдих, знову підніміть ноги, щоб коліна були направлені в стелю. Зробіть теж в інший бік. Виконайте 5-8 разів, потім витягніть ноги й розслабтеся.

«Вертоліт» - станьте, поставивши ступні на ширину стегон або ледве ширше, витягніть руки в сторони долонями вниз. Поверніться вліво, відведіть ліву руку за спину й до правого стегна, праву руку - перед тілом до лівого плеча. Подивіться назад. Зробіть вдих, поверніться у вихідне положення, випрямивши витягнуті в сторони руки. Повторите такий же поворот, але в праву сторону. Зробіть вдих, знову поверніться у вихідне положення з витягнутими в сторони руками. Продовжуйте повороти й почніть рухатися швидше, вільно розмахуючи розслабленими руками, щоб їхня амплітуда ставала ширше. Стегна повинні залишатися нерухомими, повертається тільки верхня частина корпусу, коліна не рухаються й не згинаються. При швидких поворотах перестаньте стежити за подихом, нехай рухи підказують його ритм.

«Маріонетка» - станьте прямо, поставте ступні на ширину стегон, тримаєте розслаблені руки опущеними уздовж тіла. Разом із вдихом підніміть руки над головою й потягніться якнайвище. З видихом повільно зробіть нахил вперед, треба скластися в талії, як маріонетка, ниточки якої перерізані. Тримаєте коліна злегка зігнутими, щоб уникнути надмірної напруги нижньої частини спини, при нахилі видайте протяжливий звук «ха-а-а!» Дайте опущеним рукам вільно розхитуватись, розслабте верхню частину тіла й голову. Постійте нерухомо в такій позі, прислухаючись до свого подиху. Повільно округлите спину й почніть випрямлятися, не напружуючи руки. Останньою підніміть голову. Повторите вправу 2-3 рази.

ВПРАВИ ЙОГИ ДЛЯ УЧНІВ 6 КЛАСУ

«Вітання сонцю» - один з основних і широко застосовуваних комплексів йоги. Він складається з 12 поз, які виконуються як одна послідовність, синхронно з подихом. Дітям корисна ця вправа, оскільки вона стимулює всі м'язи, суглоби й органи, дає всьому тілу можливість працювати гармонійно. Крім того, вона зміцнює серце й легені, розвиває силу, гнучкість і координацію рухів.

1. Поза молитви

Встаньте прямо, ступні разом, долоні з'єднані разом на рівні серця. Стежте за подихом, тіло повинне залишатися розслабленим. Відчуйте стан тіла.

2. «Руки нагору»

Підніміть руки вперед і нагору над головою. Зробіть вдих і подивитесь нагору, на свої руки. Злегка нахилитесь назад.

3. «Бутерброд стоячи»

Зробіть видих і повільно нахилитесь вперед від стегон. Торкніться головою колін. Поставте долоні на підлогу. Можна торкнутися підлоги пальцями або узятися за ноги позаду.

4. «Кінь, який скаче»

Зробіть вдих, потім крок назад правою ногою, торкніться правим коліном підлоги. Ліву ступню тримаєте на одному рівні з коліном, що перебуває над нею. Торкніться пальцями підлоги з обох боків від лівої ступні, підніміть груди, плечі й голову. Подивіться нагору.

5. «Пес носом униз»

Зробіть видих, відведіть ліву ступню назад, поставте її поруч із правою. Опустить п'яти, розігніть ноги в колінах, підніміть сідниці догори. Ваша спина й ноги повинні бути прямими, щоб тіло утворило трикутник. Зробіть вдих.

6. «Вітання вісьма кінцівками»

Зробіть видих, устаньте рачки, потім опустите груди й підборіддя на підлогу. Сідниці повинні бути як і раніше підняті нагору.

7. «Кобра»

Зробіть вдих, проковзніть вперед на животі й здійміться на руках, щоб відірвати від підлоги голову, плечі й груди. Спробуйте вигнутися, як банан, але при цьому притискати нижню частину живота до підлоги.

8. «Пес носом униз»

Зробіть видих, розігніть ноги у колінах, підніміть сідниці догори. Опустить п'яти на підлогу, тримаєте спину й ноги прямими, щоб тіло утворило трикутник.

9. «Кінь, який скаче»

Зробіть вдих, поставте праву ступню між руками. Опустите ліве коліно на підлогу. Підніміть груди, плечі й голову, подивіться нагору.

10. «Бутерброд стоячи»

Зробіть видих і крок лівою ногою вперед, щоб поставити ліву ступню поруч з правою. Випрямите ноги. Якнайближче притисніть голову до колін, руками спируйтесь у підлогу або обхопіть ноги.

11. «Руки нагору»

Зробіть вдих повільно випрямляючись. Витягніть руки над головою, злегка відхиляючись назад.

12. Поза молитви

Зробіть видих, з'єднаєте долоні перед собою на рівні серця. Зафіксуйте позу, звернувши увагу на відчуття в тілі, а потім виконаєте «вітання сонцю» знову. Повторите всю послідовність 2-3 рази.

У цій вправі представлено традиційні пози (асани) йогів, які практикують протягом більш ніж тисячі років. Йоги Древньої Індії знали, що ці пози допоможуть їхньому тілу стати сильним і здоровим. Крім того, їм було відомо, що вплив кожної асани відображається на роботі розуму, сприяє його здоров'ю, гнучкості й чинності.

ВПРАВИ ЙОГИ ДЛЯ УЧНІВ 7 КЛАСУ

«Дерево» (ВРИКАСАН) - одна із класичних поз йоги, призначених для розвитку рівноваги. Вона розвиває баланс, учить бути сильним й стійким, але не напруженим, а гнучким, подібно дереву. У цій позі ми вчимося дихати повільно й глибоко, залишаючись у гармонії із всесвітом.

1. Встаньте прямо, ступні разом. Поворухніться ступнями на підлозі, щоб знайти стійке положення. Дивитесь в точку на стіні перед собою, погляд не повинен бути пильним. Постарайтеся стояти як можна більш нерухомо. Підніміть праву ступню й приставте її підошвою якнайвище на ліве стегно. Якщо ця поза вам не дається, можна поставити ступню на гомілку іншої ноги. З'єднаєте долоні на рівні серця.

2. Знайдіть точку рівноваги, зробіть вдих, підніміть руки над головою й з'єднаєте долоні (якщо на першому етапі ви користувалися ременем, просто поставте вільну руку на пояс). Зберігаючи рівновагу в цій позі, дихаєте глибоко й рівно, залишайтеся нерухомими і зосередженими. Поступово поверніться у вихідне положення й повторите з іншої ноги.

«Трикутник» (ТРИКОНИАСАНА) - одна з найвідоміших поз йоги, що розтягує й приводить у тонус задню поверхню ніг, боки й талію. Трикутник - найстійкіша геометрична фігура.

1. Широко розставте ноги, щоб відстань між ступнями приблизно рівнялася довжині однієї ноги. Якщо хочете, можете прийняти таке положення стрибком. Витягніть руки в сторони долонями вниз. розверніть праву ступню під кутом 90° вправо в той же бік, куди звернене ваше праве вухо, і злегка поверніть у той же бік ліву ступню.

2. Роблячи видих, нахиліться від талії вправо за правою рукою. Намагайтеся не нахилитися вперед або назад.

3. Візьміться правою рукою за праву гомілку або щиколотку. Підніміть ліву руку нагору й, коли знайдете крапку рівноваги, поверніть корпус і подивіться на великий палець своєї лівої руки. Затримайтеся в такому положенні на 3-5 секунд дихаєте спокійно, зберігайте рівновагу. Зробіть видих, верніться у вихідне положення з руками, піднятими в сторони. Потім поверніть ліву ступню під кутом 90° уліво й злегка поверніть у ту ж сторону праву ступню. Повторите позу, нахилившись в іншу сторону. Щоб закінчити,

можна зрушити ноги стрибком або кроком або ж відразу перейти до іншої пози.

«Стріла» (ПАРШВАКОНАСАНА) - поза, що іноді називають «витагнути трикутником» - прекрасно підходить для зміцнення й розвитку гнучкості стегон і ніг. Ця поза надзвичайно бадьорить. Одна сторона тіла утворить зовсім пряму лінію від ступні до кінчиків пальців руки, звідси й назва «стріла».

1. Станьте, ступні разом. Напружте передні поверхні стегон, розправте груди. Тепер кроком або стрибком розставте ступні, витягніть руки в сторони долонями вниз. Поверніть праву ступню на 90° вправо, а ліву ступню злегка поверніть у тім же напрямку.

2. На видиху зігніть праву ногу так, щоб зробити глибокий випад вперед коліно точно над ступнею.

3. Покладіть праве передпліччя на праве стегно. Витягніть ліву руку над вухом, щоб вся ліва сторона тіла утворила пряму лінію. Поверніть корпус нагору, подивіться в стелю, щоб погляд сковзав уздовж внутрішній поверхні руки. Витягніть всю ліву сторону тіла. Щоб повернутися у вихідне положення, зробіть вдих, опустіть ліву руку, випряміть праву ногу. Повторіть те ж саме в ліву сторону, потім кроком або стрибком поставте разом ступні.

«Бутерброд» (ПАШЧИМОТТАНАСАНА) - просто нахил уперед, вправа, що робить глибокий заспокійливий вплив на нервову систему.

1. Сядьте на підлогу, витягніть ноги перед собою. Переконаєтеся, що спина пряма, зробіть вдих, підніміть руки над головою.

2. Зробіть видих, нахиліться вперед, потягніться корпусом уперед й нагору. Тримаєте грудну клітку розкритою, витягніть спину, не напружуйтесь, щоб дотягтися головою до ніг.

3. Зробіть вдих, випряміться в положення сидячи, а при наступному видиху знову нахиліться вперед. Повторіть тих же саме 3-5 разів. Востаннє візьміться за ступні, щиколотки або гомілки, затримаєтеся в такому положенні, поки не зробите кілька вдихів і видихів. Нарешті, поверніться в положення сидячи й розслабтеся.

«Половина метелика» Ця поза забезпечує м'яку розтяжку стегон і спини, сприяє травленню й виведенню відходів з організму, вона прекрасно заспокоює.

1. Сядьте прямо, витягнувши ноги перед собою. Зігніть праву ногу в коліні, приставте праву ступню до внутрішньої поверхні лівого стегна. Ваше праве коліно повинне лежати на підлозі, а якщо покласти його на підлогу не вдається, скористайтесь як опорою згорнутою ковдрою. Підніміть руки над головою, потягніться слідом за руками.

2. Потягніться вперед, опустіть голову й груди на ліву ногу. Грудна клітка повинна бути розправленою, не напружуйте її, намагаючись опуститися нижче, спину витягніть. Візьміться за ліву гомілку або ступню,

розслабтеся в такому положенні. Якщо хочете, можете покласти чоло на подушку або валик і закрити очі.

Випрямитесь в положення сидячи, а потім повторіть вправо, нахилившись до лівої ноги.

«Вітрильний човен» (АРДХААЛАТСЬЕНДРАСАНА) - класична скручена поза, що виганяє стару, застоюну кров із хребта так, як ми вичавлюємо воду з випраної білизни, викручуючи її. Завдяки цьому до хребта надходять свіжа кров і живильні речовини. Поза стимулює тіло й розум, масажує внутрішні органи й забезпечує ним розтяжку.

1. Сядьте на подушку або опору, витягнувши ноги перед собою. Зігніть праву ногу в коліні, поставте праву ступню із зовнішньої сторони лівого коліна. Обхопите руками праве коліно й випряміть спину.

2. Поверніться вправо, розташуєте лівий лікоть із зовнішньої сторони правого коліна, звернувши долоню вправо. Упріться правою долонею в підлогу за своєю спиною, щоб зберегти рівновагу. Поверніться всією верхньою частиною корпусу вправо, подивитесь назад. Затримаетесь в такій позі на кілька секунд, потім поверніться у вихідне положення. Витягніть обидві ноги перед собою, після чого повторите скручування в іншу сторону.

ВПРАВИ ЙОГИ ДЛЯ УЧНІВ 8 КЛАСУ

«Королівський голуб». Ця поза із прогином у спині розвиває гнучкість стегон і зміцнює м'язи спини й шиї. Грудна клітка розкривається повністю, дозволяючи глибоко дихати. Поза корисна для поліпшення роботи сечовипускальної системи.

1. Станьте рачки, упріться долонями в підлогу, розташували їх прямо під плечима, а коліна - під стегнами. Опираючись на руки, виставте праве коліно вперед, а праву ступню розташуєте перед лівим коліном, щоб сісти на зовнішній край правої гомілки. Висуньте ліву ногу назад, щоб вона рівно лягла на підлогу. В ідеалі права щиколотка повинна торкатися лівої тазової кістки. Підкладіть під праву сідницю подушку або іншу опору, якщо стегна не торкаються підлоги.

2. Розправте плечі, зведіть лопатки, злегка прогніться в спині. Подивитесь нагору й зробіть вдих. Це перший етап «королівського голуба». Затримаетесь в такій позі на 3-5 секунд.

3. Переступаючи долонями по підлозі, витягніть руки вперед, ляжте чолом на підлогу. Це другий етап «королівського голуба», він прекрасно заспокоює, особливо якщо тихенько поворкувати, як голуб. І, нарешті, переставте долоні по підлозі, підтягуючи їх ближче до себе, і встаньте рачки. Повторите позу з іншої ноги.

«Кішка». Ця проста динамічна поза рятує від напруги в шиї, плечах і хребті, а також учить синхронізувати рухи й подих.

1. Встаньте на коліна та на зігнуті лікті, поставте кисті рук точно під плечима, а коліна - під стегнами. Спина повинна бути прямою. Це вихідне положення.

2. Роблячи видих, вигніть спину, підніміть її якнайвище, й опустіть голову. Це перший етап - «сердита кішка».

3. Зробіть вдих, прогинаючи таз уперед, опустите живіт до підлоги, закиньте голову назад й подивитесь нагору – це «задоволена кішка», другий етап пози. Повторіть 4-6 разів.

«Мишка» у такій заспокійливій позі корисно розслаблятися наприкінці заняття йогою. «Мишка» відновлює сили, заспокоює розум, допомагає заснути.

1. Сядьте на п'яти, коліна разом, покладіть долоні на стегна. Ця ж поза придатна для медитації - вона називається «алмазною» (ваджрасана).

2. Покладіть долоні на підлогу перед собою. Опираючись на них, нахиліться вперед і положите чоло на підлогу. Якщо вам незручно, кладіть чоло на подушку або невисоку опору. Розслабте руки, витягніть їх уздовж тіла долонями нагору. У такій позі затриматись на 1-2 хвилини, стежачи за подихом. Повільно поверніться у вихідне положення, піднявши голову в останню чергу.

«Перебираємо рис». У цій позі ми уявляємо собі, начебто перебираємо рис, відокремлюємо погані зернятка від гарних і при цьому тягнемось спочатку до однієї, потім до іншої ступні. Ця поза корисна для всієї тазової області, забезпечує приплив свіжої крові, розвиває гнучкість задньої поверхні ніг, розтягує й приводить у тонус нижню частину спини й талію.

1. Сядьте на підлогу, розведіть ноги як можна ширше, але так, щоб не відчувати дискомфорту. Випряміть спину, поставте руки позаду, щоб опиратися на них. Якщо вам важко сидіти в такій позі на підлозі, сядьте на опору або подушку. Зробіть 2-3 вдихи і видихи.

2. Тримаючи спину прямо, потягніться вперед, візьміть зернятко рису з уявлюваної гірки між ступнями. Якщо рис гарний, потягніться й покладіть його до правої ступні. Якщо поганий покладете його в купку біля лівої ступні. Потім візьміть ще одне зернятко рису й продовжуйте вправу доти, поки не переберете його весь.

«Качаємо маляtko». Це чудова поза для розвитку гнучкості.

1. Сядьте на підлогу, витягніть ноги перед собою, тримаючи ступні разом. Поставте руки на підлогу за спиною, щоб вони служили опорою, тримаєте спину прямо.

2. Зігніть праву ногу. Підніміть праву ступню, лівою рукою пригорніть її до тіла поперек грудей. Покладіть ногу на згин лівого ліктя. Обхопіть правою рукою праве коліно, візьміться лівою рукою за праву. Затримаетесь в такому положенні, зробіть кілька вдихів і видихів. Спина повинна бути прямою, а якщо це важко, сядьте на одну або дві подушки. Тепер плавно

покачайте праву ногу зі сторони в сторону. Робіть це, поки вам зручно, потім поверніться у вихідне положення й повторите те ж саме з іншою ногою.

ВПРАВИ ЙОГИ ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

«Комар». Ця поза імітує рух комара, коли він сідає на жертву. Нахили вперед розвивають гнучкість ніг, стегон і спини, м'яко приводять у тонус живіт. Положення кистей і рук перешкоджає сутулості й допомагає дихати повними грудьми.

1. Встаньте прямо, ноги разом, заведіть руки за спину, опустіть плечі, відведіть лікті назад, долоні скласти разом, направляючи пальці нагору. Підніміть складені долоні вище, щоб вони виявилися між лопатками.

2. Поверніть ліву ступню під кутом 45° від правої ступні. Зробіть великий крок уперед правою ногою, щоб плечі, груди й стегна були спрямовані як і раніше вперед. Знайдіть точку рівноваги, зробіть вдих, а на видиху нахиліться вперед від стегна. Випрямитися видихаючи. Повторіть цей рух 2-3 рази, потім виповніть його з іншої ноги

«Комар» - досить важка поза для дітей. Якщо дитині не вдається зберігати в ній рівновагу, запропонуєте їй розчепити руки й упертися долонями в підлогу або в опору з обох боків від виставленої вперед ноги.

«Павук». У позі павука положення рук викликає легке скорочення м'язів живота й не тільки зміцнює їх, але й сприяє травленню й виведенню відходів. Останній етап «павука» - важка поза на збереження рівноваги, що зміцнює кисті, зап'ястя й руки, а також підсилює вплив на м'язи живота.

1. Станьте, розставивши ступні на ширину плечей. Зігніть ноги в колінах, сядьте навпочіпки. З'єднаєте долоні, ліктями розсуньте коліна в сторони. Затримаєтеся в такій позі, зробіть кілька вдихів і видихів.

2. Випрямивши руки, нахилитесь вперед й, піднявши небагато стегна, потягніться руками назад, тримаючи їх між ніг. Поставте долоні на підлогу між ступнями, направивши пальці вперед і злегка зігнувши лікті. Опустите тіло, майже сядьте на верхню частину рук. Це перший етап пози «павук», на ньому можна зупинитися.

3. Перенесіть вагу тіла на руки, висуньте ступні вперед і спробуйте підняти їх над підлогою. У такому положенні, опираючись тільки на руки, постарайтеся зберегти рівновагу.

«Орел». Ця поза на рівновагу, що розвиває зосередженість й увагу. Вона зміцнить суглоби й м'язи ніг, сприяє покращенню гнучкості у плечових суглобах і верхньої частини спини.

1. Станьте прямо, поставте ступні разом. Знайдіть на стіні крапку прямо перед собою, дивитесь на неї, не напружуючись. Підніміть ліву руку перед собою, повернувши долонею нагору. Під неї підведіть праву руку, щоб руки перетиналися на рівні ліктів. Зігніть ліву руку так, щоб передпліччя розташовувалося вертикально, долоня була звернена до правої руки, втім зігніть праву руку й обведіть її округ лівої. Спробуйте з'єднати разом долоні.

2. Тримавши руки сплетеними, ноги зігніть в колінах, оберніть праву ногу попереду навколо лівої. Права ступня повинна зачепитися за ліву щиколотку. Це досить складний рух, тому спочатку досить просто стояти на одній нозі. Потім розплетіть руки й ноги й повторите позу, опираючись на іншу ногу.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПІЛАТЕС ДЛЯ 5 КЛАСУ

Вправи у вихідному положенні сидячи на табуреті

1. Сісти на табурет; спина пряма, голова піднята, зігнуті в ліктях руки підняті на висоту плечей. Повільно відвести руки назад, зближаючи лопатки й напружуючи м'язи. Повторити 6-10 разів.

2. З того же в. п. виконувати колові рухи прямими руками поступово збільшуючи амплітуду рухів. Спочатку вперед, потім назад.

3. Сісти на табурет або стілець, випрямивши спину й вільно опустивши руки. Повільно підняти руки через сторони нагору, так щоб з'єднати над головою долоні. Енергійно 5 разів нажати однією долонею на іншу, потім відвести руки у в.п. Після короткої паузи повторити вправу 3 рази.

4. На розкритих долонях повільно піднімати нагору дві книги. Повторити 10 разів. Зверніть увагу на те, щоб лікті були опущені.

Вправи для ніг

1. Поклавши руки на спинку стільця, присідати, повільно згинаючи ноги в колінах і піднімаючись на носки. Поступово потрібно прискорювати темп і робити присідання усе більше глибокими. Це дуже ефективна вправа для зміцнення м'язів ніг і поліпшення кровопостачання в них.

2. Встати прямо, поклавши руки на стегна або дотримуючись руками за спинку стільця. Одну ногу поставити на носок як найвище. Тепер опустити її на всю стопу, а на носок поставити іншу ногу. Рухи ритмічні, пружні.

3. Лежачи на спині, притискати прямі ноги щільно одну до іншої протягом 5 секунд; потім розслабити м'язи. Після цього протягом 5 секунд притискати ноги до підлоги; знову розслабитися.

4. Перевернутися на живіт і енергійно піднімати поперемінно гомілка кожної ноги, намагаючись потрапити п'ятою по сидниці.

Вправи для живота й талії

1. В.п. – о.с. Поклавши руки на стегна, обертати стегнами спочатку за годинною стрілкою, потім у протилежному напрямку. Повторити 10 разів.

2. В.п. – упор сидячи ззаду. Підняти прямі ноги приблизно на 30 см від підлоги, злегка відхилившись назад. Зробити кілька рухів ногами як при плаванні кролем. Повторити 10 разів.

3. Лягти на спину, розслабивши м'язи, руки лежать на підлозі за головою. Сісти й, продовжуючи цей рух, повільно потягнутись поки пальці

рук не торкнуться пальців на ногах. Ноги увесь час повинні бути прямими. Повільно повернутися у в.п. Повторити 8-10 разів.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПІЛАТЕС ДЛЯ 6 КЛАСУ

Вправи для тренування м'язів стегон і сідниць

1. В. п. – стоячи біля стільця, руки на пояс. Підняти пряму ногу й описати нею коло навколо спинки стільця, спочатку в одну сторону, потім у зворотному напрямку. Те ж проробити іншою ногою. Повторити 6-8 разів.

2. Лежачи на спині, правою рукою узятися за пальці правої ноги (для чого злегка зігнути ногу) і випрямити ногу, не випускаючи її з руки тримати 5 с. Повторити 3 рази кожною ногою.

3. З положення лежачи на спині руки в сторони. Тепер підтягти коліна нагору, а потім вільно «упустити» їх спочатку на праву, потім на ліву сторону. Повторити 8-10 разів.

4. В. п. – лежачи на животі, таз щільно притиснути до підлоги. По черзі піднімати й опускати гомілки, згинаючи ноги в колінах. Повторити 20 разів.

5. В. п. – лежачи на животі, чоло покласти на схрещені долоні. Повільно підняти витягнуту ногу, відриваючи таз від підлоги; ногу опустити. Повторити іншою ногою. Зробити 8-10 разів.

6. В. п. – о. с. Пряму ногу відвести назад якнайдалі. Це вправа корисна й для тренування вестибулярного апарату. Повторити по 10 разів.

7. В. п. – о. с., руки на пояс. Підняти пряму ногу вперед, затриматися в цьому положенні на 3 с й опустити ногу. Повторити 6-8 разів.

6. В. п. – лежачи на спині, руки зчепити за головою. Ноги підняти вертикально нагору, не згинаючи в колінах, розвести їх як можна ширше й знову звести. Повторити 6-8 разів.

7. Для внутрішньої поверхні стегон: лежачи на лівому боці, обпертися на лікоть лівої руки. Ліву ногу витягнути, праву зігнути в колінному й тазостегновому суглобах і розташувати поперед лівої; правою рукою обхопити правий гомілковостопний суглоб. Піднімати й опускати ліву ногу, стежачи за тим, щоб таз не перекидався назад. Повторити те ж, лежачи на правому боці. Зробити по 8-10 разів кожною ногою.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПІЛАТЕС ДЛЯ 7 КЛАСУ

Вправи у положенні лежачи

1. Лягти на спину, зігнувши ноги в колінах під прямим кутом, основна опора — на п'яти. Руки витягнути за голову, можна підкласти їх під голову. Повільно підняти верхню частину тулуба (голову й плечі) до кута приблизно 30°. Повторити 10-12 разів.

2. Лягти на спину, зігнувши ноги під прямим кутом у колінах і тазостегнових суглобах. Руками впертися в коліна й із зусиллям надавити на

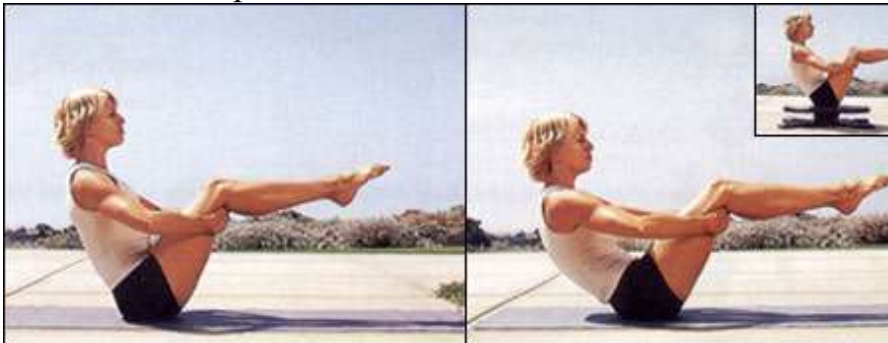
них, одночасно як би намагаючись притягнути стегна до живота. Порахувати до п'яти й розслабитися. Повторити 5-6 разів.

3. Для бічних м'язів живота. Лягти на спину, поклавши голову на руки й зігнувши ноги в колінах, ліву стопу перекинути через праву. Злегка підняти корпус і повернути його праворуч. Повернутися у в.п. Повторити 8-10 разів у кожную сторону (змінюючи положення ніг).

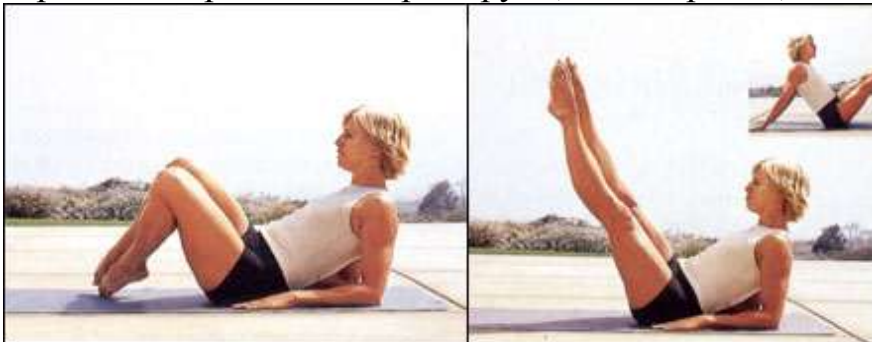
4. Лягти на живіт, обличчя покласти на долоні. Підняти тулуб, зробити рух руками як при плаванні кролем. Повернутися у в. п. Повторити 8-10 разів

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПІЛАТЕС ДЛЯ 8 КЛАСУ

Човен. Сядьте, зігнувши ноги й поставивши стопи на підлогу, ступні розведені на 0,5 м. Обхопіть руками стегна під колінами. Випряміть спину, потягніться маківкою догори. Підніміть ноги так, щоб щиколотки були паралельні підлозі. Затримаєтеся в цьому положенні на 3-4 с. Зробіть вдих, з видихом втягніть живіт і, злегка округлив хребет, відхилитися на назад. На вдиху випряміть спину. Повторіть вправу 8-10 разів. Спрощений варіант. Стопи стоять на підлозі. Ускладнений варіант. Виконуйте вправу на нестійкій поверхні.



Канкан. Спираючись на передпліччя, лікті під плечима, коліна зігнуті, носки злегка торкаються підлозі, ноги разом. Втягнувши живіт, зробіть вдих і розгорніть коліна вправо. На видиху випряміть ноги по діагоналі до корпусу. Вдихніть і зігніть коліна, приймаючи вихідне положення. Видихніть і виконаєте вправу в іншу сторону. Зробіть 6-8 повторів. Ускладнений варіант. Опірайтеся на прямі руки, пальці разом, дивляться назад.

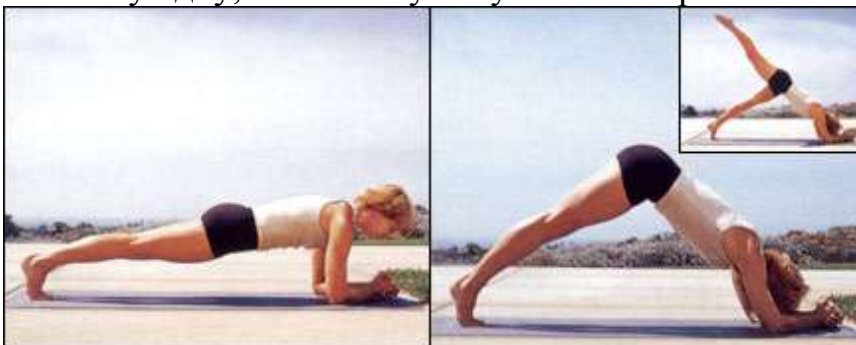


Хрест-навхрест. Ляжте на спину, зігнувши й піднявши ноги, коліна над стегнами, щиколотки паралельно підлозі, руки за головою, лікті розведені. Втягніть живіт, щільно притискаючи спину до підлозі. Відірвіть

голову, шию й лопатки від підлоги. Зробіть вдих. На видиху випряміть ліву ногу під кутом 45 градусів (або нижче) до підлоги. Не прогинаючись у попереку, розгорніть верхню частину тулуба вправо, лікті не зводити. Видихаючи повернутись у в.п., не опускаючи лопаток. Поміняйте положення ніг й зробіть рухи в іншу сторону. Повторіть 6-8 разів. Ускладнений варіант. Виконуйте вправу на нестійкій поверхні.

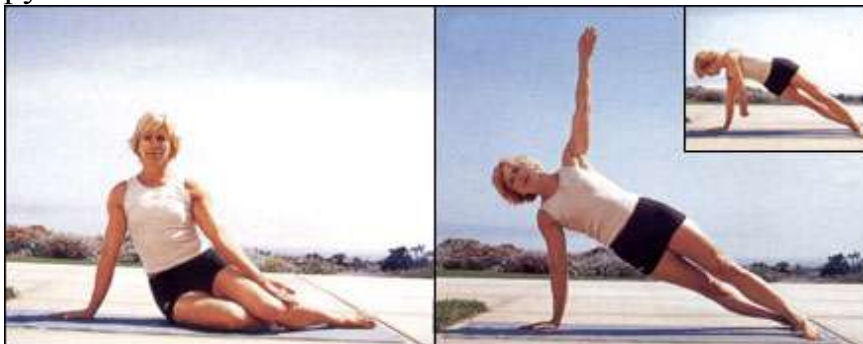


Поза Планки. Устаньте на коліна, опираючись на передпліччя, лікті під плечима, коліна на одній лінії зі стегнами. Випряміть, відведіть назад і поставте на носок спочатку одну, потім іншу ногу, ступні тримаєте разом. Прийміть позу Планки: тіло від маківки до п'ят повинне утворювати пряму лінію. Зробіть вдих. На видиху підніміть ягодиці, переходячи в позу дельфіна. Голова опущена, але не торкається підлоги. На вдиху поверніться в позу Планки. Ускладнений варіант. Прийнявши позу дельфіна, піднімайте спочатку одну, потім іншу ногу. 4-6 повторівань.

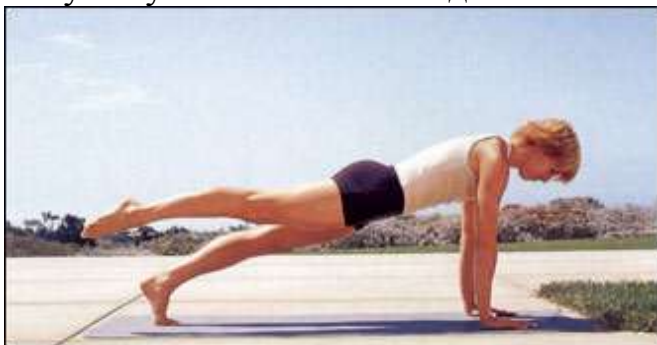


Русалка. Сядьте на праве стегно, зігнувши коліна. Правою рукою упертись у підлогу на відстані 15 см від корпусу, руку не згинати. Ліва рука вільно лежить на лівому коліні долонею нагору. Зробіть вдих і, відштовхнувшись правою рукою, підніміть стегна, плече точно над зап'ястям. Одночасно відведіть ліву руку нагору. Ваше тіло повинне утворити букву «Т». Зробіть вдих, опуститеся у вихідне положення, зігнувши коліна. Виконаєте 4-6 підходів спочатку спираючись правою, потім лівою рукою. Ускладнений варіант. З положення "Т" розгорніть корпус униз, опустите ліву руку, як би зачерпуючи воду під собою. Зробіть вдих і поверніться в позу

русалки.



Мах ногою. Стати на коліна, руки прямі, зап'ястя під плечима, коліна на одній лінії зі стегнами. Випряміте, відведіть назад і поставте на носок спочатку одну, потім іншу ногу, ступні тримаєте разом. Відведіть назад ліву ногу, утримуючи рівновагу на носках. Опустите стегна так, щоб все тіло утворило пряму лінію від голови до п'ят. Зробіть вдих і підніміть праву ногу на висоту стегна, на видиху опустіть. Знову вдихніть і підніміть тепер уже іншу ногу. Виконаєте 4-6 підйомів кожною ногою.



Поворот корпусу. Стоячи прямо, розведіть руки в сторони, піднявши їх на висоту плечей, долонями донизу. Зробіть вдих, втягніть живіт і на видиху поверніть корпус вправо, тримаючи стегна й таз нерухомими. Теж з поворотом вліво. Повторите 8-10 разів



КОМПЛЕКС ВПРАВ ПІЛАТЕС ДЛЯ 9 КЛАСУ

Пілатес на м'ячі

Пілатесом можна займатися не тільки на килимі, але й зі спеціальним устаткуванням. Одним із самих популярних видом фітнесу є тренування з

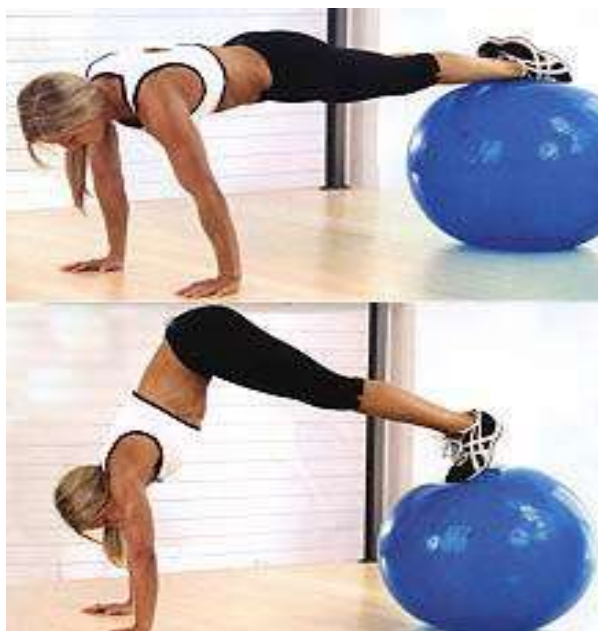
гімнастичним м'ячем - **фітбол**. Головна перевага такого тренування - зняття навантаження з попереку й суглобів.

Фітбол - ідеальний засіб для тренування м'язів преса. Кругла форма м'яча дозволяє виконувати руху по повній амплітуді, а його нестабільна поверхня вимагає тримати м'язи в постійній напрузі, щоб утримати рівновагу.



Скручування зі згинанням колін

Покладіть стегна на м'яч. Пройдіть руками по підлозі вперед, поки м'яч не виявиться під щиколотками. Долоні повинні бути точно під плечима. Стежите за тим, щоб корпус був паралельний підлозі, не опускайте таз вниз, напружте м'язи преса. Зробіть вдих, на видиху зігніть коліна й притягніть їх до грудей. На вдиху знову випряміть ноги й відкотите м'яч назад.



Піка. Ляжте на м'яч і пройдіть руками по підлозі вперед, поки м'яч не виявиться під щиколотками. Долоні повинні бути точно під плечима. Стежите за тим, щоб корпус був паралельний підлозі, не опускайте таз униз, напружте м'язи преса. Зробіть вдих. На видиху, не згинаючи ніг, підніміть таз наверх і перекотіть м'яч у напрямку до рук. На вдиху відкотіть м'яч.

Скручування зі згинанням колін убік (Crunch with Knee Side Curl)

Покладете стегна на м'яч. Пройдіть руками по підлозі вперед, поки м'яч не виявиться під щиколотками. Зробіть вдих, на видиху зігніть коліна й підтягніть м'яч до одного плеча. На вдиху, випрямляючи ноги, перекотите м'яч назад. І з видихом повторіть рух, притягаючи м'яч до іншого плеча.



Повороти ножиців (Scissor Rotations)

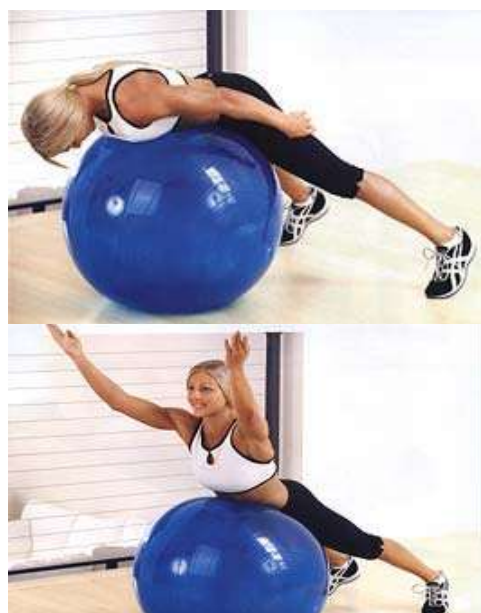
Ляжте на спину. Помістите м'яч між гомілками, підніміть над підлогою так, щоб кут у колінах був 90 градусів. Руки витягнуті в сторони, долоні на рівні плечей, звернені до підлоги. Щільно стисніть ногами м'яч. Зробіть вдих, на видиху постарайтеся опустити ноги вправо як найнижче, не відриваючи лопаток від підлоги. На вдиху поверніться у вихідне положення й з видихом повторіть те ж саме в іншу сторону.





Екстензія №1 (Back Extension)

Покладете таз на м'яч. Ноги широко розставлені випрямлені, упор на носки. Руки уздовж стегон, долоні розгорнуті до стелі. На видиху відірвіть груди від м'яча, постарайтеся з'єднати лопатки, на вдиху поверніться у вихідне положення.



Екстензія №2 (Back Extension)

Покладіть таз на м'яч. Ноги широко, прямі, упор на носки. Руки уздовж стегон, долоні розгорнуті в стелю. На видиху відірвіть груди від м'яча, з'єднаєте лопатки, витягніть руки перед собою. На вдиху поверніться у вихідне положення.



Зворотна екстензія

Покладіть живіт, таз, стегна на м'яч. Упор на носки, ноги ледь торкаються підлоги, вага тіла на м'ячі й на руках. Руки перед м'ячем точно під плечима. На видиху повільно підніміть



прямі ноги наверх, на вдиху опустіть. Напружуйте прес, задню поверхню стегна й сідниці.



Растяжка преса (Ab Stretch)

Сядьте на м'яч і пройдіть уперед, відхиляючись назад, поки попереk не ляже на м'яч. Покладете лопатки й голову на м'яч, розкиньте руки в сторони. Таз, спина й голова повинні торкатися м'яча. Старайтеся розслабити попереk і прес.



Розтяжка спини (Back Stretch)

Сидячи на м'ячі, ноги широко. Потягніться руками до підлоги. Розслабте шию, плечі, спину

Додаток 9

ОРІЄНТОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ РЕКОМЕНДОВАНІ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Захворювання серцево-судинної системи

Загальні вказівки

1. Рухи в дрібних суглобах (активізація периферійного кровообігу), що виконуються в положенні лежачи, сидячи стоячи.
2. Рухи верхніми та нижніми кінцівками, тулубом у поєднанні з рухами, що стимулюють периферійний кровообіг, обмін речових та механізми регуляції.
3. Рухи руками, ногами, тулубом на місці та в русі для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

4. Вправи з навантаженням та біля опори.
5. Статичні та динамічні дихальні вправи.

Орієнтований комплекс вправ

1. Організаційні вправи; ходьба з гімнастичною палицею на носках (палиця вгорі), на п'ятках (палиця на плечах), із високим підніманням колін, у напівприсіді, звичайна.
2. В.П. – О.С., палиця вниз (вдих). 1 – руки вгору (видих); 2 – В.П. Повторити 8 разів.
3. В.П. – О.С., палицю вперед. 1 – 2 – поворот тулуба ліворуч, руки через низ вперед; 3 – 4 – В.П. Повторити 8 разів.
4. В.П. – О.С., палиця на плечах. 1 – 2 – нахил уперед, руки вгору; 3 – 4 – В.П. Повторити 8 разів.
5. В.П. – стоячи на колінах, тримати обома руками один кінець палиці. 1 – 4 – колові оберти тулубом ліворуч; 5 – 8 – те саме праворуч. Повторити 8 разів.
6. В.П. – лежачи на спині. 1 – 8 по чергове піднімання ніг, не згинаючи ноги в колінах. Повторити 8 разів.
7. В.П. – те саме, руки зігнути в ліктях. 1 – 2 – спираючись на лікті, звести лопатки, ноги від підлоги не відривати; 3 – 4 – В.П. Повторити 6 разів.
8. В.П. – лежачи на спині. 1 – 2 – підтягнути коліна до живота, обхопити їх руками, 3 – 4 – В.П. Повторити 6 разів.
9. В.П. – групування, лежачи на спині. 1 – 4 – переكاتи на спині вперед – назад. Повторити 2 підходи по 10 разів.
10. В.П. – лежачи на животі, руки позаду «в замок». 1 – 4 – підняти плечі, руки відвести назад; 5 – 8 – В.П. Повторити 8 разів.
11. В.П. – лежачи на животі, руки вгору. 1 – 2 – підняти ліву руку та праву ногу вгору; 3 – 4 – В.П.; 5-8 – те саме, змінивши положення рук і ніг. Повторити 8 разів.
12. В.П. – сидячи на лаві. Дихання з промовлянням шиплячих звуків на подовженому видиху. Повторити 1 – 2 хв.
13. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору «в замок» (вдих). 1 – 2 – нахил уперед, руки вниз (видих); 3-4- В.П. Повторити 8 разів.
14. В.П.-О.С., руки за головою. 1-2-мах лівою ногою вперед, оплеск за головою; 3-4 –В.П.; 5-8 –те саме правою ногою. Повторити 10 разів.
15. В.П.- те саме. 1-2-присісти, згрупуватися; 3-4- В.П. Повторити 8 разів.
16. В.П.- О.С.; руки на поясі. 1- підвестися на носки; 2- В.П. Повторити 10 разів.
17. В.П.-О.С.; руки зігнути в ліктях. 1-32 – спортивна ходьба. Повторити 2-3 серії
18. В.П. – стійка ноги нарізно. 1-2 – руки в сторони вгору; 3-4 – В.П. Повторити 8 разів.

19. В.П. – сидячи на лаві, ноги простягнути вперед. 1-2 – руки в сторони-вгору; 3-4 – В.П.; 5 – 6 – нахид уперед, руки вперед; 7-8 – В.П. Повторити 8 разів.
20. В.П. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. 1-2 – випрямити руки, прогнутися, голову закинути назад; 3-4 – В.П. Повторити 8 разів.
21. В.П. лежачи на спині. 1-2 – підняти ноги під кутом 45°; 3-6- утримувати ноги; 7-8-В.П. Повторити 10 разів.
22. В.П. – лежачи на животі, руками захопити гомілки. 1-2 – підтягнути гомілки до голови; 3-4 – В.П. Повторити 8-10 разів.
23. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. 1-2- підняти таз угору; 3-4- В.П. Повторити 12 разів.

Захворювання органів дихання

Загальні вказівки

1. Вправи з рівним, ритмічним диханням.
2. Вправи із сповільненим диханням.
3. Вправи зі змінним типом дихання (грудне, черевне, змішане).
4. Вправи зі зміною структури дихального циклу.
5. Вправи, що збільшують вентиляцію легень.
6. Вправи, що спрямовані на формування навичок правильного дихання під час виконання фізичних вправ.

Орієнтований комплекс вправ

1. В.П. –О.С. 1-2 – два кроки (вдих); 3-7-пять кроків (видих); 8 - крок, затримання дихання. Тривалість від 30 секунд до 1 хв.
2. В. П.- те саме. 1-2 – коло прямими руками перед собою назовні (вдих); 3-4 – те саме всередину (видих). Повторити 8 разів.
3. В. П.- стоячи або сидячи на лаві. 1-2 – спокійний вдих; 3-4 – видих, затримання дихання, спокійне дихання. Повторити 6 разів.
4. В. П.- те саме, руки на поясі. 1 – поворот тулуба ліворуч (видих); 2 – В. П. (вдих); 3-4 – те саме праворуч. Повторити 10 разів.
5. В. П.- упор стоячи на колінах і кистях рук. 1 – сісти на п'яти, не відриваючи рук від підлоги (видих); 2 – В. П. Повторити 8 разів.
6. В. П.- стійка ноги нарізно. 1 – руки за голову (вдих); 2-3 – нахил уперед (видих); 4 – В. П. Повторити 6 разів.
7. В. П.- лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою. 1-2 – підняти таз угору (видих); 3-4 – В. П. (вдих). Повторити 8 разів.
8. В. П.- сидячи. Промовляння звуків на подовженому вдихові: «а», «о», «у», «м», «бр», «ах», «ух», «бр». Надування повітряних кульок. Повторити 4 рази.
9. В. П.- лежачи на спині. 1-3 – фупування (видих); 4 – В. П. (вдих). Повторити 6-8 разів.
10. В. П.- те саме. 1-4 – заплющити очі, спокійно дихати. Повторити 2-3 хв.

11. В. П.- лежачи на животі на лаві або стільці, із опорою руками об підлогу. 1-3 – підняти руки та ноги вгору, прогнутися (видих); 4 – В. П. (вдих). Повторити 8 разів.

12. В. П.- лежачи або сидячи. Вільне дихання, повне розслаблення м'язів.

Орієнтовний комплекс вправ № 2

(хронічний бронхіт і бронхіальна астма)

1. В. П.- сидячи на лаві або стільці. Діафрагмове дихання (надування живота під час вдиху та втягування під час видиху). Повторити 6-8 разів.

2. В. П.-те саме. 1 – руки вгору (вдих); 2 -В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.

3. В. П.- те саме. 1 – ліву ногу вперед-вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 8 разів.

4. В. П.- те саме, руки на поясі. 1 – вдих; 2-3 – два пружних нахили ліворуч (видих); 4 – В. П.; 5-8 – те саме праворуч. Повторити 8 разів.

5. В. П.- те саме. 1 – вдих; 2-3 – підвести ліве коліно до живота, обхопити його руками (видих); 4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 8 разів.

6. В. П.- стоячи біля стільця, з опорою руками об спинку стільця. 1 – вдих; 2-3 – два пружних нахили вперед (видих); 4 – В. П. Повторити 8 разів.

7. В. П.- те саме. 1 – вдих; 2 - присісти на обох ногах; 3-4 – В. П. Повторити 8 разів.

8. В. П.- стоячи біля стільця або лави, одна нога на опорі, руки на поясі. 1 – нахил назад (вдих); 2-3 – два пружних нахили вперед (видих); 4 – В. П. Повторити 8 разів, потім змінити положення ніг

9. В. П.- стоячи біля стільця, ноги нарізно. 1 – руки вгору (вдих); 2 – нахил вперед до лівої ноги (видих); 3 – те саме до правої ноги (вдих); 4 – В. П. Повторити 8 разів.

10. Дихальні вправи: надування повітряних кульок, співання на видиху голосних звуків тощо.

11. В. П.- стоячи, з опорою на спинку стільця. 1 – вдих; 2 – зігнути руки (видих). Повторити 10 разів.

12. В. П.- стоячи спиною до стільця. 1 – вдих; 2 – поворот праворуч, торкнутись стільця (видих); 3 – поворот ліворуч (вдих); 4 – поставити стілець ліворуч (видих). Повторити 8 разів.

Захворювання нервової системи

Загальні вказівки

1. Вправи з напруженням і розслабленням різних м'язових груп.
2. Ходьба зі зміною темпу

3. Вправи на увагу (наприклад, один оплеск – присід, два – зупинка, три – поворот ліворуч).
4. Ходьба із заплющеними очима за сигналом.
5. Танцювальні рухи у музичному супроводі.
6. Стрибки у довжину та через перешкоди.
7. Вправи на рівновагу, точність і координацію рухів.
8. Рухливі ігри, що вимагають зміни позицій, прискорень, зупинок.

Орієнтовний комплекс симетричних вправ

1. В. П.- лежачи на животі, підборіддя на зовнішній стороні рук, лікті в сторони. Руки вгору, витягнутися, не піднімаючи підборіддя, плечі та тулуб.
2. Те саме, але голосно рахувати від 5 до 10.
3. В. П.- те саме. Підняти ноги та руки вгору, потягнутися головою в напрямку рук затриматись на 10 с.
4. В. П.- те саме. Відвести назад і підняти руки та ноги («рибка»).
5. В. П.- те саме. Покласти голову на груди, руки вгору, прямі ноги назад («човник»).
6. В. П.- лежачи на спині. Руки через сторони вгору, потягнутись, не піднімаючи плечей і тулуба.
7. В. П.- те саме. Руки вгору, одночасно підняти прямі ноги, потягнутись угору або з попереднім перехрещуванням ніг

Орієнтовний комплекс асиметричних вправ

1. Стоячи перед дзеркалом, набути правильної постави. Підняти плече та повернути його до внутрішньої сторони ввігнутості грудного сколіозу.
2. Стоячи перед дзеркалом, опустити плече та повернути його до зовнішньої сторони грудного сколіозу.
3. В. П.- о. С. Підняти руку долонею у горизонтальне положення на стороні грудного сколіозу, приводячи лопатку до середньої лінії. Другу руку підняти, обертаючи в середину, відвівши лопатку.
4. Те саме з гантелями.
5. В. П.- те саме. Руки в сторони з одночасним відведенням правої ноги назад («ластівка»).
6. Ходьба по гімнастичній лаві з книгою на галові та з почерговим відведенням ніг у сторону.
7. Ходьба по гімнастичній лаві з почерговим напівприсідом на одній нозі, опустивши другу.
8. В. П.- упор сидячи на колінах. Підняти праву руку та ліву ногу, відвести назад; те саме другою рукою та ногою.
9. Стоячи, виконати декілька вдихів із акцентованим видихом (утягуючи живіт під час другої половини вдиху).
10. В. П.- О. С. 1 – глибокий вдих; 2 – видих, сісти на п'яти; 3 – вдих, стоячи на колінах з опущеними руками; 4 – видих, сісти на п'ятки. Повторити 8 разів.

Надмірна вага

Загальні вказівки

1. Вправи для зміцнення м'язів живота (30-40 % тривалості уроку).
2. Вправи для великих м'язових груп.
3. Вправи з навантаженням, що виконуються з великою амплітудою.
4. Ходьба з високим підніманням стегна в різному темпі.
5. Дихальні вправи.
6. Тривалі прогулянки, походи, екскурсії, їзда на ковзанах, лижах.
7. Водні процедури, масаж.

Захворювання кишково-шлункового тракту

Загальні вказівки

1. Черевне дихання (зустрічне дихання – на вдиху втягнути передню стінку живота, на видиху грудну клітку стискати, а живіт вип'ячувати).
2. Для м'язів живота та спини.
3. Для м'язів тазу та паху.
4. Ходьба з високим підніманням колін.
5. Присідання, нахили та повороти тулуба, ходьба навпочіпки.
6. Вправи з набивним м'ячем.
7. Колові рухи та втягування живота.

Орієнтовний комплекс вправ

1. В. П.- О. С. 1 – ліва нога назад на носок, руки вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 10 разів.
2. В. П.- стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 -два нахили вперед, руки вперед; 3-4 – В. П. Повторити 10 разів.
3. В. П.- стійка ноги нарізно. 1-4 – колові рухи руками вперед; 5-8 – те саме назад. Повторити 10 разів.
4. В. П.- те саме, руки перед грудьми. 1 – поворот ліворуч, руки в сторони; 2 – В. П.; 3-4 – те саме праворуч. Повторити 8 разів.
5. В. П.- сід. 1-2 – зігнути ліву ногу в коліні; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 12 разів.
6. В. П.- лежачи на спині, руки в сторони. 1-2 – зігнути ноги в колінах; 3-4 – торкнутися колінами підлоги ліворуч від тулуба; 5-6 – те саме праворуч; 7-8- В. П. Повторити 12 разів.
7. В. П.- лежачи на спині. 1-4 – перехід у сід; 5-6 – нахил уперед; 7 – сід; 8 – В. П. Повторити 12 разів.
8. В. П.- лежачи на спині. Контроль дихання.
9. В. П.- те саме, руки вгору. 1-2 – перекат на живіт ліворуч; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме праворуч. Повторити 8-12 разів.
10. В. П.- лежачи на спині. 1-3 – прогнутися в грудному відділі хребта, спираючись на голову і таз; 4 – В. П. Повторити 6-8 разів.

11. В. П.- упор стоячи на колінах. 1-2 – відведення таза ліворуч; 3-4 – те саме праворуч. Повторити 10-12 разів.

12. В. П.- те саме. 1-2 – мах лівою ногою вгору; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 8-12 разів.

13. В. П.- те саме. 1-2 – відведення лівої ноги в сторону; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 8-12 разів.

14. В. П.- лежачи на животі, хват руками ззаду за стопи. 1-8 – покачування на животі вперед-назад. Повторити двічі-тричі.

15. В. П.- лежачи на спині. Діафрагмове дихання. Повторити впродовж 2-3 хв.

Орієтовний комплекс вправ (жовчо-кам'яна хвороба та холіцистит)

1. В. П.- О. С. 1 – ліву ногу назад на носок, руки вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 8 разів.

2. В. П.- те саме. 1 – присісти, руки вперед; 2 – В. П. Повторити 8 разів.

3. В. П.- те саме. 1 – випад лівою ногою вперед, руки вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 8 разів.

4. В. П.- стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – поворот тулуба ліворуч із відведенням лівої руки в сторону-назад; 2 – В. П.; 3-4 – те саме праворуч. Повторити 8 разів.

5. В. П.- те саме, руки до плечей. 1 – нахил уперед, руки вперед; 2 – В. П. Повторити 8 разів.

6. В. П.- лежачи на спині. 1 – підтягнути ліву ногу до живота; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 8 разів.

7. В. П.- те саме, ноги підняти під кутом 45°. 1-4 – почергове згинання та розгинання ніг («велосипед»). Повторити 10 разів.

8. В. П.- те саме. 1-4 – розведення та зведення ніг у вертикальній площині (імітація плавання «кролем»). Повторити 10 разів.

9. В. П.- лежачи на спині. 1-4 – колові рухи лівою ногою; 5-8 – те саме правою. Повторити 8 разів.

10. В. П.- лежачи на спині, ноги зігнути в колінах. 1 – підтягнути таз угору, спираючись на стопи і плечі; 2 – В. П. Повторити 10 разів.

11. В. П.- те саме. 1 – відведення таза ліворуч, спираючись на стопи та лопатки; 2 – В. П.; 3-4 – те саме праворуч. Повторити 10 разів.

12. В. П.- лежачи на правому боці. 1 – підтягнути ліву ногу до живота, зігнути її в коліні; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою ногою на лівому боці. Повторити 8 разів.

13. В. П.- те саме. 1 – відведення прямої лівої ноги вперед; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою ногою на лівому боці. Повторити 8 разів.

14. В. П.- стоячи навшпиньки. 1-4 – ритмічні згинання та розгинання в поперековому відділі. Повторити 12 разів.

15. В. П.- те саме. 1-4 – ритмічні рухи тазом у горизонтальній площині. Повторити 20 разів.

16. В. П.- лежачи на спині. 1-2 – групування, лежачи на спині; 3-4 – В. П. Повторити 8 разів.
17. В. П.- те саме. Спокійне діафрагмове дихання. Повторити 8 разів.
18. В. П.- стоячи біля стіни. Контроль за поставою.