

## **Вправи для профілактики порушень постави**

Під час корекції постави у дошкільників необхідно керуватися наступними положеннями.

1. В основі формування постави лежить гармонійний розвиток сили м'язів спини, черевного преса, верхніх і нижніх кінцівок, вміння диференціювати м'язово-суглобові відчуття, положення окремих частин тіла в просторі, вміння напружувати і розслабляти м'язи в спокої і русі.

2. Необхідно використовувати всі види адаптивної фізичної культури і всі можливі форми фізкультурно-оздоровчих занять: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузи, рухливі ігри, додаткові позашкільні та позакласні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, гартування і ін.

3. З боку батьків необхідно повсякденну увагу до постави дитини, створення умов для її формування: адекватні гігієнічні та фізіологічні вимоги до одягу, меблів, освітлення, позам під час сну, сидіння, стояння і т. п.

4. Корекція постави, з одного боку, включає широкий комплексний вплив найрізноманітніших вправ на всі групи м'язів, з іншого – специфічний вплив цілеспрямовано підібраних вправ для компенсації порушень певного типу постави.

### **Вправи з вихідного положення стоячи**

1. В.п.- О. с., руки до плечей (кисті від плечей не відривати). Кругові обертання рук вперед, потім назад (5-6 разів в кожную сторону).

2. В.п.- О. с., руки перед грудьми. З напругою, ривками розводимо руки в сторони (вправо, вліво) – вгору-вниз (по 3 рази в кожному напрямку).

3. В.п.- О. с., руки вздовж тіла. Повільно піднімаємо руки вперед і вгору; зчепивши їх в замок над головою, піднімаємося на носочки і прогинаємо спину; повертаємося у в.п. (повторити 3-5 разів).

4. В.п.- О. с., руки в сторони. Піднімаємо зігнуту в коліні ногу з одночасним підйомом рук вгору (носок тягнемо, спина пряма, 5-6 разів кожною ногою).

5. В.п.- О. с. Активне витягування, спина пряма, руки над головою в замку. Ходьба на носках з прямою спиною (1-2 хв).

6. В.п.- О. с. Спокійно, повільно, плавно на вдиху піднімаємо руки вгору. На видиху плавно опускаємо руки через сторони вниз (4-5 разів).

7. В.п.- Стоячи. Напівприсідання, присідання на носках; руки в сторони-вгору-вперед. Повернутися у в.п.

8. В.п.- О. с. Підняти руки в сторони долонями вгору, розгорнути руки долонями вниз, звести їх за спиною, виконуючи хлопки.

9. В.п.- О. с., руки за спиною зібрані в замок. Підняти руки максимально вгору, при цьому корпус треба тримати прямо. Повільно виконується нахил вперед-вниз, при цьому руки дивляться вгору. Повернутися у в.п. (2-3 рази).

10. В.п.- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони. Стегна нерухомі (6-8 разів).

11. В.п.- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Через сторони підняти руки вгору, долоні дивляться вперед, і зробити ножиці, по черзі змінюючи положення рук за головою, 4-6 разів.

### **Вправи з вихідного положення сидячи**

#### **1. Діти ростуть**

В.п.- Сидячи на п'ятах, руки на колінах. Піднімаючись на коліна, підняти обидві руки через сторони вгору, долоні дивляться вгору. Повернутися у в.п. (5-6 разів).

#### **2. Діти потягуються**

В.п.- Сидячи на п'ятах. Встати на коліна, руки через сторони підняти вгору повільно, з напругою. Витягати себе вгору, прогинаючись назад (4 рази).

#### **3. Діти ловлять п'яточку**

В.п.- Сидячи на п'ятах, руки до плечей. Встати на коліна, розворот тулуба назад-вправо, правою рукою дістати ліву п'яту, очима подивитися на свою п'яту; затриматися в цьому положенні на 3-5 секунд. Повернутися у в.п., повторити в іншу сторону (4-6 разів).

#### **4. Діти-силачі**

В.п.- Сидячи на п'ятах. Підняти руки вгору, із зусиллям витягати себе вгору, опускаючи через сторони руки вниз, зігнути їх в ліктях і притиснути до тулуба збоку, затриматися на кілька секунд. При цьому лопатки зведені, груди розправлені, спина рівна, живіт втягнутий (4-5 разів).

#### **5. Махають наші ручки**

В.п.- Стоячи на колінах, руки вниз. Через сторони повільно на вдиху піднімаємо руки вгору, на видиху опускаємо (6 разів).

#### **6. Колечко**

В.п.- Стоячи на колінах. Відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім корпусом (1-2 рази).

#### **7. Берізка**

В.п.- Сидячи по-турецьки. Підняти руки вгору і зчепити в замок, долонями догори. Спина рівна. З силою витягати себе вгору, затримуватися на 15-30 секунд.

#### **8. Долоньки зустрілися**

В.п.- Сидячи на колінах, таз між ніг. З'єднати руки за спиною; одна зверху, інша знизу. Затриматися на деякий час, потім поміняти положення рук.

#### **9. Складочка**

В.п.- Сидячи ноги вперед. Нахилитися вперед, взятися за шкарпетки, головою тягнутися до колін.

#### **10. Трикутники**

В.п.- Сидячи ноги вперед. Нахилитися вперед, взятися за голеностоп правої ноги і підняти її руками вгору, не згинаючи коліно. Утримуючи ногу, підтягнути і випрямити спину. Затриматися в цій позі на деякий час. Повторити з іншої ноги.

#### **Вправи лежачи на спині**

1. В.п.- Лежачи на підлозі, руки вздовж тіла; спина, потилиця щільно притиснуті до підлоги. Повільно на вдиху піднімаємо через сторони руки (ковзають по підлозі) вгору. На видиху повертаємося у в.п. (5-6 разів)

2. В.п.- Лежачи на спині. З напругою піднімаємо руки вперед-вгору, повертаємося у в.п. (5-6 разів).

3. В.п.- Лежачи на спині, руки в сторони, ноги напівзігнуті в колінах. На вдиху праву руку кладемо на груди, ліву на живіт. При видиху повертаємося у в.п. (5-6 разів). Положення рук чергувати.

4. В.п.- Лежачи на спині; голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підняти голову, плечі, подивитися на ноги, повернутися у в.п. (2-3 рази).

5. В.п.- Лежачи на спині. Підтягти до себе зігнуті ноги, повернутися у вихідне положення (5-6 разів).

6. В.п.- Лежачи на спині, ноги зігнуті і підтягнуті до живота. По черзі випрямляти ноги в колінах, не опускаючи їх на підлогу (4-8 разів).

7. В.п.- Лежачи на спині, руки за головою. По черзі піднімати ноги вгору.

8. В.п.- Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Зробити вдих, повільно підняти таз (полумостік), на видиху повернутися у в.п. (3-4 рази).

9. В.п.- Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Імітувати ногами їзду на велосипеді (8-10 разів).

10. В.п.- Лежачи на спині, руки вгору. Відриваючи плечі від підлоги, підняти назустріч один одному праву руку і ліву ногу, рукою дістати коліно. Повторити з іншої руки і ноги (4-6 разів).

11. В.п.- Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, злегка розставлені. Відірвати плечі від підлоги, повернутися у в.п. (8-10 разів).

#### **Вправи з вихідного положення лежачи на животі**

1. В.п.- Лежачи на животі, руки вгору. Підняти вгору праву руку і ліву ногу, затримати. Повторити з іншої руки і ноги (6-8 разів).

2. В.п.- Лежачи на животі, руки на спині зчепити в замок. Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (5-7 разів).

3. В.п.- Лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на руках. По черзі піднімати прямі ноги (6-8 разів).

4. В.п.- Лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти одночасно обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Погляд – прямо (4-6 разів).

5. В.п.- Лежачи на животі, руками взятися за гомілкостопи ніг. Прогнутися – кошичок, погойдатися (1-2 рази).

6. В.п.- Лежачи на животі, руки вгору. Одночасно робити ножиці руками і ногами (5-7 разів).

7. В.п.- Лежачи на животі, руки на рівні грудей впираються в підлогу. Впираючись на руки, підняти верхню частину тулуба, повернутися вправо і правою рукою дотягнутися до лівого стегна, очами побачити долоньку, затриматися. Повторити в іншу сторону (2-4 рази).

8. В.п.- Лежачи на животі, руки на рівні грудей впираються в підлогу. Виконувати імітацію плавання, руками описуючи кола, при цьому підводиться верхня частина тулуба (6-8 разів).

9. В.п.- Лежачи на животі, руки за головою. Піднімати максимально вгору верхню частину тулуба. Ноги утримує напарник (6-8 разів).

Діти, як правило, мають уявлення про правильну поставу і можуть продемонструвати її досить точно, особливо біля вертикальної стіни, але одразу ж порушують її під час виконання фізичних вправ, в побутових рухах, ходьбі, сидячи за партою.

### Корекція ходьби

Ходьба служить основним способом переміщення і складовою частиною багатьох вправ на всіх заняттях. У процесі навчання особлива увага приділяють формуванню правильної постави, постановки голови, плечей, руху рук, ніг розгинанню в момент відштовхування. У молодших класах виконується ходьба по прямій із зміною напрямку, швидкості, переступання через предмети, з прискоренням. Навантаження збільшую поступово від класу до класу.

### **Фізичні вправи для корекції ходьби**

<b>Вправи</b>	<b>Корекційна спрямованість</b>
<b>1. «Рейки»</b> Ходьба з переступання ліній, розташованих на різній відстані один від одного.	Диференціація відстані, окомір
<b>2. «Не збий»</b> Ходьба по прямій з переступання через кеглі, набивні м'ячі, гімнастичну лаву і т. п.	Диференціація зусиль, відмірювання відстані
<b>3. «Вузький місток»</b> а) Ходьба по смужці (вузької лінії), приставляючи	Розвиток рівноваги точності руху

<p>носок до п'яти попереду стоїть ноги.</p> <p>б) Ходьба боком, приставними кроками, ставлячи носок стопи на край лінії.</p>	
<p><b>4. «Довгі ноги»</b></p> <p>За командою: «Довгі ноги йдуть по дорозі» ходьба на носках, високо піднімаючи прямі ноги;</p> <p>За командою: «Короткі ніжки йдуть по доріжці» ходьба в полуприсіді.</p>	Швидкість перемикання, диференціювання понять довгий, короткий
<p><b>5. «Хлоп»</b></p> <p>Ходьба з ударами на кожен четвертий рахунок. Вголос вимовляється: «Раз, два, три, хлоп!». Перший раз хлопок над головою, другий – перед собою, третій – за спиною</p>	Концентрація уваги, рухова пам'ять, узгодженість рухів, засвоєння ритму
<p><b>6. «Лабіринт»</b></p> <p>а) Ходьба зі зміною напрямку між стійками, кеглями, набивними м'ячами.</p> <p>б) Те ж удвох, тримаючись за руки</p>	Орієнтування в просторі, узгодженість дій
<p><b>7. «Встали до кола»</b></p> <p>Ходьба по колу, взявшись за руки, зі зміною напрямку, збираючись у центр, розходячись у велике коло на витягнуті руки</p>	Узгодженість колективних дій, диференціювання понять великий – маленький, вправо – вліво
<p><b>8. «Гусениця»</b></p> <p>Ходьба в колоні, поклавши праву (ліву, обидві) руку на плече сусіду попереду</p>	Координація й узгодженість дій
<p><b>9. «Коромисло»</b></p> <p>Ходьба з гімнастичною палицею, хватом двома руками за плечима (на носках, на п'ятах), зберігаючи правильну поставу</p>	Координація рухів рук, корекція постави, знайомство з новим словом
<p><b>10. «Ходимо в капелюсі»</b></p> <p>Ходьба з мешечком піску на голові</p>	Корекція постави
<p><b>11. «Кішка»</b></p> <p>Ходьба ковзним кроком, крадькома, нечутно, як кішка, в такт, роблячи рухи руками, згинаючи і розгинаючи пальці, випускаючи «кітї»</p>	Розвиток дрібної моторики кисті, узгодженість рухів рук і ніг, увага
<p><b>12. «Солдати»</b></p> <p>Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна зі зміною темпу: повільно – швидко</p>	Відчуття ритму, швидкість перемикання на новий темп, збереження постави, диференціювання понять: швидко – повільно
<p><b>13. «Без страху»</b></p> <p>а) Ходьба по гімнастичній лаві, колоді з зупинками, поворотами, рухами рук (за допомогою, зі страховкою, самостійно).</p> <p>б) Ходьба по похилій дошці (або лавці), розправивши плечі, руки в сторони</p>	Подолання почуття страху, рівновагу, орієнтування в просторі
<p><b>14. «Спритні руки»</b></p> <p>Ходьба з предметами в руках (м'ячі, кульки, прапорці, стрічки із завданнями:</p> <p>а) На кожен крок руки вперед, в сторони, вгору.</p> <p>б) Кругові рухи кистями.</p> <p>в) Кругові рухи в плечових суглобах.</p> <p>г) передача предмета з правої руки в ліву попереду себе, з лівої у праву – за спиною</p>	Узгодженість рухів рук і ніг, симетричність і амплітуда рухів, розвиток – дрібної моторики кисті
<p><b>15. «Каракатиця»</b></p> <p>Ходьба спиною вперед</p>	Координація рухів, орієнтування в просторі

<p><b>16. «Світло – темно»</b> Ходьба з закритими і відкритими очима. а) 5 кроків з відкритими очима, 5 кроків з закритими очима (вважати вголос). б) Відкривати очі по команді «світло» закривати – за командою «темно». в) Ходьба з закритими очима до джерела звуку (дзвіночок, свисток)</p>	Орієнтування в просторі без зорового контролю; диференціювання понять світло – темно; ритмічність рухів. Орієнтування в просторі по слуху
<p><b>16. «Мишка»</b> а) Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, підігравши пальці; перекатом з п'яти на носок. б) Ходьба по масажній доріжці, босоніж. в) Ходьба босоніж по траві, піску, гравію</p>	Профілактика плоскостопості, збереження правильної постави
<p><b>17. «Хоп»</b> Ходьба з зупинками за сигналом. За сигналом «Хоп» – зупинка, за сигналом «Хоп-хоп» – поворот кругом</p>	Увага, швидкість реакції на сигнал, збереження стійкої пози
<p><b>18. «Хвилі»</b> Ходьба з регулюванням темпу гучністю команд (або музики). При команді пошепки або тихій музиці – повільна ходьба на носках, рух рук зображує хвилі; при середній гучності – швидка ходьба з сильними хвилями; при гучному – перехід на біг</p>	Концентрація уваги, диференціація гучності звуку і зіставлення з темпом рухів плавність, виразність рухів, уява
<p><b>19. «Та-та-та»</b> Ходьба з притоптуванням в заданому ритмі і відповідному промовлянням звуків «Та-та-та»</p>	Засвоєння заданого ритму рухів
<p><b>20. «Кульгавий засць»</b> Ходьба однією ногою по гімнастичній лавці.</p>	Координація й узгодженість рухів ніг і тулуба
<p><b>21. «По канату»</b> а) Ходьба вздовж по канату, руки в сторони. б) Ходьба по канату боком приставними кроками, руки в сторони</p>	Розвиток рівноваги, профілактика плоскостопості, збереження правильної постави
<p><b>22. «Козлик»</b> У парах – ходьба по гімнастичній лаві назустріч один одному, руки за голову. При зустрічі розійтися, втримавшись на лавці і зберігши правильну поставу</p>	Збереження динамічної рівноваги, утримання вертикальної пози на обмеженій опорі

### Корекція постави

Для правильної постави характерні: пряме положення тулуба і голови; розгорнута грудна клітина; відведені назад плечі, що знаходяться на одному рівні; помірні природні вигини хребта, повністю випрямлені в колінних суглобах ноги, прилеглі до грудної клітки лопатки, що знаходяться на одній висоті, живіт підтягнутий.

### **Вправи для корекції бічних викривлень хребта (початкова стадія)**



Вправи	Корекційна спрямованість
<b>1. «Кішечка»</b> З положення стоячи рачки – опускання і піднімання голови з прогином в поперековому відділі з наступним розгинанням в грудному та поперековому відділах хребта	Гнучкість хребта, зміцнення м'язового корсета, координація рухів голови і тулуба, вестибулярна стійкість
<b>2. «Перстень»(кільце)</b> З положення стоячи на колінах, руки на пояс – прогинаючись, нахил назад до торкання підлоги головою. Виконується зі страховкою	Гнучкість хребта, розтягування м'язів живота, зміцнення м'язів спини, вестибулярна стійкість, симетричність рухів
<b>3. «Ванька-встанька»</b> З положення сидячи з максимально зігнутими колінами, притиснутими до грудей і охопленими руками, – переكات назад і повернення у вихідне положення без допомоги рук	Зміцнення м'язів тулуба, координація рухів, диференціювання м'язових відчуттів, орієнтування в просторі
<b>4. «Птах»</b> З положення сидячи на підлозі, ноги нарізно ширше, руки в сторони (зафіксувати правильну поставу) – нахил вперед до торкання руками пальців ніг, зберігаючи положення голови, тулуба та рук	Гнучкість поперекового відділу хребта, розтягування м'язів спини, симетричність рухів, контроль за положенням частин тіла в просторі
<b>5. «Змія»</b> З положення лежачи на животі, ноги разом, руки на рівні плечей, долонями вперед – повільно розгинаючи руки і піднімаючи голову, максимально прогнутися в грудному та поперековому відділах, закинувши назад голову	Гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, управління силовими і часовими характеристиками руху, стійкість до вестибулярних роздратувань
<b>6. «Човник»</b> З положення лежачи на животі, руки за спину – підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, погойдатися «на човнику»	Гнучкість хребта, статична сила м'язів плечового пояса, спини і живота
<b>7. «Плавець»</b> З положення лежачи на грудях – рух руками, як у плаванні брасом на грудях, поступово збільшуючи амплітуду і темп рухів, не торкаючись руками підлоги	Зміцнення м'язів тулуба, координація і симетричність рухів, диференціювання просторових і тимчасових характеристик руху
<b>8. «Рибка»</b> З положення лежачи на животі, руки на передпліччях на підлозі, пальці вперед – повільно розгинаючи руки, підняти голову, прогнутися в усіх відділах хребта і торкнутися ступнями ніг, зігнутих в колінах, до голови	Гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, зміцнення м'язів тулуба
<b>9. «Свічка»</b> З положення лежачи на спині, руки за голову – спочатку зігнути ноги в колінах, а потім розігнути їх до вертикального положення по відношенню до підлоги, зафіксувати позу і повільно опустити у вихідне положення	Сила м'язів черевного преса, координація рухів, просторова орієнтація, регулювання амплітуди руху
<b>10. «Велосипед»</b> З положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба і піднявши ноги до вертикального положення – імітація рухів велосипедиста, спочатку повільно, з поступовим прискоренням	Сила м'язів черевного преса, координація і ритмічність рухів, диференціювання темпу рухів
<b>11. «Стрілка»</b>	Зміцнення бічних м'язів тулуба, живота

З положення лежачи на правому боці, права рука витягнута вгору, ліва впирається в підлогу на рівні плеча – відведення лівої ноги вгору. Те саме – на лівому боці з відведенням правої ноги	та ніг, координація рухів
<b>12. «Маятник»</b> З вихідного положення лежачи на спині, руки в сторони – підняти ноги на 90 ° і, не розводячи їх, опустити праворуч від себе, знову підняти вгору і опустити зліва від себе, не відриваючи від підлоги плечей	Зміцнення м'язів живота і бічних м'язів тулуба, координація рухів, орієнтація в просторі, вольове зусилля

### Вправи для корекції круглої (сутулої) спини

Вправи	Корекційна спрямованість
<b>1. «Кішечка»</b> <b>2. «Змія»</b> <b>3. «Човник»</b>	Гнучкість грудного відділу хребта, утримання постави в динамічних вправах та статичних позах
<b>4. «Кроль»</b> Стоячи перед дзеркалом, обертання рук, що імітує рухи руками у кролів на спині, поступово збільшуючи темп рухів. Контролювати стан плечового поясу	Збільшення рухливості плечових суглобів. Зміцнення м'язів спини і плечового пояса. Ритмічність і координація рухів, регулювання темпу рухів
<b>5. «Насос»</b> Стоячи перед дзеркалом у позі правильної постави – нахили тулуба вправо і вліво, ковзаючи руками вздовж тулуба. Контролювати стан плечового поясу	Зміцнення бічних м'язів тулуба, стійкість вестибулярного апарату, регулювання пози
<b>6. «Штанга»</b> З положення стоячи перед дзеркалом з гімнастичною палицею за плечима – нахил тулуба вперед до горизонтального положення, невідривно дивлячись у очі свого дзеркального відображення	Зміцнення м'язів тулуба, гнучкість грудного відділу хребта, зоровий контроль за регулюванням пози, симетричність рухів
<b>7. «Цибуля»</b> Стоячи впритул спиною до гімнастичної стінки, хватом за рейку на рівні плечей – прогнутися в грудному відділі, випроставши руки і повернутися у вихідне положення	Гнучкість грудного відділу хребта, координація рухів, розтягування м'язів черевного преса
<b>8. «Мавпочка»</b> З положення стоячи на 4-й рейці знизу грудьми до гімнастичної стінки, хватом двома руками на рівні пояса – глибоко присісти, розгинаючи руки	Зміцнення м'язів рук, плечового пояса і тулуба, орієнтування в просторі
<b>9. «Силач»</b> З положення лежачи на животі з гантелями ( 1 кг ) в руках, руки в сторони – злегка витягнути шию, прогнутися в грудному відділі, відвести руки в сторони, зблизити лопатки й підняти ноги: повернутися у вихідне положення, розслабити руки	Гнучкість грудного відділу хребта, статична сила рук і плечового пояса, симетричність зусиль
<b>10. «Орел»</b> З положення лежачи стегнами поперек	Гнучкість грудного відділу хребта, розтягування м'язів передньої сторони



гімнастичної лави, ноги закріплені (партнер тримає гомілкостопи) руки за голову – нахил вперед з подальшим розгинанням в грудному та поперековому відділах, голову підняти, лікті відвести в сторони, зафіксувати позу і повернутися у вихідне положення, розслабитися	тулуба, орієнтування в просторі, симетричність рухів, стійкість вестибулярного апарату
<b>11. «Замок»</b> З положення сидячи на підлозі, схрестивши ноги – ліва рука заводиться за спину долонею назовні, права, зігнута в лікті, переноситься через плече долонею усередину, зчепити пальці в замок. Те ж з іншої руки	Координація рухів рук і кисті, розтягування м'язів плечового пояса, орієнтування в просторі, точність рухів

### Вправи для корекції кругло увігнутої спини

Вправи	Корекційна спрямованість
«Півник». 1) Стоячи на одній нозі, спираючись боком на гімнастичну стінку, зігнути ногу в коліні, захопити її за гомілкостоп і підтягти п'яту до сідниці. Те ж на іншій нозі. 2) Те ж, з положення лежачи на животі. 3) Те ж, з підтягуванням обох ніг до сідниць	Розтягування м'язів передньої поверхні стегон
«Стовпчик». Стоячи на колінах, руки вздовж тулуба, підборіддя притиснуте – нахил тулуба назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови	Розтягування м'язів передньої поверхні стегон, рівновагу, диференціювання амплітуди руху
«Махи». Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейку – мах ногою вперед і назад, намагаючись дістати сідницю. Те ж, стоячи іншим боком	Розтягування м'язів передньої поверхні стегон
«Лісоруб» З положення стійки ноги нарізно, руки в замок – замах руками вгору і різкий нахил вперед, ноги не згинати	Розтягування м'язів спини, ритмічність рухів, стійкість вестибулярного апарату
«Кннжка». З положення сидячи на підлозі, ноги нарізно – нахили вперед до торкання лобом колін	Розтягування м'язів спини
«Павук». Ходьба в глибокому нахилі, захопивши гомілкостопи руками	Розтягування м'язів спини, орієнтування в просторі
«Рак». 1) З положення лежачи на животі – почергове піднімання прямих ніг назад – вгору. 2) Те ж, з упору на колінах	Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини, координація рухів
«Човник»	Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини
«Велосипед»	Сила м'язів черевного преса
«Ножиці». З упору сидячи ззаду – схрещування прямих ніг	Сила м'язів черевного преса
«Цифри». З положення лежачи на спині і піднявши ноги вгору до	Сила м'язів черевного преса, координація рухів, образне

прямого кута – написання ногами цифр 1, 2, 3 ... по великій амплітуді, але не торкаючись підлоги. Після кожної цифри – відпочинок, який поступово скорочується і виключається зовсім. Проводиться в змагальній формі – хто більше напише цифр (або букв)	мислення, вольове зусилля, точність рухів, орієнтування в просторі, регулювання амплітуди рухів
<p>«Важкі ноги».</p> <p>1) З положення лежачи на спині із затиснутим між колінами набивним м'ячем ( 2 кг )</p> <p>– Зігнути ноги, піднявши до кута <math>45^{\circ}</math> і повільно повернутися у вихідне положення.</p> <p>2) Те ж, затиснувши набивний м'яч між кісточками.</p> <p>3) Те ж, але утримання прямих ніг з вантажем на висоті 10 – 20 см від підлоги, протягом 5-10 с</p>	Сила м'язів черевного преса, диференціювання зусиль і простору, координація і точність рухів, вольове зусилля

### Вправи для корекції плоскої спини

Вправи	Корекційна спрямованість
<b>1. «Човник»</b>	Зміцнення сили м'язів спини
<b>2. «Плавець»</b>	Зміцнення сили м'язів спини
<b>3. «Ящірка»</b> 1) З положення лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одного, – перевести руки на пояс, піднявши голову і плечі, лопатки з'єднати. Утримати це положення як можна довше, не затримуючи дихання. 2) Те ж, але кисті рук переводити до плечей, за голову	Зміцнення сили м'язів спини, диференціювання просторових характеристик руху, утримання постави у незвичній позі, вольове зусилля, координація рухів
<b>4. «Бокс»</b> 1) З положення лежачи на животі, піднявши голову і плечі, руки в сторони – стискати і розтискати кисті рук. 2) Те ж, але по черзі згинаючи і розгинаючи руки вперед – вгору (бокс)	Зміцнення м'язів спини, розвиток дрібної моторики, управління часовими характеристиками руху, відповідність і точність рухів
<b>5. «Рак»</b>	Зміцнення сили м'язів спини
<b>6. «Гармата»</b> З положення лежачи на животі – штовхання від себе набивного м'яча (1 – 2 кг )	Сила м'язів спини і плечового пояса, координація рухів і зусиль, утримання постави в незвичайних умовах
<b>7. «Кут»</b> 1) З положення вису на гімнастичній стінці – змінне піднімання зігнутих в колінах ніг. 2) Те ж, але піднімання прямих ніг. 3) Те ж, але одночасне піднімання обох ніг	Зміцнення м'язів передньої поверхні стегон
<b>8. «Свічка»</b> 1) З положення лежачи на спині – почергове піднімання прямих ніг. 2) Те ж, але одночасне піднімання прямих ніг. 3) Те ж, з обтяженням (набивним м'ячем) між кісточками	Сили м'язів передньої поверхні стегон, диференціювання зусиль, координація рухів, вольові зусилля
<b>9. «Пістолет»</b> 1) Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні пояса – присісти на одній, інша – вперед,	Сила м'язів передньої поверхні стегон, координація рухів, збереження постави при динамічних

встати, спираючись на стінку. 2) Те ж на іншій нозі	рухах
--	-------

КОТЛЯР ДНЗ №36