

**Державний навчальний заклад
«Канівське вище професійне училище»**

**Луцик Н. Г.
викладач фізичного виховання**



**Методичні рекомендації
із проведення занять
у спеціальній медичній групі
з комплексом спеціальних вправ**



Канів 2019

Методичні рекомендації із проведення занять у спеціальній медичній групі з комплексом з спеціальних вправ.

Упорядник: Луцик Наталія Григорівна

Посада: викладач фізичного виховання

Кваліфікація: спеціаліст вищої категорії

Даний методичний посібник містить методичні рекомендації для проведення занять з фізичної культури у спеціальній медичній групі а також комплекс спеціальних медичних вправ для дітей з різними вадами здоров'я.

Посібник призначений для викладачів фізичної культури, керівників гуртків спортивного спрямування, вихователів та керівників фізичного виховання.

«Погоджено»

на засіданні методичної комісії

протокол № _____

від «__» _____ 2019р.

_____ Н. Г. Луцик

ЗМІСТ

1	Вступ	4
2	Основні завдання фізичної культури для учнів СМГ у вигляді індивідуальних занять	6
3	Методичні рекомендації із проведення занять у спеціальній медичній групі	6
4	Спеціальні медичні вправи для учнів із різними вадами захворювань:	8
	4.1.Захворювання серцево-судинної системи	8
	4.2.Захворювання органів дихання	10
	4.3.Захворювання нервової системи	13
	4.4.Захворювання кишково-шлункового тракту	14
	4.5.Порушення постави	17
	4.6. Комплекс вправ після хвороби,ГРВІ та грип	24
	4.7. Комплекс спеціальних вправ для очей (короткозорість)	25
5	Список використаних джерел	27

Вступ

Метою фізичного виховання учнів СМГ – є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану. Основний зміст занять по фізичній культурі із дітьми спеціальної медичної групи спрямовано на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання у розвитку рухової функції і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Одним з головних завдань навчальних закладів є фізична підготовка учнів.

Вимогами до дітей, що віднесені до спеціальних медичних груп є: - систематичне відвідування занять з фізичного виховання; - активне виконання всіх поставлених перед ними завдань - дотримання правил з техніки безпеки. Велика увага приділяється оздоровленню учнів спеціальної медичної групи, за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, як на основі індивідуальних завдань, так і в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядають, як метод профілактики захворювання

Фізичне виховання, фізична культура і спорт — важливий засіб підготовки всесторонньо розвиненої особи, основна частина виховного процесу молодого покоління. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом є основним засобом зміцнення здоров'я учнів, сприяє, підвищено і збереженню працездатності, умовою здорового способу життя і довголіття. Навчання вимагає від дітей великої розумової напруги і великого об'єму часу на переробку інформації, а отже, пов'язано з обмеженням рухової активності. Важливу роль грає використання засобів фізичної культури і спорту в житті учнів спеціальної медичної групи. Раціональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, розвитку рухових навиків, координаційних можливостей людини, розвитку

фізичних якостей. Особливе місце повинне займати використання фізичних вправ в індивідуальному порядку залежно від захворювання, уміти складати комплекси вправ лікувальної фізкультури і самостійно його виконувати, уміти вести самоконтроль і аналізувати дані щоденника самоконтролю.

Основною формою занять по фізичному вихованню для учнів спеціальної медичної групи — учбові заняття за програмою, на яких учні опановують теоретичними і практичними знаннями по проведенню самостійних занять. Проте фізичне виховання дітей не повинне обмежуватися тільки учбовими заняттями за розкладом. Вони повинні включати позаурочні форми занять, які включають наступні форми: самостійні заняття в режимі робочого дня (поза учбовим розкладом); ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультура на заняттях з інших дисциплін, виробнича фізична культура; масові, оздоровчі, фізкультурні і туристичні заходи.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Основні завдання фізичної культури для учнів СМГ у вигляді індивідуальних занять:

- зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня фізичного розвитку, загартовування організму;
- розширення діапазону функціональних можливостей фізіологічних систем організму, послаблених хворобою;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- формування основних рухових умінь та навичок;
- набуття навичок особистої гігієни, режиму праці та відпочинку, раціонального харчування;
- виховання культури здорового способу життя, поведінки, толерантності.

2. Методичні рекомендації із проведення занять у спеціальній медичній групі.

Організм людини, що ослаблений хворобою, поступово адаптуватиметься до фізичних навантажень. Тому спеціальні вправи повинні спрямовуватися на відновлення порушених функцій, що спричинені захворюванням або травмою. Наприклад при переломі кісток лівого плеча, вправи для лівої руки розглядатимуться як спеціальні, а вправи для здорових кінцівок та тулуба – загально зміцнювальними.

Показники пульсу у дітей

Вік, років	Середня ЧСС у стані спокою, уд./хв.	Нормальна ЧСС, уд/хв
4	100	80 -120
6	110	75 – 115
8	90	70 – 110
10	90	70 – 110
12	90 (дівчата) 85 (хлопці)	70 – 110 (дівчата) 65 – 105 (хлопці)
14	85 (дівчата) 80 (хлопці)	65 – 105 (дівчата) 60 – 100 (хлопці)
16	80 (дівчата) 75 (хлопці)	60 – 100 (дівчата) 55 – 95 (хлопці)
18	75 (дівчата) 70 (хлопці)	55 – 95 (дівчата) 50 – 90 (хлопці)

Учні, які за станом здоров'я належать до СМГ, повинні працювати за індивідуальною програмою. Показники пульсу у таких дітей не повинні перевищувати 60% від вихідного. Наприклад, якщо пульс до початку заняття складав 85 уд./хв. , то максимальний пульс в основній частині уроку повинен становити 130 уд/хв. Для виконання цієї умови необхідно чергувати навантаження з інтервалами відпочинку та дихальними вправами:

- для учнів із порушенням серцево-судинної системи рекомендовані вправи в горизонтальному положенні або в положенні сидячи, зі зменшенням кількості повторень вправ і амплітуди рухів із навантаженням на великі групи м'язів тулуба і кінцівок;

- для учнів із бронхіальною астмою рекомендовані короткочасні інтенсивні навантаження, що не викликають гіпервентиляції легень та запобігають бронхоспазмам. Цій категорії учнів заборонений біг на довгі дистанції та біг на відкритому повітрі, температура якого нижча ніж $+7^{\circ}\text{C}$;
- для учнів із захворюваннями центральної нервової системи рекомендовано виконувати вправи малої інтенсивності, а протипоказані ігрові форми діяльності та вправи з акробатики у зв'язку з можливим перенавантаженням через надмірне збудження;
- учні із захворюваннями кишково-шлункового тракту та дискінезії жовчовивідних шляхів виконують вправи у повільному темпі, їм заборонене виконання акробатичних вправ, стрибків, вправ на приладах;
- учні із захворюваннями нирок не повинні займатися на відкритому повітрі при температурі нижче ніж -7°C , а також виконувати вправи на приладах, стрибки, біг на короткі дистанції;
- для учнів зі сколіозами та кіфозами високого ступеня рекомендовано біг на довгі дистанції, заняття акробатикою, вправи на гімнастичних приладах.

3. Спеціальні медичні вправи для учнів із різними вадами захворювань:

1. Захворювання серцево-судинної системи.

1. Рухи в дрібних суглобах (активізація периферійного кругообігу), що виконується в положенні лежачи, сидячи стоячи.
2. Рухи верхніми та нижніми кінцівками, тулубом у поєднанні з рухами, що стимулюють периферійний кругообіг, 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 лопатках), із високим підніманням колін, у напівприсіді, звичайна.
2. В.П. – О.С., палиця внизу(вдих). 1 – руки вгору (видих); 2 – В.П. Повторити 6 -8 разів.
3. В.П. – О.С., палицю вперед. 1 – 2 – поворот тулуба ліворуч, руки через низ вперед ; 3 – 4 – В.П. Повторити 4 – 6 разів.
4. В.П. – О.С., палиця на лопатках. 1 – 2 – нахил уперед, руки вгору; 3 – 4 – В.П. Повторити 6 – 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 6 – 8 разів.
6. В.П. – лежачи на спині. 1 – 8 почергове піднімання ніг, не згинаючи ноги в колінах. Повторити 6 – 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 5 – 6 разів.
8. В.П. – лежачи на спині. 1 – 2 – підтягнути коліна до живота, обхопити їх руками, 3 – 4- В.П. Повторити 5 -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 6 – 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 6 – 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 7-8 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 8-10 разів.
15. В.П.- те саме. 1-2-присісти, згрупуватися; 3-4- В.П. Повторити 6-8 разів.
16. В.П.-О.С.; руки на поясі. 1- підвестися на носки; 2- В.П. Повторити 8 - 10 разів.
17. В.П.-О.С.; руки зігнуті 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 6-8 разів.
19. В.П. – сидячи на лаві,ноги простягнути вперед. 1-2 – руки в сторони - вгору; 3-4 – В.П.; 5 – 6 – нахил уперед, руки вперед; 7-8 – В.П. Повторити 6-8 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 6-8 разів.
21. В.П. лежачи на спині. 1-2 – підняти ноги під кутом 45°; 3-6- утримувати ноги; 7-8-В.П. Повторити 8-10 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 10-12 разів.

2. Захворювання органів дихання:

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:

1. В.П. –О.С 1-2 – два кроки(вдих); 3-7-пять кроків (видих); 8 – крок,затримання дихання. Тривалість – 30 секунд – 1 хв.
2. В. П.- те саме. 1-2 – коло прямими руками перед собою назовні (вдих); 3-4 – те саме всередину (видих). Повторити 4-8 разів.
3. В. П.- стоячи або сидячи на лаві. 1-2 – спокійний вдих; 3-4 – видих, затримання дихання, спокійне дихання. Повторити 2-6 разів.
4. В. П.- те саме, руки на поясі. 1 – поворот тулуба ліворуч (видих); 2 – В. П. (вдих); 3-4 – те саме праворуч. Повторити 10-12 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 6-8 разів.
6. В. П.- стійка ноги нарізно. 1 – руки за голову (вдих); 2-3 – нахил уперед (видих); 4 – В. П. Повторити 4-6 разів.
7. В. П.- лежачи на спині, ноги зігнути, руки за головою. 1-2 – підняти таз угору (видих); 3-4 – В. П. (вдих). Повторити 8-10 разів.
8. В. П.- сидячи. Промовляння звуків на подовженому вдихові: «а», «о», «у», «м», «бр», «ах», «ух», «бр». Надування повітряних кульок. Повторити 1-4 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 6-8 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 6-8 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 6-8 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 6-8 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 8-10 разів.
7. В. П.- те саме. 1 – вдих; 2 - присісти на обох ногах; 3-4 – В. П. Повторити 8-10 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 6-8 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 6-8 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 8-10 разів.
12. В. П.- стоячи спиною до стільця. 1 – вдих; 2 – поворот праворуч, узяти стілець (видих); 3 – поворот ліворуч (вдих); 4 – поставити стілець ліворуч (видих). Повторити 6-8 разів.

3. Захворювання нервової системи:

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 лічити від 5 до 10.
3. В. П.- те саме. Підняти ноги та руки вгору, потягнутися головою в напрямку рук.
4. В. П.- те саме. Відвести назад і підняти руки та ноги («рибка»).
5. В. П.- те саме. Покласти гфіову 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

4. 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. Гук в сторони з одночасним відведенням правої ноги назад («ластівка»).
6. Ходьба по гімнастичній лаві з торбинкою на галові та з почерговим відведенням ніг у сторону.
7. Ходьба по гімнастичній лаві з почерговим напів- присідом 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 6-8 разів.

5. Надмірна вага

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 підняттям стегна в різному темпі.
5. Дихальні вправи.
6. Тривалі походи, екскурсії, їзда на ковзанах, лижах.
7. Водні процедури, масаж.

6. Захворювання кишково-шлункового тракту

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 10-12 разів.
2. В. П.- стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 -2-два нахили вперед, руки вперед; 3-4 – В. П. Повторити 10-12 разів.
3. В. П.- стійка ноги нарізно. 1-4 – колові рухи руками вперед; 5-8 – те саме назад. Повторити 10-12 разів.
4. В. П.- те саме, руки перед грудьми. І – поворот ліворуч, руки в сторони; 2 – В. П.; 3-4 – те саме праворуч. Повторити 6-12 разів.
5. В. П.- сіц. 1-2 – зігнути ліву ногу в коліні; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 8-12 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 6-12 разів.
7. В. П.- лежачи на спині. 1-4 – перехід у сід; 5-6 – нахил уперед; 7 – сід; 8 – В. П.- Повторити 8-12разів.
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 вігщілі 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.

7.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 6-8 разів.
2. В. П.- те саме. 1 – присісти, руки вперед; 2 – В. П. Повторити 6-12 разів.
3. В. П.- те саме. 1 – випад лівою ногою вперед, руки вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 6-12 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 8-12 разів.
5. В. П.- те саме, руки до плечей. 1 – нахил уперед, руки вперед; 2 – В. П. Повторити 8-12 разів.
6. В. П.- лежачи на спині. 1 – підтягнути ліву ногу до живота; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 6-8 разів.
7. В. П.- те саме, ноги підняти під кутом 45°. 1-4 – почергове згинання та розгинання ніг («велосипед»). Повторити 6-12 разів.
8. В. П.- те саме. 1-4 – розведення та зведення ніг у вертикальній площині (імітація плавання «кролем»). Повторити 6-12 разів.
9. В. П.- лежачи на спині. 1-4 – колові рухи лівою ногою; 5-8 – те саме правою. Повторити 6-8 разів.

10. В. П.- лежачи на спині, ноги зігнути в колінах. 1 – підтягнути таз угору, спираючись на стопи і плечі; 2 – В. П. Повторити 8-12 разів.
11. В. П.- те саме. 1 – відведення таза ліворуч, спираючись на стопи та лопатки; 2 – В. П.; 3-4 – те саме праворуч. Повторити 8-12 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 6-8 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 8-12 разів.
14. В. П.- стоячи навшпиньки. 1-4 – ритмічні згинання та розгинання в поперековому відділі. Повторити 12-16 разів.
15. В. П.- те саме. 1-4 – ритмічні рухи тазом у горизонтальній площині. Повторити 10-20 разів.
16. В. П.- лежачи на спині. 1-2 – групування, лежачи на спині; 3-4 – В. П. Повторити 6-8 разів.
17. В. П.- те саме. Спокійне діафрагмове дихання. Повторити 6-8 разів.
18. В. П.- стоячи біля стіни. Контроль за поставою.

8.Порушення постави.

Орієнтовний комплекс вправ для правильної постави:

1. Набути правильної постави, стоячи біля стіни чи гімнастичної стінки; потилиця, лопатки, сідниці та п'яти повинні торкатися стіни.
2. Набути правильної постави, відійти від стіни на 1-2 кроки, зберігаючи набуте падження.
3. Набути правильної постави, зробити 3-4 кроки вперед, присісти, підвестися та набути правильної постави.
5. Набути правильної постави біля стіни, зробити 2 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, верхніх кінцівок, тулуба. Набути правильної постави.

6. Набути правильної постави біля стіни, стати навшпиньки, утримуючись у цьому положенні 3-4 с; повернутись у В. П.

7. Ті самі вправи з різних вихідних положень (на гімнастичній лаві, стоячи, лежачи, сидячи на підлозі, із предметами та в ігрових умовах зі збереженням правильної постави).

9.Орієнтовний комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного пресу:

1. В. П. для всіх вправ – лежачи на спині, поперековий відділ хребта притиснути до опори.
2. Почергово згинати та розгинати ноги в колінних і тазостегнових суглобах.
3. Зігнути ноги, розігнути їх і повільно опустити.
4. Почергово згинати та розгинати ноги в положенні вису («велосипед»).
5. Руки за головою, почергово піднімати прямі ноги.
6. Руки вгору, повільно підняти обидві Ноги під кутом 90°, ПОВІЛЬНО опустити ноги.
7. Повільне розведення та зведення ніг під кутом 45°, ПОВІЛЬНО опустити ноги.
8. Утримуючи м'яч колінами, зігнути ноги, розігнути їх під кутом 90°, повільно опустити ноги.
9. Колові рухи прямими піднятими ногами під кутом 45°.
10. Піднімання та перехрещування ніг.
11. Підняти ноги до кута 45°, промовити цифри від 1 до 5 у прямому та зворотному порядку, повільно опустити ноги.
12. Ті самі вправи, сидячи на гімнастичній лаві та з навантаженням.

10.Орієнтовний комплекс вправ для корекції кіфозу:

1. В. П.- О. С. 1 – руки в сторони-вгору, прогнутись (вдих); 2 – В. П. (видих).

2. В. П.- те саме, руки за головою. 1 – руки в сторони, прогнутися (вдих); 2 – В. П. (видих).
3. В. П.- О. С. 1-2 – руки в сторони; 3-4 – нахил назад; 5-6 – нахил уперед; 7-8 – В. П.
4. В. П.- те саме. 1 – випад уперед, руки в сторони (вдих); 2 – В. П. (видих).
5. В. П.- стоячи спиною до гімнастичної стінки, захват щабля на рівні плечей. 1 – тулуб уперед, прогнутися (вдих); 2 – В. П. (видих).
6. В. П.- лежачи на животі. 1 – руки вгору, прогнутися (вдих); 2 – В. П. (видих).
7. В. П.- те саме, руки під підборіддям. Імітація плавання брасом.
8. В. П.- лежачи на спині, руки за спиною «в замок». Перекати вперед і назад («човник»).
9. В. П.- стоячи навпочіпки. Згинання рук із почерговим підтягуванням ніг.

11.Орієнтовний комплекс вправ для лордотичної постави

1. В. П.- лежачи на спині, руки на поясі. Почергове піднімання прямих ніг.
2. В. П.- те саме, руки вздовж тулуба. 1 – руки вгору (вдих); 2 – підтягнути до фудей праву ногу (видих); 3 – опустити ногу; 4 – В. П.; 5-8 – те саме другою ногою.
3. В. П.- сидячи на гімнастичному маті. 1 – руки в сторони (вдих); 2 – підтягнути до фудей обидві ноги (видих); 3 – опустити ноги; 4 – В. П.
4. В. П.- стоячи навпочіпки. 1 – відвести таз назад (вдих); 2 – В. П. (видих).
5. В. П.- сидячи в групуванні. «Качалочка».
6. В. П.- стійка ноги нарізно, руки в сторони. Пружинні нахили до правої та лівої ноги.
7. В. П.- сидячи ноги разом. Імітація плавання брасом.

8. В. П.- вис обличчям до гімнастичної стінки. Почергове відведення прямих ніг назад.

12.Орієнтовний комплекс вправ (кіфоз (сутула спина))

1. В. П.- О. С., гімнастична палиця або м'яч унизу. 1 – ліва нога назад на носок, руки вгору, прогнутися; 2 – В. П.; 3-4 – те саме правою. Повторити 6-8 разів.

2. В. П.- те саме, гімнастична палиця на лопатках. 1 – нахил уперед, руки вгору; 2 – В. П. Повторити 6-8 разів.

3. В. П.- те саме, гімнастична палиця або м'яч у руках. 1 – напівприсід, руки вперед; 2 – В. П. Повторити 8-10 разів.

4. В. П.- лежачи на спині, ноги зігнути в колінах. 1-2 – підняти таз; 3-4 – В. П. Повторити 8-10 разів.

5. В. П.- лежачи на спині, руки зігнути в ліктях. 1-2 – прогнутися в фудному відділі хребта з опорою на лікті; 3-4 – В. П. Повторити 8-10 разів.

6. В. П.- лежачи на животі, руки зігнути в ліктях. 1-2 – випростати руки; 3-4 – В. П. Повторити 6-8 разів.

7. В. П.- лежачи на спині, гімнастична палиця на лопатках. 1-2 – прогнутися (вдих); 3-4 – В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.

8. В. П.- лежачи на животі на гімнастичному маті або на лаві, у руках гантелі. 1-2 – руки в сторони; 3-4 – В. П. Повторити 6-8 разів.

9. В. П.- лежачи на животі, у руках гантелі. 1-4 – підняти та утримувати ноги; 5-8 – В. П. Повторити 6 разів.

10. В. П.- лежачи на животі, руки вгору 1-4 – руки та ноги вгору, прогнутися; 5-8 – В. П. Повторити 6-8 разів.

11. В. П.- стоячи навпочіпки. 1-2 – зігнути руки в ліктях, набути положення лежачи на животі; 3-4 – В. П. Повторити 6-8 разів.

12. В. П.- стоячи спиною до гімнастичної стінки, узятися за щабель на рівні пояса. 1-2 – нахил уперед (вдих); 3-4 – В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.

13. В. П.- вис на гімнастичній стінці або на перекладині з опорою на ступні (змішаний вис).
14. В. П.- лежачи на спині, ноги зафіксовані. Піднімання та опускання тулуба. Повторити 10- 30 разів.
15. В. П.- лежачи на спині. Піднімання та опускання ніг до кута 45°. Повторити 10-20 разів.
16. В. П.- те саме. Утримання кута 45°. Повторити 6- 8 разів.
17. В.П.- лежачи на животі, захват руками за гомілки. 1-2 – прогаутися в грудному та поперековому відділах хребта; 3-7 – фіксація положення, затримання дихання; 8 – В. П. Повторити 6-8 разів.
18. В. П.- О. С., руки на потилиці. 1-2 – стати навшпиньки, руки вгору, потягнутися (вдих); 3-4 – В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.

13. Орієнтовний комплекс вправ (сколіоз)

1. В. П.- лежачи на животі, руки «в замок» за спиною. 1-6 – голову та плечі вгору (вдих, затримання дихання), прогнутися; 7-8 – В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.
2. В. П.- те саме, руки за головою. 1-6 – плечі вгору (вдих, затримання дихання); 7-8 – В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.
3. В. П. - те саме, руки вгору. 1-6 – одночасно руки та ноги вгору-назад (вдих, затримання дихання); 7-8 – В. П. (видих). Повторити 6-8 разів.
4. В. П.- лежачи на животі. 1-6 – одночасно праву руку вперед, ліву ногу вгору-назад (вдих, затримання дихання); 7-8 – В. П. (видих); 9-16 – те саме, змінивши положення рук і ніг. Повторити 6-8 разів.
5. В. П.- лежачи на животі на гімнастичній лаві, у руках гантелі. 1-2 – руки в сторони (вдих); 3-4 – В. П. (видих). Повторити 6-10 разів.
6. В. П.- лежачи на спині, під грудним вигином хребта валик, у руках гантелі. 1-4 – руки вгору (вдих); 5-8- В. П. (видих). Повторити 6-10 разів.
7. В. П.- лежачи на правому боці, під праву сторону грудної клітки підкласти валик. 1-2 – ліву руку вгору (глибокий повільний вдих); 3-6 –

затримання дихання; 7-8 – В. П. (видих). Повторити 6-10разів, лежачи на кожному боці.

8. В. П.- лежачи на лівому боці, ліва рука зігнута під головою. 1-2 – ноги вгору (вдих); 3-6 – затримання дихання; 7-8 – В. П. (видих). Повторити 8-10разів.

9. В. П.- упор стоячи на колінах на лаві. 1-2 – ліве коліно вниз; 3-4 – В. П. Повторити 10-20 разів.

10. В. П.- стійка ноги нарізно. Одночасні рухи руками в плечовому поясі правою – вперед, лівою – назад. Повторити 6-10 разів.

14. **Орієнтовний комплекс вправ для виправлення плоскої спини**

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.

2. В. П.- О. С. 1-2 – руки до плечей; 3-4 – руки в сторони-вгору, прогнутися; 5-6 – руки до плечей; 7-8 – В. П. Повторити 12-14 разів.

3. В. П.- те саме. 1-2 – руки в сторони; 3-4 – нахил, руки вперед, округлити спину; 5-6 – випростатися, руки в сторони; 7-8 – В. П. Повторити 10-12 разів.

4. В. П.- О. С., гімнастична палиця внизу 1-2 – ліва нога на носок, прогнутися; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 10-12 разів.

5. В. П.- обличчям до гімнастичної стінки, хват руками зверху за шабель на рівні пояса. 1-4 – нахил, ліва нога назад, прогнутися; 5-8 – В. П.; 9-16 – те саме правою. Повторити 6-8 разів.

6. В. П.- спиною до гімнастичної стінки, руки за головою. 1-6 – таз уперед, прогнутися в поперековому відділі хребта, торкатися стінки тільки головою; 7-8 – В. П. Повторити 10-12 разів.

7. В. П.- О. С., стоячи на гумовому джгуті, кінці джгута в руках. 1-2 – руки до плечей; 3-4 – руки вгору; 5-6 – руки до плечей; 7-8 – В. П. Повторити 8-10разів.

8. В. П.- упор стоячи на колінах. 1-2 – витягнутися в фудному відділі хребта, округлити спину; 3-4 – прогнутися в поперековому відділі хребта. Повторити 10-12 разів.
9. В. П.- лежачи на спині, руки вгору 1-4 – фупування; 5-8 – В. П. Повторити 10-12 разів.
10. В. П.- стоячи біля опори, хват зверху на рівні грудей. 1-7 – махи лівою ногою назад; 8 – В. П.;
- 9-16 - те саме правою. Повторити 10-12 разів.
11. В. П.- О. С., руки на поясі. 1-6 – звести лопатки, голову відхилити назад, напружити м'язиспини; 7-8- В. П. Повторити 10-12 разів.

15.Орієнтовний комплекс вправдля профілактики плоскостопості

1. В. П.- сидячи на лаві або стільці, ноги вперед. Почергові повороти ступні всередину з витягуванням носків. Повторити 8-10 разів.
2. В. П.- стоячи на зовнішній стороні стопи. 1-2 – стати навшпиньки; 3-4 – В. П. Повторити 8-10 разів.
3. Ходьба на зовнішній стороні стопи впродовж 30 с.
4. В. П.- О. С. 1-2 – переكات із п'яти на носок; 3-4 – те саме з носка на п'яту Повторити 20-30 разів.
5. В. П.- стійка ноги нарізно. 1-2 – присісти на всю ступню, руки в сторони; 3-4 – В. П. Повторити 8-10разів.
6. В. П.- О. С. 1 – зігнути пальці, піднімаючи стопу; 2 – В. П. Повторити 8-10 разів.
7. В. П.- те саме, стопи повернути всередину 1 – стати навшпиньки; 2 – зігнути ноги в колінах; 3 – випрямити ноги; 4 – В. П. Повторити 8-10 разів.
8. В. П.- О. С. Пружинисті зведення на носки. Повторити 10-20 разів.
9. В. П.- стоячи біля гімнастичної стінки. Лазіння по гімнастичній стінці босоніж, із захватом щаблів пальцями ніг.

10. В. П.- сидячи, пін стопами тенісні м'ячі. 1-4 – згинання та розгинання пальців лівої стопи з піц- штовхуванням м'яча до п'яти; 5-8 – те саме правою. Повторити 8-12 разів.
11. В. П.- О. С., ноги ступнями всередину. Ходьба на носках у напівприсіді впродовж 20-30 с.
12. В. П.- сидячи на сгільці або гімнастичній лаві. Захват ступнями олівців, що розкладені на підлозі. Повторити 10-20 разів кожною ногою.
13. В. П.- те саме. Почерговий захват пальцями ступні носової хустинки або тканини за рахунок згинання пальців ніг, зібрати тканину «гармошкою».
14. Ходьба по нахиленій лаві.
15. Ходьба босоніж по дрібній гальці, гумовому килимку з шипами впродовж 2-3 хв.

16. Комплекс вправ після хвороби на ГРВІ та грип:

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
2. В. П.- О. С. 1 – руки вперед; 2 – руки в сторони, прогнутися, голову нахилити назад; 3 – руки вперед; 4 – В. П. Повторити 8-10 разів.
3. В. П.- те саме, руки за головою. 1-2 – підняти ліву ногу, зігнути її в коліні, руки назад; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме правою. Повторити 8-10 разів.
4. В. П.- О. С. 1-2 – підвестися на носки, руки вгору; 3-4 – опуститися, руки перехрестити перед фудьми, голову опустити; 5-6 – присісти, руки схрестити на колінах; 7-8 – В. П. Повторити 8-10 разів.
5. В. П.- те саме, руки перед грудьми. 1-2 – одночасний поюрот таза праворуч, а верхній плечовий пояс – ліворуч; 3-4 – те саме в протилежний бік. Повторити 10-12 разів.
6. В. П.- те саме, руки в сторони. 1-4 – колові оберти кистями всередину; 5-8 – те саме назовні. Повторити 10-12 разів.
7. В. П.- стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки в сторони. 1-2 – руки вниз-назад, голову вниз; 3-4 – В. П. Повторити 10-14 разів.

8. В. П.- напівприсід на правій нозі, ліва в сторону на носок. 1-2 – перенести центр ваги з правої ноги на ліву; 3-4 – В. П. Повторити 10-12 разів.
9. В. П.- О. С., руки в сторони. 1-2 – нахил уперед, поворот тулуба ліворуч; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме праворуч. Повторити 10-12 разів.
10. В. П.- широка стійка ноги нарізно. 1-2 – присісти на лівій нозі; 3-4 – В. П.; 5-8 – те саме на правій. Повторити 10-12 разів.
11. В. П.- сід ноги нарізно, руки в сторони. 1-3 – пружинисті нахили вперед; 4 – В. П. Повторити 10-12 разів.
12. В. П.- сід в упорі позаду на передпліччях. 1-6 – почергове згинання та розгинання ніг («велосипед»); 7-8 – В. П. Повторити 8-10 разів.
13. В. П.- те саме, ноги під кутом 45° . 1-4 – зведення та розведення прямих ніг Повторити 8-10 разів.
14. В. П.- сід. 1-3 – підняти таз вгору; 4 – В. П. Повторити 10-12 разів.
15. В. П.- лежачи на спині, ноги зігнути в колінах. 1-2 – голову та плечі вперед, руки вперед; 3-4 – В. П. Повторити 10-14 разів.
16. В. П.- лежачи на спині, руки за головою. 1-2 – підтягнути коліна до живота; 3-4 – прямі ноги вгору; 5-8 – повільне опускання ніг у В. П.
17. В. П.- лежачи на спині. 1-4 – ноги вгору; 5-6 – групування; 7-8 – В. П. Повторити 10-12 разів.
18. В. П.- сід, ноги схрестити перед собою, руки за головою. 1-3 – нахил уперед; 4 – В. П. Повторити 10-12 разів.

17.Комплекс спеціальних вправ для очей(короткозорість)

1. В. П.- лежачи на спині, руки в сторони, у лівій руці м'яч. 1-2 – ліву випрямлену руку перевести праворуч, перекласти м'яч в праву; 3-4 – В. П. Стежити очима за м'ячем, голову не повертати, рух очей в сторони.
2. В. П.- лежачи на спині, м'яч у витягнутих і опущених руках. 1-2 – руки вгору; 3-4 – В. П. Очі стежать за м'ячем, максимальна амплітуда рухів очей угору-вниз, поєднувати з диханням.

3. В. П.- те саме. Почергові колові рухи у фронтальній площині. Стежити очима за м'ячем. Рухи виконувати за ходом годинникової стрілки та навпаки, ритмічно, у спокійному темпі.
4. В. П.- лежачи на спині, дивитися прямо. Сильно зажмурити очі, утримуючи таке положення впродовж 3-5 с, потім розплющити очі на 3-5 с. Кількість зажмурювань поступово збільшувати до 8 разів.
5. В. П.- те саме. Подивитися вгору-праворуч-униз- ліворуч, повернутися у В. П. Виконувати у повільному та середньому темпі.
6. В. П.- стоячи біля гімнастичної стінки. Подивитися на кінчик носа (можна прикласти палець до носа). Виконувати у повільному темпі, стежити за правильною поставою.
7. В. П.- лежачи на спині. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє повіко. Через 1-2 с прибрати пальці з повік. Больових відчуттів не повинно бути.
8. В. П.- лежачи на спині. Покліпати протягом 1-2 хв. Темп швидкий.
9. В. П.- те саме. При заплющених повіках очі підвести вгору, потім опустити з максимальною амплітудою.
10. В. П.- стоячи біля вікна, відстань від очей до цяточки діаметром 3-5 мм на віконному склі – 35 см. Переводити погляд із цяточки на предмет, зафіксований на віддалі та навпаки. Починати виконувати вправу впродовж 3 хв, через кожні наступні 3 дні – протягом 5, 7, 10 хв.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батькам про дітей – здорових та хворих. Мала популярна енциклопедія.- К.: Здоров'я, 2000.
2. Біологічні основи рухової активності. Енциклопедія фізичної підготовки.- М., 2001.
3. *Куриш В. І.* До проблем організації занять фізичними вправами школярів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя: збірник наукових матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції.- Х., 2000.
4. *Операйло С. І.* Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-12 класи.- К.: Перун, 2005.
5. Програма. Фізична культура і здоров'я для спеціальної медичної групи 1-9 класів середньої загальноосвітньої школи / М. С. Дубовис, С. Ф. Цвек, Ф. Ф. Бондарев.- К.: ІЗМН, 2000.
6. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / О. Давиденко, І. Вржесневський І І Теорія і методика фізичного виховання і спорту,- 2002.- № 2-3.