

Міністерство освіти і науки України  
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ  
«ОСТРІВЕЦЬ ЗДОРОВ'Я»  
ДЛЯ 1 - 4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ  
ДЛЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

***Автори:***

**А.В. Ковтун**, вчитель фізкультури, старший вчитель  
Миколаївської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 2;

**О.О. Кунникова**, вчитель-дефектолог, вчитель-методист  
Миколаївської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 2;

**А.І. Стригунова**, вчитель-дефектолог, вчитель I категорії  
Миколаївської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 2

***Укладач:***

**І.В. Бобренко**,  
молодший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку  
Інституту спеціальної педагогіки НАПН України

**Київ - 2018**

*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти  
в щоденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність,  
здоров'я, повноцінну радість життя.  
Гіппократ*

### **Пояснювальна записка**

У 23 статті Конвенції про права дитини зазначено, що розумово чи фізично неповноцінна дитина повинна проводити повноцінне гідне життя в умовах, які забезпечили б її гідність, сприяли її впевненості в собі та полегшували б її активну участь у житті суспільства. Відповідно цього документу для здійснення корекції порушень у фізичному та психічному розвитку учнів з особливими освітніми потребами має проводитися відповідна корекційно-педагогічна діяльність, яка є складним психофізіологічним і соціально-педагогічним явищем, що охоплює весь освітній процес. Таким чином, корекційно-розвиткова робота вирішує специфічні завдання, зумовлені особливостями психофізичного розвитку молодших школярів з порушеннями інтелектуального розвитку. Ця робота потребує впровадження особистісно-зорієнтованих програм навчання, розвитку та корекційно-спрямованого індивідуального і диференційованого навчання, запровадження інтегрованого навчання.

Система корекційно-розвиткової роботи спрямована на:

- підсилення ефективності навчання та виховання у спеціальних закладах загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку;
- формування компенсаційних способів діяльності як важливої передумови підготовки дітей з особливими освітніми потребами до навчання в основній школі;
- створення передумов для соціальної реабілітації та інтеграції, розвиток самостійності та життєво важливих компетенцій у дітей з особливими освітніми потребами.

**Мета** реалізації програми «Острівець здоров'я» (модуля предмету «Лікувальна фізкультура»): попередження та корекція психофізичного розвитку, вторинних порушень і забезпечення передумов гармонійного вікового розвитку та формування соціальної адаптації молодших школярів.

**Завдання** корекційно-розвиткової програми «Острівець здоров'я»:

- розвиток психомоторики учнів;
- підвищення позитивних змін у психофізичному та руховому стані учнів;
- підвищення фізичної та розумової працездатності, фізіологічної активності органів і систем організму школярів;
- корекція рівноваги, розвиток координації;
- профілактика та корекція порушень опорно-рухового апарату, профілактика послаблення зору та корекція розладів зору тощо;
- корекція психоемоційного стану, релаксація.

Завдання розроблено з урахуванням особливостей психофізичного розвитку молодших школярів з порушеннями інтелектуального розвитку, вони можуть бути розширені та доповнені згідно індивідуальних потреб учнів. Одночасно з представленими завданнями здійснюються й інші, а саме: оздоровчі, освітні, розвивальні, корекційні, виховні. Відтак, основними є корекційно-розвиткові завдання, інші вирішуються по ходу їх здійснення.

Реалізація корекційно-розвиткової програми має на меті, насамперед, підсилення ефективності впровадження основних завдань навчальної програми «Фізична культура» в навчально-виховному процесі конкретної групи учнів у визначений період засобами лікувальної фізкультури (ЛФК). Підвищення ефективності реалізації завдань корекційно-розвиткової програми «Острівець здоров'я» визначається відповідністю індивідуальним особливостям психофізичного розвитку дітей організації їх навчання.

Особливості навчально-виховного та корекційного процесу молодших школярів з порушеннями інтелектуального розвитку визначаються їхніми потенційними можливостями та збереженими функціями. Курс «Острівець здоров'я» у спеціальних закладах (класах) загальної середньої освіти має свою специфіку, зумовлену порушеннями психофізичного розвитку учнів, викликаними органічним ураженням центральної нервової системи. Зниження тону кори головного мозку веде до посилення пізньотонічних рефлексів, що ускладнює розвиток основних рухових дій, призводить до нерівномірного розподілу сили м'язів, викликає скованість у рухах і статичних позах. Наявні порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної та ендокринної систем. У дітей спостерігається аритмія, порушення частоти, глибини і ритму дихання, відсутність узгодженості дихального акту з руховими діями, а також відставання в рості, вазі відносно вікової норми, непропорційна будова тіла, різні порушення постави, а також супутні хвороби: параспінні, тубінфікованість, порушення слуху та зору тощо.

Розвиток та становлення шкільної системи здоров'язбереження дітей з інтелектуальними порушеннями, її профілактична спрямованість визначили особливу роль засобів адаптивної фізичної культури в профілактиці, корекції захворювань і уражень як центральної нервової системи та психічних розладів, так і фізичних недоліків. ЛФК – складова частина медико-педагогічної реабілітації учнів з інтелектуальними порушеннями з фізичними недоліками, метод комплексної корекційно-реабілітаційної функціональної терапії, яка використовує фізичні вправи як засіб збереження організму дитини з порушеннями розвитку в належному стані, стимуляції його внутрішніх резервів, у попередженні та лікуванні хвороб, що викликані гіподинамією.

*Засоби ЛФК:* фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.

Проводить заняття з лікувальної фізкультури інструктор з ЛФК (вчитель із фізичної культури) згідно з типовим навчальним планом із урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного розвитку школярів під лікарсько-педагогічним контролем. На заняттях мають бути присутні всі учні (основної, підготовчої і спеціальної медичної груп), за винятком учнів, звільнених лікарем за станом здоров'я.

*Структура* програми включає: зміст навчального матеріалу; ймовірні очікувані результати розвитку учнів; спрямованість корекційно-розвивальної роботи.

Програма складається з наступних *розділів*: «Вступ. Теорія», «Корекційна гімнастика», «Легкоатлетичні вправи», «Хороводні, українські народні та рухливі ігри і забави», «Релаксація та настрої. Самомасаж», «Вправи за вибором школи: гідрокінезотерапія; заняття на тренажерах», «Елементи кольоротерапії, аромотерапії, казкотерапії, музикотерапії».

Програму розроблено на виконання Закону України «Про освіту», на основі положень Державного стандарту початкової освіти<sup>1</sup> з урахуванням психофізичних і вікових особливостей учнів. Програму створено з урахуванням сучасних наукових даних і практичного досвіду вчителів з фізичної культури.

---

<sup>1</sup>Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти»

## ОРІЄНТОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

№ з/п	Розділ програми	1кл	2кл	3кл	4кл
		Кількість годин			
<i>Теорія</i>		2	3	3	3
1	Руховий режим учня, одяг для занять фізичними вправами, гігієнічні заходи після уроку. Значення виконання вправ на занятті з ЛФК	1	1	1	1
2	Правильна постава, правильне дихання, гігієна зору. Природно-біологічні основи формування здорового способу життя	1	1	1	1
3	Самоконтроль у процесі лікувальної фізкультури	-	1	1	1
<i>Практика</i>					
1	Корекційна гімнастика: Кистьова і пальчикова гімнастика; профілактика та лікування порушень опорно-рухового апарату, органів дихання, органів зору, серцево-судинної системи, органів травлення тощо.	11	10	10	10
2	Легкоатлетичні вправи	7	7	7	7
3	Хороводні та рухливі ігри. Народні ігри та забави	9	8	8	8
4	Релаксація та настої. Самомасаж	3	2	2	2
5	Заняття за вибором закладу: Гідрокінезотерапія / заняття на спеціальних тренажерах	2	4	4	4
6	Елементи кольоротерапії, аромотерапії, казкотерапії, музикотерапії.	1	1	1	1
<i>Разом</i>		35	35	35	35

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навантаження на заняттях з ЛФК здійснюється з врахуванням віку молодших школярів, показників їх фізичної підготовленості, функціонального стану та ступеню виразності патологічного процесу.

Заняття з ЛФК включає в себе три періоди:

1. Вхідний період, який проводиться у вигляді тестування. За його підсумками отримується оцінка функціонального стану організму дитини.
2. Основний період включає в себе:

- вправи для вдосконалення дихання;
- загальнорозвиваючі вправи;
- коригуючі вправи;
- вправи для тренування м'язової, дихальної та серцево-судинної систем: з індивідуальним дозуванням навантаження та подальшим його збільшенням.

3. Заключний період, в ході якого здійснюється подальше удосконалення та закріплення техніки виконання загальних розвивальних вправ та індивідуальних комплексів спеціальних вправ. На цьому етапі проводяться підсумки всіх занять, даються рекомендації для самостійних занять.

Безпосередньо заняття з ЛФК складається з підготовчого, основного та заключного етапів. Оскільки у дітей даного контингенту слабо розвинена адаптація до фізичного навантаження, вироблення умовно-рефлекторних зв'язків іде повільно, доцільно збільшити подовженість підготовчої частини заняття до 30-35% загального часу заняття, залишаючи на основну частину до 40-45%, на заключну – до 20-25%.

При проведенні заняття необхідний лікарсько-педагогічний контроль за перенесенням навантаження. В середині заняття показник частоти серцевих скорочень (учнів основної групи) повинен бути збільшеним не більше ніж на 25% у порівнянні з пульсом до початку заняття. Фізіологічна крива, яка будується на основі пульсу, повинна мати багато вершин та бути гармонійно-симетричною, тобто плавний підйом та зниження змінюються протягом заняття декілька разів. Повернення пульсу до початкового рівня протягом 3-4 хвилин після проведення вправи – показник вдалого перенесення фізичного навантаження. При появі в процесі проведення вправи або після неї патологічної реакції пульсу заняття потрібно зупинити та переглянути характер навантаження. Процес адаптації дітей до збільшення фізичного навантаження повинен відбуватися поступово. Учні підготовчої та спеціальної медичної груп виконують під лікарсько-педагогічним контролем тільки індивідуально підібрані рухові завдання (відповідно до рекомендацій лікаря).

Відзначимо, що всі вправи, що використовуються на занятті з ЛФК, мають бути попередньо розучені на уроках з фізичної культури (учні основної і підготовчої груп – згідно навчальної програми «Фізична культура»; учні, що відносяться до спеціальної медичної групи – згідно навчальної програми для спеціальної медичної групи).

Корекційно-розвивальна програма з ЛФК узагальнює та систематизує теоретичні та практичні відомості, які дозволяють раціонально будувати корекційний процес (в рамках адаптивної фізичної культури), отримувати позитивні зрушення розвитку організму дітей та формувати і коригувати у відповідності з віковими особливостями правильне виконання рухливих умінь та навичок (рухливих якостей).

Щоб заняття з ЛФК були не лише розвивальними, оздоровчими, а й цікавими, вчителю треба враховувати як психоемоційні особливості дітей молодшого шкільного віку, так і їхні фізичні сили і функціональні можливості організму. Корекційно-розвивальний ефект заняття значною мірою залежить від раціонального співвідношення різних за інтенсивністю і характером фізичних вправ. Дітей найбільш цікавлять заняття, в яких є щось нове. Це може бути варіювання фізичних вправ, зміна і послідовне ускладнення правил проведення рухливих ігор, використання предметних орієнтирів, застосування нестандартного обладнання, тренажерів, технічних засобів навчання, а також різних форм і методичних прийомів. Діти молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку охоче виконують

навчальні завдання, якщо в них наявні елементи рухливої гри: різкі ривки і прискорення, які чергуються з раптовими зупинками на фоні контролю їх фізичного та емоційного навантаження педагогом.

Великий вплив на емоційний стан учнів має музичний супровід, підібраний із врахуванням індивідуальних фізичних і психоемоційних особливостей дітей. Музика сприяє більшому ритмічному і координованому виконанню фізичних вправ, виховує культуру рухів, допомагає виконати її виразніше і точніше, підтримує темп виконання. Упродовж заняття може бути використано спеціально підібраний музичний супровід. Музичний фон на початку заняття налаштовує дітей на роботу: під час розминки жвава музика полегшує виконання вправ. Під час релаксації спокійна мелодія допомагає зняти психоемоційне напруження. Музика також може супроводжувати ігри-імітації.

Якщо під час виконання дітьми рухів вчити їх правильно дихати та проводити з ними дихальні вправи, то у них будуть інтенсивно вентилуватися легені, а це, у свою чергу, забезпечить якісний доступ кисню через кров до тканин всього організму. В умовах початкової школи варто навчити дітей спочатку диханню, що залежить від того, яка поверхня легень заповнюється. Йоги розрізняють три види дихання: «нижнє» (черевне) – заспокійливе; «середнє» - зміцнювальне, підвищує тонус організму; «верхнє» - радісне, поліпшує настрій. Можна використовувати ритмічне дихання (у спокої і під час ходьби), очищувальне дихання, «задування свічок», стимулююче шипляче дихання.

Під час занять можна використовувати ароматерапію, оскільки індивідуально підібрані запахи здатні зміцнювати м'язову силу, стимулювати діяльність органів дихання (це характерно для ароматів берези, липи, чабрецю, лимона, евкаліпта), підвищувати загальний тонус організму і настрій. Приємний, ароматний запах – це здоров'я легень, врівноваженість нервової системи. Можна використовувати спеціальні прилади, які сприяють розповсюдженню ароматів у приміщенні: ароматичні кульки, виготовлені з раковини морського їжака; ароматичне кільце для настільної лампи; патрон інгалятора для ароматичних та лікувальних рослин; ароматична конструкція для лацканів на одязі. Під час добору ароматів слід враховувати їх вплив на стан здоров'я дітей: селера, валеріана усуває збудженість; рута знижує артеріальний тиск; камфора, полин збуджує, поліпшує діяльність мозку; лаванда, м'ята, гвоздика польова поліпшує діяльність серця; евкаліпт, базилік, чабрець, полин усувають головний біль; хвоя, шавлія, полин - покращують працездатність. При цьому обов'язковим є забезпечення індивідуального підходу та лікарсько-педагогічного контролю.

До способів ЛФК дітей з інтелектуальними порушеннями можна зарахувати й кольоротерапію, кольорове оформлення інтер'єру зали ЛФК, спортивного реманенту. При застосуванні кольоротерапії важливо враховувати індивідуальні особливості психофізичного розвитку та психоемоційного стану дітей класу (групи).

Серед різноманітних рухливо-оздоровчих технологій, що їх впроваджують на заняттях з ЛФК, особливе місце належить тим, які пов'язані з розвитком дрібної моторики рук. Ці технології мають важливе значення для загального фізичного і психічного розвитку дітей з порушеннями інтелектуального розвитку молодшого шкільного віку. На заняттях з ЛФК потрібно намагатися, щоб діти не тільки створювали та відтворювали шляхом рухів власних рук ті чи інші образи, але й емоційно вживалися в них, більше того, входили в цілісний психосоматичний стан, який задається образом, прислухалися до своїх тілесних відчуттів.

Стан здоров'я дітей визначається не тільки фізичним, але і психічним тренуванням, вмінням свідомо керувати станом свого організму, настроєм, емоціями. Релаксація допомагає зміцнити і зберегти психічне здоров'я, попередити розвиток неврозів і нервово-емоційного перевтомлення. Розслабляючи м'язи, можна вільно змінювати емоційний стан у потрібному напрямку, знімати почуття страху,

тривоги, хвилювання, агресію тощо. Відомо, що в стані тривоги і страху напружуються м'язи, які беруть участь в артикуляції і фонації, а також потиличні м'язи, при депресивних станах напружуються дихальні м'язи. Заняття потрібно проводити в теплій, тихій залі, у спокійній обстановці, яка виключає появу сторонніх шумів, світла, ходіння інших людей тощо. Практичне відпрацювання прийомів релаксації передбачає вміння самостійно відтворювати бажане відчуття (тепло, тяжкість у кінцівках тощо) та емоційний стан (спокій, відпочинок тощо).

*Методи*, що застосовуються при проведенні занять з ЛФК: метод корекції, коригуюча гімнастика, теренкур, ритмопластична гімнастика, аутогенне тренування.

*Принципи тренування*: всебічний вплив, урахування вікових і гендерних особливостей; індивідуалізація у методиці та дозуванні фізичних вправ; системність впливу, регулярність впливу, тривалість застосування фізичних вправ, зростання фізичного навантаження в процесі тренування, помірність впливу, дотримання циклічності при виконанні фізичного навантаження.

### ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Доза лікувального засобу є найважливішою умовою при будь-якому виді терапії. Дозування в ЛФК дуже важке і потребує багато знань, вмінь, досвіду. Воно залежить від багатьох умов, які мають обов'язково дотримуватись.

*Величина та кількість м'язових груп*, які беруть участь у вправах, впливає на інтенсивність фізичного навантаження і дає можливість здійснювати принципи поступовості, тобто перейти від невеликих до великих доз, починаючи з вправ невеликих м'язових груп й переходячи до великих. Принцип широкого включення різних м'язів у фізичні вправи має особливе значення при локальних навантаженнях. Необхідно розподіляти фізичні вправи послідовно по всій мускулатурі, включаючи по декілька разів м'язові групи, що дає можливість ослабити м'язовим групам відпочивати в період роботи інших м'язових груп.

*Кількість повторень вправ* – найпростіший спосіб зміни дози. Чим менша група м'язів включена у вправу, тим більше число разів можна її повторювати і навпаки.

*Темп виконання вправ* – повільний, середній і швидкий. Однак не завжди швидкий темп означає більше навантаження. У деяких випадках швидкий темп дає інерцію рухові і вправа виконується легше.

*Ритм*, якого дотримуються при виконанні вправ, зменшує дозу, сприяє більш швидкому виробленню рухових навичок. Ритмічність вправ поліпшує крово- та лімфообіг.

*Амплітуда рухів*: при зменшеній силі м'язів завжди слід починати вправу з меншої амплітуди і зі збільшенням сили – збільшувати амплітуду. Для функціонального відновлення суглобів і м'язів велике значення має виконання рухів з максимальною амплітудою, яка тільки можлива фізіологічно для даного суглоба.

*Точність виконання вправи* – чим точніше виконується дана вправа, тим легше настає його виконання у зв'язку із виробленням стереотипу. Але при паралічах, парезах, контрактурах під час виконання спеціальних вправ для окремих м'язів точність викликає ускладнення в дітей у зв'язку з високим дозуванням у даному випадку.

*Простота та складність вправ* залежить від кількості і виду включень м'язових груп, а також від координації їх діяльності при виконанні вправ. Складні вправи вимагають збільшення психофізичного напруження, волі та уваги, тобто створюють більше навантаження, що призводить до швидкої втоми. Починають завжди з простих вправ і переходять до більш складних.

*Ступінь зусилля при виконанні вправ.* Прості та легкі вправи не потребують великих зусиль для їх виконання, але при парезах м'язів виконання простих вправ може вимагати великого зусилля.

*Вихідне положення* може спростити або ускладнити виконання вправ і визначається характером захворювання, органом, який тренують, характером рухової дії.

*Дихальні вправи* можуть бути використані як засіб, що зменшує фізичне навантаження. Співвідношення дихальних вправ до гімнастичних може бути: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5, 2:1 тощо.

*Емоційність при заняттях фізичними вправами.* Індивідуально підібраний рівень емоційності дуже добре впливає на продуктивність заняття, зменшує втому та має велике значення в корекції психоемоційного стану учнів. Більшій емоційності сприяють різні ігри, музика, використання приладів, предметів. Потрібним при цьому є забезпечення лікарсько-педагогічного контролю, індивідуального підходу.

#### ВАРІАНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЛФК

<i>Патологія</i>	<i>Цільова установка</i>	<i>Форми та засоби ЛФК</i>	<i>Дозування</i>	<i>Методичні вказівки</i>
<i>Бронхо-легенева система</i>	а) Зміцнення дихальної мускулатури.	Заняття в групі ЛФК	Щоденно	Чергування ЗРВ з дихальними вправами.
		Оздоровче тренування на тренажерах.	За розкладом	
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	
	б) Пригнічення патологічних стереотипів дихання.	Заняття в групі ЛФК.	За розкладом	
Оздоровче плавання.		За можливістю закладу.		



	в) Профілактика простудних захворювань. Зміцнення імунітету.	Оздоровче тренування на тренажерах.	За розкладом.	Подовжити та активізувати видих.
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	
Серцево-судинна система	Нормалізація функціонального стану центральної нервової і вегетативної систем. Тренування серцевого м'язу та економізація діяльності серцево-судинної системи. Адаптація серцево-судинної системи до зростаючих фізичних навантажень.	Заняття в групі ЛФК.	За розкладом	Співвідношення ЗРВ та дихальних вправ (1:1, 1:2, 1:3)
		Оздоровче тренування на тренажерах.	За розкладом	
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	
<i>Опорно-руховий апарат</i>	Зміцнення м'язового корсету і зв'язково-сухожильного апарату	Заняття в групі ЛФК. Оздоровче тренування на тренажерах.	Періодично.	Сон на напівжорсткому ліжку. Виконання ЛФК в положенні лежачи. Носити виключно раціональне взуття.
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	
	Корекція неправильного положення тулуба	Коригуюча гімнастика	За розкладом.	
	Попередження та корекція дефектів постави, сколіозу, плоскостопості	Оздоровче тренування на	За розкладом	

		тренажерах		
		Оздоровче плавання	За можливістю закладу.	
	Вироблення стереотипу правильної постави	Самомасаж.	На заняттях	
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	
<i>Органи травлення</i>	Нормалізація моторно-секреторної функції травлення. Попередження застійних явищ в органах черевної порожнини. Поліпшення трофіки та кровообігу, створення оптимальних умов для відтоку жовчі.	Заняття в оздоровчій групі ЛФК.	Періодично	Поєднання спеціальних вправ з дихальною гімнастики. Релаксація. Дотримання режиму харчування.
		Оздоровче тренування на тренажерах.	За розкладом.	
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	
<i>Органи зору</i>	Загальне зміцнення організму. Покращення кровопостачання ока. Зміцнення склери.	Заняття в групі ЛФК.	За розкладом.	Вправи на розвиток просторового орієнтування, точність рухів, динамічну рівновагу. Виключити вправи із статичним напруженням м'язів.
		Оздоровче тренування на тренажерах.	За розкладом.	
		Оздоровче плавання.	За можливістю закладу.	

## ЗАНЯТТЯ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

**1-ий клас**

(35 год. на рік; 1 год. на тиждень)

№ з/п	Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	2	<p><b>ВСТУП. ТЕОРІЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руховий режим учня, одяг для занять фізичними вправами, гігієнічні заходи після уроку.</li> <li>- Правильна постава, правильне дихання. Гігієна зору. Природничо-гігієнічні основи формування здорового способу життя.</li> <li>- Правила безпеки при виконанні рухових дій.</li> </ul>	<p><i>Учень:</i> має елементарне уявлення про лікувальну фізичну культуру та її значення для збереження свого здоров'я; має уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до заняття; вимоги до спортивної форми та взуття (за підказкою вчителя); здійснює підготовку до занять лікувальної фізкультури (за допомогою чи під контролем учителя);</p>	<p>Формування інтересу до занять лікувальними вправами, навички перебування в залі лікувальної фізкультури та дотримання правил безпеки.</p> <p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p>
2	11	<p><b>КОРЕКЦІЙНА ГІМНАСТИКА</b> <i>Теоретичні відомості.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Значення вправ з дихання для збереження здоров'я. Вправи для розвитку м'язів кистей рук та пальців. Види і значення вправ для формування правильної постави, для зміцнення гомілкоstopних суглобів та стоп.</li> <li>- Вправи для корекції зору. Значення загартування і раціонального</li> </ul>	<p><i>Учень:</i> має елементарне уявлення про ЛФК та її значення; має уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до заняття; вимоги до спортивної форми та взуття (за підказкою вчителя); здійснює підготовку до заняття з ЛФК (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується основних правил поведінки,</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять лікувальними фізичними вправами, активності довольної уваги, вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями, продуктивного мислення.</p> <p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання, навички перебування в класі та дотримання</p>

	<p>харчування.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лікувальна фізична культура та її значення в житті людини.</li> <li>- Правила поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті лікувальної фізичної культури. Підготовка до занять лікувальної фізичної культури. Вимоги до спортивного одягу та взуття.</li> </ul> <p><i>Практичний матеріал.</i> Загартування: повітряні ванни, босоходіння, умивання холодною водою.</p> <p><b>Дихальні вправи</b> Вправи з промовлянням звуків на видиху ш-ш-ш..., с-с-с... Носове дихання за наслідуванням (вдих через ніс і видих через рот; вдих і видих через ніс). Промовляння: в образному оформленні: понюхати квітку – вдих, хо-хо-хо- зігріти рури – видих. Дихальні вправи з дозованим опором (надування іграшок, кульок тощо).</p> <p><i>Вправи для розвитку дрібної мускулатури рук.</i> Самомасаж для пальців рук. Почергове з'єднання великого пальця з іншими – «пальчики вітаються». Відведення та зведення пальців на одній руці, одночасно на двох руках з контролем зору та без нього. Почергове та одночасне згинання та розгинання пальців. Згинання та розгинання пальців</p>	<p>гігієни та техніки безпеки на занятті ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>Має</i> елементарне уявлення про повітряні ванни, босоходіння, умивання холодною водою, про узгодження дихання при виконанні вправи; <i>здійснює</i> носове дихання; <i>виконує</i> вправи з дозованим опором (надуває іграшки, м'ячі тощо); <i>виконує</i> вправи з подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху(за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p> <p><i>Розрізняє</i> пальці кисті, що використовуються при виконанні вправи; <i>використовує</i> засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках (симетричне та асиметричне) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> з'єднання, стискання та розтискання долонь (у в.п. лікті в сторони); <i>здійснює</i></p>	<p>ритму життя дитячого колективу. Активізація розумової діяльності. Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. Корекція психоемоційного стану. Формування навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності. Формування довільної уваги, основних просторових уявлень, правильної постави, навички правильного дихання під час виконання вправи, навички користування інструкціями вчителя при виконанні завдання, здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі, цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні), рухових якостей (гнучкості, спритності), координації рухів, слухо-зорово-вібраційного сприймання, просторової уяви, точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті,</p>
--	---	---	--

	<p>на витягнутих вперед руках (симетричне та асиметричне). З'єднання, стискання та розтискання долонь (у в.п. лікті в сторони). Зав'язування та розв'язування вузликів на товстих мотузках, шнурках. Вправи: «великий маятник», «насос», «Коза» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Вправи для формування правильної постави.</i> Вправи для відчуття для відчуття положення тіла у просторі, вправи біля гімнастичної стінки, біля дзеркала, з предметом на голові; вправи для вироблення м'язового корсету. Вправи для збільшення росту. Симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони).</p> <p><i>Вправи для зміцнення гомілокостопних суглобів.</i> Формування уявлення про красиву ходьбу, склепіння стопи, ходьбу з правильною постановкою стоп. Вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату.</p> <p><i>Вправи з рівноваги.</i> Ходьба по накресленому коридору шириною 20 см. Сстійка на ногах (3-4 с). ходьба по дошці, покладеній на підлогу, ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук. Сстійка на одній нозі, друга зігнута та піднята вгору, руки на поясі. Кружляння,</p>	<p>кругові рухи кистями (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> почергове з'єднання великого пальця з іншими, легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки); <i>Розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> нахили тулуба (вперед, назад), нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч), повороти голови (праворуч, ліворуч), повороти тулуба (праворуч, ліворуч); <i>здійснює</i> симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>Виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та почергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині; <i>виконує</i> вузьку стійку ноги нарізно на пальцях, стопи рівнобіжні; <i>виконує</i> ходьбу прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу), покладеній на підлогу; <i>виконує</i> ходьбу обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі); <i>виконує</i> переكاتи з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці; <i>виконує</i> котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку; <i>уміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>Знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя «Ставай!», «Кроком руш!», «Бігом руш!», «На місці, стій!», «Шикуйсь!», «Розійдись!» (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p>	<p>здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення, дрібної моторики рук, мимовільного запам'ятовування наочного матеріалу на основі практичної діяльності з ним. Естетичний розвиток. Корекція психофізичного напруження. Формування позитивного психоемоційного стану, аналітико-синтетичного типу сприймання, наочно-дійового мислення, операційно-організаційного компонента мислення Профілактика та корекція плоскостопості, формування навички правильної постави. Тренування вестибулярного апарату. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання здатності до співпраці в колективі, дисциплінованості, організованості, доброзичливості, наполегливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування та довольового зусилля. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Розвиток вербальних і</p>
--	--	---	--

	<p>переступанням у повільному темпі. Вправи з лазіння, повзання та перелітання. Переповзання у положенні на колінах, упор руками на підлогу у повільному темпі, по горизонтальній гімнастичній лаві, захоплюючи кистями краї лави, лазання вгору та вниз по гімнастичній стінці, не пропускаючи рейок. Повзання під перешкодами висотою 40-50 см.</p> <p><i>Вправи з гімнастичними палицями.</i> Утримання гімнастичної палиці двома руками хватом згори та хватом знизу перед собою, внизу, перед грудьми, над головою. Перекладання палиці з однієї руки у другу перед собою. Виконання різних вихідних положень.</p> <p><i>Вправи з малим м'ячем.</i> Перекладання м'яча з руки в руку перед собою, над головою, за спиною. Підкидання і ловіння м'яча. Розкидання та збирання м'ячів, прокачування, ловіння після прокачування.</p> <p><i>Вправи з прапорцями.</i> Піднімання рук у сторони, вперед, угору, колові рухи, стоячи на місці та під час ходьби. Промахування прапорцями над головою.</p> <p><i>Вправи для корекції зору.</i> Релаксація м'язів очей. Вправи для м'язів очей. Вправи для розслаблення м'язів шиї.</p>	<p><i>Здійснює</i> шиккування парами, в коло, колону та шеренгу по одному та перешикування; <i>виконує</i> ходьбу в обхід; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (з допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>Розрізняє</i> використані предмети за розміром, кольором; <i>здійснює</i> переكاتи з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці; <i>виконує</i> ходьбу, нахили голови, стрибки, біг з предметами в руках; <i>виконує</i> переكاتчування великого м'яча за орієнтирами; <i>виконує</i> підкидання вгору та ловлю двома руками великого м'яча; <i>виконує</i> кидання великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловлю двома руками (з допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>Сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо); <i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предметів (з допомогою чи за підказкою вчителя).</p>	<p>невербальних засобів спілкування.</p>
--	--	--	--

3	7	<p><b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Роль та значення легкої атлетики у лікувальній фізичній культурі. Оздоровче значення легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місце занять. Особливості гігієни.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання фізичних якостей, витривалості, швидкості, спритності.</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба парами по колу, взявшись за руки. Звичайна ходьба у повільному темпі у колоні по одному, в обхід залу за вчителем. Ходьба по прямій лінії. Ходьба на носках, п'ятах, внутрішньому та зовнішньому боці стопи. Ходьба зі збереженням правильної постави і правильного дихання, по кубиках, з прапорцями. Імітаційна ходьба: «Ведмедик», «Котик», «Зайчик», «Чапля», «Жабка» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Біг.</i> Перебіжки групами та по одному 15-25 метрів. Повільний біг зі збереженням правильної постави, біг у колоні за вчителем у заданому напрямку. Чергування бігу та ходьби.</p> <p><i>Метання.</i> Правильний захват різних предметів для метання однією та двома руками. Прийом та передача м'яча, прапорця, гімнастичної палиці у шерензі, по колу, у колоні, довільне метання</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має елементарне уявлення про основне лікувально-фізкультурне приміщення (за допомогою чи за вказівкою вчителя); має елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ у ЛФК; правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ; правила поведінки, гігієни та ТБ при виконанні лікувальних вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя); дотримується правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу; виконує ходьбу: по колу, в колоні, в шерензі, парами; зі зміною напрямку; зі зміною темпу (наслідуючи чи за показом учителя); виконує ходьбу обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по предмету, імітаційну ходьбу (за допомогою чи за показом учителя); виконує стрибки: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду (через лінію, мотузку, обруч); в глибину з висоти до 40 см із м'яким приземленням. (за допомогою чи за показом учителя); здійснює метання: метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловля (обомі руками); підкидання та ловля великого м'яча (обомі руками); кидання м'яча об землю та його ловля (обомі руками), уміє співпрацювати в парі та групі (за допомогою</i></p>	<p>Формування стійкості уваги, здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів, кінетичних і кінестетичних відчуттів, кінестетичного контролю за якістю рухів, мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями, узгодженості рухових дій, формул рухів, навички узгодження фаз дихання з руховими актами, здатності до виконання вправи за зрозумілою інструкцією вчителя, діалогічного мовлення. Корекція психоемоційного стану. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті, рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); швидкісно-силових (стрибки); швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання), координації рухів. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.</p>
---	---	--	--	---

		великих та малих м'ячів у грі. Кидки та ловіння волейбольних м'ячів.	чи за показом учителя).	
4	9	<p><b>ХОРОВОДНІ, УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Значення правил гри, дотримання техніки безпеки у грі, застосування знайомих рухів у змінній ситуації, поєднання слів і рухів, чітке виконання ролі. Зв'язок ігор із побутом та природою, знання особливостей природи та відображення цього у сюжеті гри.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання витримки, розвиток швидкості реакції, поєднання рухів зі співами, емоційність передачі образу.</p> <p><i>Розвиток уявлення.</i> Використання ігор:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Доторкнись до води у річці», «Піймай промінчик сонечка», «Спіймай комарика», «Баранчики на мосту», «Раки»;</li> <li>- «Ігри з м'ячем», «Веселі змагання» під музичний супровід;</li> <li>- «Переліт птахів», «Бджоли та ведмежата», «Снайпери» з бігом;</li> <li>- «Мала куча», «Веслярі», «Швидкі санчата», «Перетяганки»;</li> <li>- «М'ячик», «Поїзд», «Пловець», «Вертоліт»</li> </ul> <p>«Речі-невидимки», «Чудесні перетворення лінійки» або подібні за вибором вчителя.</p>	<p><i>Учень:</i>  має уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор;<i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки; <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття; <i>спілкується</i> (питає, відповідає, передає потрібні предмети тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі гри (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей); <i>емоційно</i> реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>вміє</i> грати в 3-4 рухливі гри; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших гравців (за допомогою чи за показом учителя);  <i>Розрізняє</i> початок та кінець музичного твору; <i>сприймає</i> використані під час заняття наочні посібники (кіно -, відео запис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо); <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно); <i>виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази;<i>виконує</i> ходьбу, біг, нахили голови з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний</p>	<p>Формування аналітико-синтетичного типу сприймання, цілеспрямованої уваги, просторової уяви, розуміння абстракції в ігровій діяльності, орга-нізаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій., мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), рефлексорної емоційності. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), координації рухів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.</p>



			супровід; <i>виконує</i> ритмічні рухи з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо; <i>стежить</i> за діями інших учнів в процесі заняття та підпорядковує свої дії спільним; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
5	3	<p><b>РЕЛАКСАЦІЯ ТА НАСТРОЇ. САМОМАСАЖ.</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Релаксація та настрої у збереженні та зміцненні здоров'я. правильність виконання вправ.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: навчити виконувати вправи, виховувати цілеспрямованість. Вправи на розслаблення за контрастом з напруженням. Налаштування на правильну поставу, збільшення зросту, поліпшення зору.</p> <p><i>Вправи на розслаблення.</i> Легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки). Струси рук, нахилившись вперед (одночасно та по чергово).</p> <p>Ігри «День і ніч», «Море хвилюється» або подібні за вибором вчителя.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має елементарне уявлення</i> про настрої людини, як вони впливають на збереження та зміцнення свого фізичного та психічного здоров'я; за допомогою чи наслідуючи вчителя мати уявлення про правильність виконання вправ;</p> <p><i>виконує</i> вправи на розслаблення за контрастом з напруженням (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>вміє</i> під керівництвом вчителя відтворювати бажане почуття (тепло, важкість у кінцівках та ін.), а також емоційний стан (спокій, відпочинок та ін.)</p>	<p>Формування позитивного психо-емоційного стану, організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій, рефлекторної емоційності.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.</p>
6	2	<p><b>ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ</b></p> <p><b>ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ.</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Основи загальної гігієни учнів. Правила гігієни та техніка безпеки під час занять на воді. Значення дихання для життя людини. Правильне</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять на воді, правила поведінки в басейні, форму одягу на заняттях з плавання (за вказівкою вчителя);<i>має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Формування наочно-дійового мислення.</p> <p>Естетичний розвиток.</p>

	<p>дихання в воді. Правила поведінки на воді та на спортивних спорудах. Утримання на воді без рухів і з рухами ніг і рук.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (проводиться на суші: в залі ЛФК чи поряд з водою) .</li> <li>- імітація рухів плавця способом брас руками та ногами.</li> <li>– вправи для ознайомлення з водним середовищем;</li> <li>– підготовчі вправи для правильного дихання під час плавання, видихання в воду, присідання із занурюванням; присідання з видихом у воду;</li> <li>– вправи для визначення рівнів плавучості;</li> <li>рухливі ігри в воді «Стій міцно», «Рукохід», «Невід» або подібні за вибором вчителя.</li> </ul>	<p>людини та правильного дихання в воді; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на заняттях з плавання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії; <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>грає</i> в 1-2 рухливі гри в воді ; <i>спілкується</i> з іншими учнями (запитує, відповідає тощо); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухами (за допомогою разом з учителем); <i>виконує</i> вправи для тренування на суші (в спортивному залі чи поряд з басейном): спочатку розминка, потім – підготовчі вправи та вправи, що імітують елементи плавання способом брас, вправи в воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя); рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з гумовим кругом) (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять на тренажерах, правила поведінки в тренажерній залі, форму одягу на заняттях (за вказівкою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про значення</p>	<p>Формування здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних параметрів переміщення.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті.</p> <p>Формування здатності до узгодження рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухових дій.</p> <p>Формування здатності до одночасних рухів.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).</p> <p>Формування навички правильного дихання під час виконання вправ у воді та на суші, плавання.</p> <p>Формування формул рухів.</p> <p>Розвиток здатності активно використовувати допомогу (вчителя).</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Розвиток інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу.</p> <p>Розвиток навичок соціальної</p>
--	--	---	--

		<p><b>ЗАНЯТТЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ.</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Значення тренажерів у фізичному розвитку. Оздоровче значення тренажерів. Техніка безпеки  <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання самостійності, сміливості, витривалості. Ходьба, біг, та вправи для зміцнення і розтягування хребта і м'язів на тренажерах під контролем або за допомогою вчителя.</p>	<p>дихання для життя людини та правильного дихання при роботі на тренажерах;  <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки під час занять на тренажерах (за допомогою чи за вказівкою вчителя);  <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії;<i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя).</p>	<p>взаємодії при спілкуванні з іншими учнями та дорослими. Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>
7	1	<p><b>ЕЛЕМЕНТИ КОЛЬОТЕРАПІЇ, АРОМОТЕРАПІЇ, КАЗКОТЕРАПІЇ, МУЗИКОТЕРАПІЇ.</b>  <i>Теоретичні відомості:</i> значення використання кольору, ароматів, казок, музики для зняття розумового та фізичного напруження та для загального психічного здоров'я людини.  <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: навчити диференціювати кольори, аромати, музичні настрої, використовувати казки для поліпшення настрою.</p>	<p><i>Учень:</i>  <i>має</i> уявлення про різновиди кольорів, ароматів, музичних настроїв та казок, про значення їх для розслаблення та переключення;  <i>виконує</i> релаксаційні вправи для різних груп м'язів з використанням кольору, ароматів, казок, музики (за допомогою разом з учителем).</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання, інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу, естетичного сприйняття.  Активізація розумової діяльності.  Збагачення активного та пасивного словникового запасу.  Формування наочно-дійового мислення, правильної постави, узгодженості рухових дій.  Корекція психоемоційного стану.  Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>

**2-ий клас**  
(35 год. на рік; 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	3	<p><b>ВСТУП. ТЕОРІЯ</b></p> <p>- Руховий режим учня. Значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня.</p> <p>Значення руху для фізичного та психічного здоров'я дітей. Вимоги до виконання ранкової гімнастики і фізкультхвилинок.</p> <p>- Правильна постава, протягом дня.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про лікувальну фізичну культуру та її значення для збереження свого здоров'я; уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до заняття; вимоги до спортивної форми та взуття;</p> <p><i>здійснює</i> підготовку до занять лікувальної фізкультури.</p>	<p>Формування інтересу до занять лікувальними вправами, навички перебування в залі лікувальної фізкультури та дотримання правил безпеки.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p>
2	10	<p><b>КОРЕКЦІЙНА ГІМНАСТИКА</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Значення та методика загартування холодною водою.</p> <p>Значення вправ фізвокалізу для лікування внутрішніх органів, розвитку діафрагмального дихання.</p> <p>Роль самомасажу пальців рук.</p> <p>Роль спеціальних вправ для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату тулуба та ніг.</p> <p>Зв'язок і вплив м'язів шиї на якість зору.</p> <p>Вимоги до виконання вправ з предметами.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i></p> <p>Загартування: босоходіння, обливання стоп холодною водою.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про лікувальну фізичну культуру та її значення; уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до заняття; вимоги до спортивної форми та взуття;<i>здійснює</i> підготовку до заняття з ЛФК;</p> <p><i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття;</p> <p><i>Має</i> уявлення про повітряні ванни, босоходіння, умивання холодною водою.</p> <p><i>Має</i> уявлення про узгодження дихання при виконанні вправи; носове дихання; <i>виконує</i> вправи з дозованим опором; вправи з</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять лікувальними фізичними вправами, активності довольної уваги, вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями, продуктивного мислення.</p> <p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання, навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Розвиток мимовільної та довольної пам'яті. Корекція психоемоційного стану. Формування навички</p>

	<p><b>Дихальні вправи</b> Розвиток та вдосконалення діафрагмального дихання. Узгодження дихання з різними рухами. Фізвокаліз. Вправи з промовлянням звуків на видиху п-ф-ф..., с-с-е..., з-з-з..., мн-и-ио... Ритмічне дихання. Динамічні дихальні вправи. Промовляння: в образному оформленні. Дихальні вправи з дозованим опором.</p> <p><i>Вправи для розвитку дрібної мускулатури рук.</i> Самомасаж для пальців рук. Почергове з'єднання великого пальця з іншими. Відведення та зведення пальців на одній руці, одночасно на двох руках з контролем зору та без нього. Почергове та одночасне згинання та розгинання пальців. Згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках (симетричне та асиметричне). З'єднання, стискання та розтискання долонь. Вправи з контролем зору та без нього. Вправи: «Прапорець», «Стрілець», «Равлик з вусами» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Вправи для формування правильної постави.</i> Самостійне прийняття правильної постави стоячи, сидячи, лежачи. Вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату. Рухи головою, руками, тулубом із зупинкою за сигналом та перевіркою правильної постави. Вправи з невеликим вантажем на голові зі збереженням правильної постави, вправи для відчуття положення тіла у просторі,</p>	<p>подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху;</p> <p><i>Розрізняє</i> пальці кисті, що використовуються при виконанні вправи; засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу;<i>виконує</i> згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках (симетричне та асиметричне);<i>виконує</i> з'єднання, стискання та розтискання долонь;<i>здійснює</i> кругові рухи кистями; <i>виконує</i> почергове з'єднання великого пальця з іншими, легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки);</p> <p><i>Розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> нахили тулуба, нахили голови та вправи з невеликим вантажем на голові, повороти, повороти тулуба, рухи головою, тулубом із зупинкою за сигналом; <i>здійснює</i> симетричні махи руками, вправи біля гімнастичної стінки, дзеркала, вправи для вироблення м'язового корсету, <i>виконує</i> вправи з витягування, розтягнення та розслаблення для збільшення зросту;</p>	<p>носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності. Формування довільної уваги, основних просторових уявлень, правильної постави, навички правильного дихання під час виконання вправи, навички користування інструкціями вчителя при виконанні завдання, здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі, цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні), рухових якостей (гнучкості, спритності), координації рухів, слухо-зорово-вібраційного сприймання, просторової уяви, точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті, здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення, дрібної моторики рук, мимовільного запам'ятовування наочного матеріалу на основі практичної діяльності з ним. Естетичний розвиток.</p>
--	---	---	---

	<p>вправи біля гімнастичної стінки, біля дзеркала,; вправи для вироблення м'язового корсету, вправи для збільшення росту. Симетричні махи руками. <i>Вправи для збільшення зросту:</i> витягування, розтягнення, розслаблення.</p> <p><i>Вправи для зміцнення гомілкостопних суглобів.</i> Формування уявлення склепіння стопи, красиву ходу, пластику рухів; різновидності ходьби та бігу, підскоки, загальнорозвивальні вправи для формування м'язового корсету, для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату ніг.</p> <p><i>Вправи з рівноваги.</i> Ходьба по гімнастичній лаві з предметами (м'яч, обруч, гімнастична палиця, прапорці), ходьба по нахиленій лаві. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети висотою 10-12 см із завданням. Рівновага на одній нозі з розплющеними та заплющеними очима.</p> <p><i>Вправи з лазіння, повзання, перелізання.</i> Лазіння по нахиленій гімнастичній лаві (кут 20%) однойменним та різнойменним способами. Те саме на гімнастичній стінці. Повзання у положенні на колінах, упор руками на підлогу по колу з підштовхуванням уперед на набивного м'яча, у сторону та на швидкість. Підлізання під перешкоду висотою 30-40 см. Перелізання через перешкоду висотою 70</p>	<p><i>Виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині; <i>виконує</i> вузьку стійку ноги нарізно на пальцях, стопи рівнобіжні; <i>виконує</i> ходьбу прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу), покладеній на підлогу;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу обмеженою площиною; <i>виконує</i> перекати з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці; <i>виконує</i> котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку;</p> <p><i>уміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>Знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя. <i>Здійснює</i> шиккування парами, в коло, колону та шеренгу по одному та перешиккування; <i>виконує</i> ходьбу в обхід; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>здійснює</i> перекати з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці; <i>виконує</i> ходьбу, нахили голови, стрибки, біг з предметами в руках; <i>виконує</i> присідання з обручем та стоячи в обручі; <i>виконує</i> перекочування великого м'яча за</p>	<p>Корекція психофізичного напруження. Формування позитивного психоемоційного стану, аналітико-синтетичного типу сприймання, наочно-дійового мислення, операційно-організаційного компонента мислення Профілактика та корекція плоскостопості, формування навички правильної постави. Тренування вестибулярного апарату. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання здатності до співпраці в колективі, дисциплінованості, організованості, доброзичливості, наполегливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування та до вольового зусилля. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p>
--	---	---	--

	<p>см.</p> <p><i>Вправи з обручем.</i> Виконання вправ із вихідного положення – обруч перед собою, над головою. Присідання з обручем в руках. Прокачування та ловіння обруча</p> <p><i>Вправи з гімнастичними палицями.</i> Утримання гімнастичної палиці різними способами під час ходьби. Обертання палиці з горизонтального положення у вертикальне за зразком учителя. Підкидання та ловіння палиці у горизонтальному положенні хватом знизу двома руками. Виконання вправ із вихідного положення – гімнастична палиця внизу.</p> <p><i>Вправи з малим м'ячем.</i> Згинання, розгинання, обертання кисті, передпліччя та всієї руки з утриманням м'яча. Підкидання м'яча перед собою та ловіння його двома руками. Прокачування м'яча між орієнтирами.</p> <p><i>Вправи з прапорцями.</i> Виконання вправ з прапорцями у руках на місці (за зразком). Рухи руками з прапорцями під час ходьби. Різноспрямовані рухи руками з прапорцями за зразком учителя («Сигнальники»).</p> <p><i>Вправи для координації зору.</i> Вправи для м'язів очей (ускладнені). Релаксація м'язів очей. Вправи для м'язів очей. Вправи для розслаблення м'язів шиї. Вправи для очей за</p>	<p>орієнтирами; виконує підкидання вгору та ловлю двома руками м'яча; кидання м'яча по підлозі (стіні) та його ловлю;</p> <p><i>Сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо);</p> <p><i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин, предметів.</p>	
--	--	--	--

		таблицею Шульте.		
3	7	<p><b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики. Профілактика травматизму. Правильне дихання під час ходьби і бігу. Види легкої атлетики. Вплив легкої атлетики на формування постави, зміцнення м'язів тулуба.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання фізичних якостей, витривалості, швидкості, спритності; корекція постави, стопи ніг.</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба зі зміною швидкості. Ходьба з різним положенням рук: на поясі, до плечей, перед грудьми, за головою. Ходьба зі зміною напрямків за орієнтирами та командою вчителя. Звичайна ходьба у повільному темпі у колоні по одному, в обхід залу за вчителем. Ходьба по прямій лінії. Ходьба на носках, п'ятах, внутрішньому та зовнішньому боці стопи. Ходьба зі збереженням правильної постави і правильного дихання, по кубиках, з прапорцями. Імітаційна ходьба.</p> <p><i>Біг.</i> Біг на носках. Біг з подоланням перешкод. Чергування бігу та ходьби на відстані до 40 м (20 м – біг, 20 м – ходьба). Перебіжки групами та по одному. Повільний біг зі збереженням правильної постави, біг у колоні у заданому напрямку. Чергування бігу та ходьби.</p>	<p><i>Учень:</i> має уявлення про основне лікувально-фізкультурне приміщення; про основні частини тіла, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ у ЛФК; правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ; правила поведінки, гігієни та ТБ при виконанні лікувальних вправ; <i>дотримується</i> правил підготовки до заняття та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу: по колу, в колоні, в шерензі, парами; зі зміною напрямку; зі зміною темпу; <i>виконує</i> ходьбу обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по предмету, імітаційну ходьбу;</p> <p><i>виконує</i> біг на носках, з подоланням перешкод, чергування бігу та ходьби, перебіжки; стрибки: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду; в глибину з висот із м'яким приземленням;</p>	<p>Формування стійкості уваги, здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів, кінетичних і кінестетичних відчуттів, кінестетичного контролю за якістю рухів, мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями, узгодженості рухових дій, формул рухів, навички узгодження фаз дихання з руховими актами, здатності до виконання вправи за зрозумілою інструкцією вчителя, діалогічного мовлення.</p> <p>Корекція психоемоційного стану. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті, рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); швидкісно-силових (стрибки); швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання), координації рухів.</p> <p>Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.</p>



		<p><i>Метання.</i> Метання великого м'яча двома руками з-за голови та знизу з місця у стінку. Кидання набивного м'яча (1 кг), сидячи, двома руками з-за голови. Метання тенісного м'яча з місця однією рукою у стінку та на дальність. Правильний захват різних предметів для метання однією та двома руками. Прийом та передача м'яча у шерензі, по колу, у колоні, довільне метання великих та малих м'ячів у грі. Кидки та ловіння волейбольних м'ячів.</p>	<p><i>здійснює</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловля; підкидання та ловля великого м'яча; кидання м'яча об землю та його ловля (обома руками), <i>уміє</i> співпрацювати в парі та групі.</p>	
4	8	<p><b>ХОРОВОДНІ, УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Відповідальність за свої дії. Дотримання правил гри. Творче виконання дій. Значення ігор для розвитку рухливих навичок. Техніка безпеки під час ігор. Поєднання слів і рухів, чітке виконання ролі. Зв'язок ігор із побутом та природою, знання особливостей природи та відображення цього у сюжеті гри. Ознайомлення з народним надбанням.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: оволодіти більшою технікою руху, дотримання правил гри, виховання витримки, розвиток швидкості реакції, поєднання рухів зі співами, емоційність передачі образу. Розширення знань про народні ігри і забави, виховання інтересу до них.</p> <p><i>Корекційні ігри:</i> «Вгадай за голосом», «Каруселі». Ігри з елементами</p>	<p><i>Учень:</i>  <i>має</i> уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки; <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття; <i>спілкується</i> (питає, відповідає, передає потрібні предмети тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі гри (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей); <i>емоційно</i> реагує на процес і результат рухливої гри; <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>вміє</i> грати в 3-4 рухливі ігри; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших гравців;  <i>Розрізняє</i> початок та кінець музичного твору; <i>сприймає</i> використані під час заняття наочні посібники (кіно -, відео запис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо);</p>	<p>Формування аналітико-синтетичного типу сприймання, цілеспрямованої уваги, просторової уяви, розуміння абстракції в ігровій діяльності, організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій., мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), рефлексивної емоційності. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), координації рухів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану.</p>

		<p>загальнорозвивальних вправ: «Роби так», «Рівним колом» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Ігри з бігом:</i> «Добіжи до прапорця», «Горидуб з прапорцями», «Сховай руки за спину», «Ловець», «Швидко по місцях», естафета з санчатами «Хто швидше» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Ігри зі стрибками:</i> «Волейбол з повітряними кульками», «Горобчики-стрибунці» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Ігри з метанням і ловінням:</i> «М'яч крізь обруч», «М'ячі –мішені», «Кинь далі», «Влуч у ціль», «Снайпер» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Хороводні ігри та забави:</i> «Подолянка», «Як у нас біля воріт», «Рак-неборак», «Мак», «Сірий кіт», «Горішки» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Розвиток уявлення.</i> Використання ігор-імітацій рухів ведмедя, чаплі, польоту птахів. Імітація рибалки, водолаза, годинника, сонечка, дерева під вітром.</p>	<p><i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно); <i>виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази; <i>виконує</i> ходьбу, біг, нахили голови з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід; <i>виконує</i> ритмічні рухи з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо;</p> <p><i>стежить</i> за діями інших учнів в процесі заняття та підпорядковує свої дії спільним; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	<p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.</p>
5	2	<p><b>РЕЛАКСАЦІЯ ТА НАСТРОЇ. САМОМАСАЖ.</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Поняття «напруження» та «розслаблення» - релаксація та настрої у збереженні та зміцненні здоров'я. Активне читання настроїв. Правильність виконання вправ.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: бажання активно виконувати вправи, бачити результат релаксації за контрастом з</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про настрої людини, як вони впливають на збереження та зміцнення свого фізичного та психічного здоров'я; про правильність виконання вправ;</p> <p><i>виконує</i> вправи на розслаблення за контрастом з напруженням;</p> <p><i>вміє</i> відтворювати бажане почуття (тепло,</p>	<p>Формування позитивного психо-емоційного стану, організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій, рефлекторної емоційності. Розвиток емоційної сфери.</p>

		<p>напруженням. Виховання цілеспрямованості.</p> <p><i>Вправи на розслаблення.</i> Перетягування та гойдання в парах (у в.п. сидячи). Струси рук, нахилившись вперед, струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки).</p> <p>Ігри «День і ніч», «Море хвилюється» або подібні за вибором вчителя.</p>	<p>важкість у кінцівках та ін.), а також емоційний стан (спокій, відпочинок та ін.)</p>	<p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.</p>
6	4	<p><b>ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ</b></p> <p><b>ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням. Техніка безпеки на заняттях з плавання. Пожежна безпека. Правила поводження з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i></p> <p>- <i>Загальна фізична підготовка</i> (на суші: у залі ЛФК чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>- <i>Спеціальна фізична підготовка</i> (на суші: у залі ЛФК чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами.</p> <p>- <i>Спеціальна технічна підготовка</i> (в воді):</p> <p>– вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба та біг на міліні (глибина до колін); біг навипередки</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять з плавання, правила поведінки в басейні, форму одягу на заняттях з плавання (за вказівкою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання в воді; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на заняттях з плавання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</p> <p><i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>грає</i> в 1-2 рухливі гри в воді; <i>спілкується</i> з іншими учнями (запитує, відповідає тощо); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухами (за</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Формування наочно-дійового мислення.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Формування здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних параметрів переміщення.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті.</p> <p>Формування здатності до узгодження рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухових дій.</p> <p>Формування здатності до одночасних рухів.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток рухових якостей</p>

	<p>( без допомоги рук і з допомогою рук);  – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас (наприклад, біля бортика: гра «Водолаз», присідання із занурюванням; присідання з видихом у воду; відкривання очей у воді, тримаючись руками за борт; діставання різних предметів зі дна басейна (глибина по пояс);  – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, рухи руками, характерні для плавання способом брас; ковзання на грудях; вправи на узгодження рухів рук і ніг з диханням під час плавання способом брас (наприклад, плавання з допомогою дошки; підтримання високого положення у воді за допомогою рухів кистями; рухливі ігри в воді для закріплення здобутих рухових навичок).  <i>Рухливі ігри в воді</i> «На буксирі», «Водний волейбол» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><b>ЗАНЯТТЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Використання тренажерів під керівництвом вчителя для корекції фізичного розвитку дитини. Оздоровче значення тренажерів. Техніка безпеки.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання сміливості, витривалості. Ходьба, біг, велосипедна підготовка та вправи для зміцнення і розтягування хребта і м'язів на тренажерах під контролем або за</p>	<p>допомогою разом з учителем);  <i>виконує</i> вправи для тренування на суші (в спортивному залі чи поряд з басейном): спочатку розминка, потім – підготовчі вправи та вправи, що імітують елементи плавання способом брас, вправи в воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя); рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з гумовим кругом) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>має</i> уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять на тренажерах, правила поведінки в тренажерній залі, форму одягу на заняттях (за вказівкою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання при роботі на тренажерах; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки під час занять на тренажерах (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії; <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя</p>	<p>(витривалості, спритності, сили, гнучкості).  Формування навички правильного дихання під час виконання вправ в воді та на суші, плавання.  Формування формул рухів.  Розвиток здатності активно використовувати допомогу (вчителя).  Збагачення активного та пасивного словникового запасу.  Розвиток інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу.  Розвиток навичок соціальної взаємодії при спілкуванні з іншими учнями та дорослими.  Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>
--	---	---	---

		допомогою вчителя.	(за допомогою вчителя).	
8	1	<p><b>ЕЛЕМЕНТИ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ, АРОМОТЕРАПІЇ, КАЗКОТЕРАПІЇ, МУЗИКОТЕРАПІЇ.</b></p> <p><i>Теоретичні відомості:</i> значення використання кольору, ароматів, казок, музики для зняття розумового та фізичного напруження та для загального психічного здоров'я людини.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: закріплювати вміння диференціювати кольори, аромати, музичні настрої, використовувати казки для поліпшення настрою.</p>	<p><i>Учень:</i> має уявлення про різновиди кольорів, ароматів, музичних настроїв та казок, про значення їх для розслаблення та переключення;</p> <p><i>виконує</i> релаксаційні вправи для різних груп м'язів з використанням кольору, ароматів, казок, музики (за допомогою разом з учителем).</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання, інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу, естетичного сприйняття.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Формування наочно-дійового мислення, правильної постави, узгодженості рухових дій.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>

**3-й клас**  
(35 год. на рік; 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	3	<p><b>ВСТУП. ТЕОРІЯ</b></p> <p>Значення контролю за показниками пульсу для виявлення реакції організму на фізичне навантаження. Значення правильного узгодження дихання з рухами. Розвиток рухових якостей. Загальне фізичне зміцнення організму, корекція зору. Гігієна зору. Правильна постава та загальне здоров'я.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>знає</i> значення лікувальної фізкультури для збереження свого здоров'я; правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; вимоги до підготовки до заняття та до спортивної форми і взуття; <i>здійснює</i> підготовку до занять лікувальної фізкультури;</p>	<p>Формування інтересу до занять лікувальними вправами, навички перебування в залі лікувальної фізкультури та дотримання правил безпеки.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p>
2	10	<p><b>КОРЕКЦІЙНА ГІМНАСТИКА</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Шляхи загартування. Значення узгодження дихання та рухів. Нове ставлення до фізіології дихання. Значення систематичних вправ для збереження та корекції зору. Правильна постава у різних положеннях. Техніка безпеки на заняттях. Значення та методика загартування холодною водою.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i></p> <p>Загартування, обливання гомілок холодною водою, босоходіння під час занять, ходіння по рушнику, замоченому у розчині морської солі.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про шляхи загартування, значення узгодження дихання та рухів, значення загартування холодною водою, босоходінням, впливу морської солі; <i>знає</i> значення систематичних вправ для збереження та корекції зору; правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; вимоги до спортивної форми та взуття; <i>здійснює</i> підготовку до заняття з ЛФК; <i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті ЛФК; вимог до спортивної форми</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять лікувальними фізичними вправами, активності довільної уваги, вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями, продуктивного мислення.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання, навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. Корекція психоемоційного</p>

	<p><i>Дихальні вправи</i> По силенне дихання з рухами грудної клітки. Ритмічне дихання під час ходьби, бігу, підстрибування. Довільна зміна глибини та темпу дихання відповідно до характеру рухів. Правильне дихання під час спрощених вправ у різному темпі разом із учителем. Ходьба з фіксованим диханням. Вправи з промовлянням звуків на видиху: пом-см-му; в образному оформленні. Дихальні вправи з дозованим опором. Ритмічне дихання. Динамічні дихальні вправи. Фізвокаліз.</p> <p><i>Вправи для розвитку дрібної мускулатури рук.</i> Одночасне згинання у кулак пальців на одній руці та розгинання на другій у повільному темпі за зразком учителя. Відхилення та зведення пальців рук. Протиставляння пальців однієї руки пальцям другої, одночасне та почергове. Вправи «Біжить собака», «Равлик із вусиками», «Кішка», «Собака». Почергове постукування пальцями обох рук (послідовно обома руками), вправа «Шцигли» або подібні за вибором вчителя. Самомасаж для пальців рук.</p> <p><i>Вправи для формування правильної постави.</i> Вправи з невеликим вантажем на голові. Ігри з прийняттям правильної постави за завданням чи утриманням її протягом гри. Самостійне прийняття правильної постави стоячи, сидячи, лежачи. Вправи для зміцнення</p>	<p>та взуття; <i>має</i> уявлення про повітряні ванни, босоходіння, умивання холодною водою, про узгодження дихання при виконанні вправи; носове дихання;</p> <p><i>виконує</i> вправи з дозованим опором; вправи з подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху;</p> <p><i>Розрізняє</i> пальці кисті, що використовуються при виконанні вправи; засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> симетричне та асиметричне згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках; <i>виконує</i> з'єднання, стискання та розтискання долонь; <i>здійснює</i> кругові рухи кистями; <i>виконує</i> почергове з'єднання великого пальця з іншими, легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки), протиставляння пальців; <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> вправи з невеликим вантажем, нахили тулуба, нахили голови, повороти,</p>	<p>стану. Формування навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності. Формування довільної уваги, основних просторових уявлень, правильної постави, навички правильного дихання під час виконання вправи, навички користування інструкціями вчителя при виконанні завдання, здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі, цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні), рухових якостей (гнучкості, спритності), координації рухів, слухо-зоро-вібраційного сприймання, просторової уяви, точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті, здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення, дрібної моторики рук, мимовільного запам'ятовування наочного матеріалу на основі практичної діяльності з ним. Естетичний розвиток. Корекція психофізичного напруження. Формування позитивного психоемоційного стану, аналітико-</p>
--	---	--	--

	<p>м'язово-зв'язкового апарату. Рухи головою, руками, тулубом із зупинкою за сигналом та перевіркою правильної постави.</p> <p><i>Вправи для зміцнення гомілкостопних суглобів.</i> Рухи пальцями ніг, стопами, з дозованим зусиллям. Підтягування стопою мотузки, що лежить на підлозі, піднімання її над підлогою, утримування пальцями ніг, захоплювання стопами предметів із підніманням їх від підлоги та підкиданням угору. Різновидності ходьби та бігу, підскоки, загальнорозвивальні вправи для формування м'язового корсету, для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату ніг.</p> <p><i>Вправи для збільшення зросту:</i> витягування, розтягнення, розслаблення хребта. Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі.</p> <p><i>Вправи з рівноваги.</i> Рівновага на одній нозі зі зміною положення рук. Ходьба по гімнастичній лаві з діставанням предмета з підлоги в присіданні. Ходьба по гімнастичній лаві з предметами (м'яч, обруч, гімнастична палиця, прапорці), ходьба по нахиленій гладкій та ребристій дошці, по рейці гімнастичної лави. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети із завданням. Рівновага на одній нозі з розплющеними та заплющеними очима.</p>	<p>тулуба самостійне прийняття правильної постави в різних позиціях (стоячи, сидячи, лежачи);<i>здійснює</i> симетричні махи руками;</p> <p><i>Виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині; <i>виконує</i> вузьку стійку ноги нарізно на пальцях, стопи рівнобіжні, рухи пальцями ніг, стопами, з дозованим зусиллям. Підтягування стопою мотузки, що лежить на підлозі, піднімання її над підлогою, утримування пальцями ніг, захоплювання стопами предметів із підніманням їх від підлоги та підкиданням угору.</p> <p><i>Виконує вправи</i> для збільшення зросту: витягування, розтягнення, розслаблення хребта; ходьбу обмеженою площиною; <i>виконує</i> переكاتи з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.</p> <p><i>Виконує</i> вправи з рівноваги, котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку;</p> <p><i>уміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя. <i>Здійснює</i> шиккування парами, в коло, колону та шеренгу по одному та перешикування;</p>	<p>синтетичного типу сприймання, наочно-дійового мислення, операційно- організаційного компонента мислення</p> <p>Профілактика та корекція плоскостопості, формування навички правильної постави.</p> <p>Тренування вестибулярного апарату. Збагачення активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання здатності до співпраці в колективі, дисциплінованості, організованості, доброзичливості, наполегливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування та до вольового зусилля.</p> <p>Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p>
--	---	---	--



	<p><i>Вправи з лазіння, повзання, перелізання.</i> Лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 30°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вгору); вис на гімнастичному канаті. пролізання через гімнастичний обруч (обручі). Повзання по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди; по-пластунському, по гімнастичній лаві довільне. Підлізання під перешкоду висотою 30-40 см. Перелізання через перешкоду висотою 70 см.</p> <p><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей.</i> Вис лежачи, стоячи позаду, присівши позаду, на прямих руках. Підтягування у висі лежачи. Висока рівновага, рівновага (на прямій нозі, руки в сторони). Перекид уперед з упору присівши. Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидючи, лежачи, стоячи біля опори. Дзеркальне повторення рухів за вчителем.</p> <p><i>Вправи з обручем.</i> Вправи з обручем у різних поєднаннях. Пролізання в обруч. Перекачування обруча під час ходьби та бігу, обертання обруча лівою та правою рукою (20-30 с). Виконання вправ із вихідного положення – обруч перед собою, над головою. Присідання з обручем в руках. Прокачування та ловіння обруча.</p> <p><i>Вправи з гімнастичними палицями.</i> Перехват</p>	<p><i>виконує</i> вправи з лазання, повзання, перелізання; ходьбу в обхід; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>здійснює</i> переكاتи з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці; <i>виконує</i> ходьбу, нахили голови, стрибки, біг з предметами в руках;</p> <p><i>виконує</i> вправи для розвитку координаційних здібностей, вправи з вису: лежачи, стоячи позаду, присівши позаду, на прямих руках, підтягування; <i>здійснює</i> перекид уперед, махи ногами, дзеркальне повторення рухів за вчителем;</p> <p><i>виконує</i> присідання з обручем та стоячи в обручі, пролізання в обруч, прокачування та ловіння обруча, перекачування обруча під час ходьби та бігу;</p> <p><i>Виконує</i> вправи з гімнастичними</p>	
--	--	---	--

	<p>гімнастичної палиці. Підкидання та ловіння двома руками у вертикальному положенні та горизонтальному положенні хватом знизу двома руками Виконання вправ у вихідному положенні – гімнастична палиця за головою, за спиною та із вихідного положення – гімнастична палиця внизу. Утримання гімнастичної палиці різними способами під час ходьби. Обертання палиці з горизонтального положення у вертикальне. Виконання вправ.</p> <p><i>Вправи з малим набивним м'ячем.</i> Піднімання м'яча вперед, угору, за голову. Перекачування м'яча у парах (відстань 2-3 м). Присіди з м'ячем. Нахил уперед, уліво, вправо з м'ячем у руках. Згинання, розгинання, обертання кисті, передпліччя та всієї руки з утриманням м'яча. Підкидання м'яча перед собою та ловіння його двома руками. Прокачування м'яча між орієнтирами.</p> <p><i>Вправи з прапорцями.</i> Почергове відведення рук управо, вліво з прапорцями у руках. Найпростіші комбінації вивчених рухів з прапорцями на рахунок, 4-8 комплексів ранкової гімнастики, виконання вправ з прапорцями у руках на місці, в русі. Рухи руками з прапорцями під час ходьби. Різностямовані рухи руками з прапорцями за зразком учителя («Сигнальники»).</p> <p><i>Вправи для корекції зору.</i> Вправи для зміцнення м'язів очей (ускладнені).</p>	<p>палицями; перехват гімнастичної палиці, підкидання та ловіння двома руками у вертикальному положенні та горизонтальному положенні хватом знизу двома руками; <i>здійснює</i> виконання вправ у різному вихідному положенні, утримання гімнастичної палиці різними способами під час ходьби, обертання палиці з горизонтального положення у вертикальне;</p> <p><i>виконує</i> піднімання м'яча вперед, угору, за голову, перекачування м'яча у парах (відстань 2-3 м), присіди з м'ячем. перекачування великого м'яча за орієнтирами; <i>виконує</i> підкидання вгору та ловлю двома руками м'яча; кидання м'яча по підлозі (стіні) та його ловлю, прокачування м'яча між орієнтирами;</p> <p><i>виконує</i> найпростіші комбінації вивчених рухів з прапорцями на рахунок, на місці, в русі, рухи руками з прапорцями під час ходьби, різностямовані рухи руками з прапорцями за зразком учителя</p> <p><i>Сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо); <i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин,</p>	
--	--	---	--

		Закривання очей долонями. Колихання, моргання. Вправи для очей за таблицею Шульте. Релаксація м'язів очей. Вправи для розслаблення м'язів шиї.	предметів.	
3	7	<p><b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Зміцнення здоров'я. Вплив рухів на функції організму. Одяг, взуття, інвентар. Самостійне виконання рухів. Профілактика травматизму. Значення рухів для поліпшення життєвого настрою. Естетичні відчуття. Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики. Види легкої атлетики. Вплив легкої атлетики на формування постави, зміцнення м'язів тулуба.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головні завдання: поліпшення функціональних процесів у організмі, зміцнення здоров'я, загальна координація рухів. Виховання фізичних якостей, витривалості, швидкості, спритності; корекція постави, стопи ніг.</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба у повільному, середньому та швидкому темпі, вправами для рук, чергуючи з іншими вправами. Ходьба шеренгою із розплющеними та заплющеними очима. Ходьба з різним положенням рук: на поясі, до плечей, перед грудьми, за головою, зі зміною швидкості, зі зміною напрямків, за орієнтирами та командою вчителя, з поворотом за орієнтир-рами, «змійкою»; кроком з притопом; спиною вперед по прямій лінії (маленькими кроками); по похилій площині (встановленій під кутом до 30°) без опори. Імітаційна ходьба: імітація ворони,</p>	<p><i>Учень:</i> має уявлення про основне лікувально-фізкультурне приміщення; про основні частини тіла, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ у ЛФК; правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ; правила поведінки, гігієни та ТБ при виконанні лікувальних вправ; <i>дотримується</i> правил підготовки до заняття та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу: по колу, в колоні, в шерензі, парами; зі зміною напрямку; зі зміною темпу; <i>виконує</i> ходьбу обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по предмету, імітаційну ходьбу;</p>	<p>Формування стійкості уваги, здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів, кінетичних і кінестетичних відчуттів, кінестетичного контролю за якістю рухів, мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями, узгодженості рухових дій, формул рухів, навички узгодження фаз дихання з руховими актами, здатності до виконання вправи за зрозумілою інструкцією вчителя, діалогічного мовлення.</p> <p>Корекція психоемоційного стану. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті, рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); швидкісно-силових (стрибки); швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання), координації рухів. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності,</p>

		<p>чаплі, рухів лижника, дроворуба</p> <p><i>Біг.</i> Біг у чергуванні з ходьбою – 100 м (30 м – біг, 20 м – ходьба і так далі). Біг на носках. Біг з подоланням перешкод, з подоланням опору. Чергування бігу та ходьби на відстані до 40 м (20 м – біг, 20 м – ходьба). Перебіжки групами та по одному. Повільний біг зі збереженням правильної постави, біг у колоні у заданому напрямку. Чергування бігу та ходьби.</p> <p><i>Метання.</i> Метання з місця правою та лівою рукою малого м'яча на дальність з місця. Метання великого м'яча двома руками з-за голови та знизу з місця у стінку. Кидання набивного м'яча (1 кг), сидячи, двома руками з-за голови. Метання тенісного м'яча з місця однією рукою у стінку та на дальність. Прийом та передача м'яча у шерензі, по колу, у колоні, довільне метання великих та малих м'ячів у грі. Кидки та ловіння волейбольних м'ячів.</p>	<p><i>виконує</i> біг у чергуванні з ходьбою, на носках, перебіжки групами та по одному, у колоні; <i>здійснює</i> стрибки: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду; в глибину з висот із м'яким приземленням;</p> <p><i>здійснює</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловля; підкидання та ловля великого м'яча; кидання м'яча об землю та його ловля (обома руками); <i>уміє</i> співпрацювати в парі та групі;</p>	наполегливості.
4	8	<p><b>ХОРОВОДНІ, УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Відображення життя народу в іграх та забавах, історія народу в іграх. Емоційне навантаження народних ігор, вплив позитивних емоцій на здоров'я. Самостійне поєднання набутих рухових навичок у складнішій ситуації. Рухи впливають на емоційно-образну виразність. Задоволення від власних рухів. Розширення кругозору. Корекційне спрямування. Відповідальність за свої дії. Дотримання</p>	<p><i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки; <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття; <i>спілкується</i> (питає, відповідає, передає потрібні предмети тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі гри</p>	Формування аналітико-синтетичного типу сприймання, цілеспрямованої уваги, просторової уяви, розуміння абстракції в ігровій діяльності, організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій., мисленнєвих операцій (аналіз, синтез,

	<p>правил гри. Творче виконання дій. Значення ігор для розвитку рухливих навичок. Техніка безпеки під час ігор. Поєднання слів і рухів, чітке виконання ролі. Відображення у сюжеті гри побуту та природи.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: розширення кругозору, відображення у діях імітаційного характеру, виразність дій.</p> <p>Сприяння фізичному розвитку та оздоровленню. оволодіння більшою технікою руху, дотримання правил гри, виховання витримки, розвиток швидкості реакції, поєднання рухів зі співами, емоційність передачі образу. Розширення знань про народні ігри і забави, виховання інтересу до них.</p> <p><i>Корекційні ігри:</i> «Товаришу командир», «Два сигнали», «Заборонений рух». Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ: «Шишки, жолуді, горіхи», «М'яч сусіду», «Перетягування у парах» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Ігри з бігом та стрибками:</i> «Білі ведмеді», «Через пагорби та пеньки», «Квач маршем», «Стрибки по смугах», «Точний стрибок» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Ігри з киданням, ловінням та метанням:</i> «Влучно в ціль», «Пильне око», «Влуч у ціль», «Снайпер» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><i>Хороводні ігри та забави:</i> «Хоровод з пролісками», «Ой на дворі дощ», «З в'юном я ходжу», «Збирання врожаю», «Два морози», «У ціль», «Горидуб», «Снігурі та кіт», «Білі</p>	<p>(відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей); <i>емоційно</i> реагує на процес і результат рухливої гри;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>вміє</i> грати в 3-4 рухливі гри;<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших гравців;</p> <p><i>розрізняє</i> початок та кінець музичного твору; <i>сприймає</i> використані під час заняття наочні посібники (кіно -, відео запис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо); <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно); <i>виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази;<i>виконує</i> ходьбу, біг, нахили голови з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід; <i>виконує</i> ритмічні рухи з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо; <i>стежить</i> за діями інших учнів в процесі заняття та підпорядковує свої дії спільним; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p>	<p>класифікація, порівняння тощо), рефлексорної емоційності.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), координації рухів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.</p>
--	---	--	--

		ведмеді», «Заборонений рух», «Кіт і миша» або подібні за вибором вчителя. <i>Розвиток уявлення.</i> Використання ігор-імітацій рухів ведмедя, чаплі, польоту птахів. Імітація рибалки, водолаза, годинника, сонечка, дерева під вітром.		
5	2	<b>РЕЛАКСАЦІЯ ТА НАСТРОЇ. САМОМАСАЖ.</b> <i>Теоретичні відомості.</i> Застосування вивчених вправ під час ранкової гімнастики, на заняттях у інших режимних моментах. Узгодження дій і промовляння під час релаксації. Правильність виконання вправ.  <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: свідоме виконання вправ релаксації та читання настроїв, бажання активно виконувати вправи, бачити результат релаксації за контрастом з напруженням. Виховання цілеспрямованості. <i>Вправи на розслаблення.</i> Стоячи, ноги на ширині плечей, нахил уперед. Розслаблене потріпування вільно опущених рук. Із вихідного положення – нахил уперед, махи руками уперед, назад у сторони. Махи розслабленою ногою. Настрої на зняття напруження, поліпшення уваги, постави, зору, розумових здібностей, зросту. Перетягування та гойдання в парах (у в.п. сидячи). Струси рук, нахилившись вперед, струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки). Ігри «Спокій», «Тяжіння», «Тепло», «Серце і дихання спокійні», «Лоб прохолодний» або	<i>Учень:</i> <i>має уявлення</i> про настрої людини, як вони впливають на збереження та зміцнення свого фізичного та психічного здоров'я; про правильність виконання вправ;  <i>виконує</i> вправи на розслаблення за контрастом з напруженням; <i>вміє</i> відтворювати бажане почуття (тепло, важкість у кінцівках та ін.), а також емоційний стан (спокій, відпочинок та ін.)	Формування позитивного психо-емоційного стану, організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій, рефлекторної емоційності. Розвиток емоційної сфери. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

		подібні за вибором вчителя.		
6	4	<p><b>ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ</b></p> <p><b>ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів, загальні відомості про загартування та попередження переохолодження. Гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням. Техніка безпеки на заняттях з плавання. Пожежна безпека. Правила поведінки з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загально-розвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.  <i>Практичний матеріал.</i>  <i>Спеціальна фізична підготовка</i> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами.  <i>Спеціальна технічна підготовка</i> (в воді):  – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас;  – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, плавання способом брас (дистанція 5 м, без врахування часу).  <i>Рухливі ігри в воді</i> «Рибки та рибки», «Слухай сигнал».</p>	<p><i>Учень:</i>  має уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять з плавання, правила поведінки в басейні, форму одягу на заняттях з плавання (за вказівкою вчителя); має елементарне уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання в воді;  <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на заняттях з плавання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);  <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії;<i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>грає</i> в 1-2 рухливі гри в воді ; <i>спілкується</i> з іншими учнями (запитує, відповідає тощо); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухами (за допомогою чи разом з учителем);  <i>виконує</i> вправи для тренування на суші (в спортивному залі чи поряд з басейном): спочатку розминка, потім – підготовчі</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.  Формування наочно-дійового мислення.  Естетичний розвиток.  Формування здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних параметрів переміщення.  Формування позитивного психоемоційного стану.  Формування навички правильної постави.  Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті.  Формування здатності до узгодження рухових дій.  Розвиток координації рухових дій.  Формування здатності до одночасних рухів.  Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.  Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).  Формування навички правильного дихання під час виконання вправ в воді та на суші, плавання.  Формування формул рухів.  Розвиток здатності активно використовувати допомогу (вчителя).</p>

		<p><b>ЗАНЯТТЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Використання тренажерів під керівництвом вчителя для корекції фізичного розвитку дитини. Оздоровче значення тренажерів. Дотримання трьох фазності заняття: розминка, тренування, відпочинок. Техніка безпеки. Регулярні тренування на тренажерах – залог успіху.  <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання самостійності, сміливості, витривалості. Ходьба, біг, велосипедна підготовка та вправи для зміцнення і розтягування хребта і м'язів на тренажерах. Робота на тренажерах під контролем або за допомогою вчителя:  «Велотренажер», «Орбітрек», «Тотал», «Бігова доріжка» або подібні за вибором вчителя.</p>	<p>вправи та вправи, що імітують елементи плавання способом брас, вправи в воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя); рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з гумовим кругом) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>знає</i> про правила гігієни та безпеки під час занять на тренажерах, правила поведінки в тренажерній залі, форму одягу на заняттях (за вказівкою вчителя); <i>має</i> уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання при роботі на тренажерах; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки під час занять на тренажерах (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії; <i>здійснює</i> вправи на тренажерах під контролем або за допомогою вчителя; <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя).</p>	<p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.  Розвиток інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу.  Розвиток навичок соціальної взаємодії при спілкуванні з іншими учнями та дорослими.  Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>
8	1	<p><b>ЕЛЕМЕНТИ КОЛЬОТЕРАПІЇ, АРОМОТЕРАПІЇ, КАЗКОТЕРАПІЇ, МУЗИКОТЕРАПІЇ.</b>  <i>Теоретичні відомості:</i> значення використання кольору, ароматів, казок, музики для зняття розумового та фізичного напруження та для загального психічного</p>	<p><i>Учень:</i>  <i>має</i> уявлення про різновиди кольорів, ароматів, музичних настроїв та казок, про значення їх для розслаблення та переключення;</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання, інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу, естетичного сприйняття.</p>



	<p>здоров'я людини.  <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: закріплювати вміння диференціювати кольори, аромати, музичні настрої, використовувати казки для поліпшення настрою.          Ігри-інсценізації «Гуси-лебеді», «Квітка-семиквітка», «Веселка», «Лускунчик» або подібні за вибором вчителя.</p>	<p><i>виконує</i> релаксаційні вправи для різних груп м'язів з використанням кольору, ароматів, казок, музики (за допомогою разом з учителем).</p>	<p>Активізація розумової діяльності.          Збагачення активного та пасивного словникового запасу.          Формування наочно-дійового мислення, правильної постави, узгодженості рухових дій.          Корекція психоемоційного стану.          Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>
--	--	--	---

**4-ий клас**  
(35 год. на рік; 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	3	<p><b>ВСТУП. ТЕОРІЯ</b></p> <p>Значення лікувальної фізичної культури у повсякденному житті учнів. Значення контролю за показниками пульсу для виявлення реакції організму на фізичне навантаження. Значення правильного узгодження дихання з рухами. Розвиток рухових якостей. Дотримання вимог техніки безпеки. Самостійна робота як один із засобів корекції збереження здоров'я. природні засоби оздоровлення. Гігієнічні вимоги до організації і проведення занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>знає</i> значення лікувальної фізкультури для збереження свого здоров'я; правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; вимоги до підготовки до заняття та до спортивної форми і взуття;</p> <p><i>здійснює</i> підготовку до занять з ЛФК;</p>	<p>Формування інтересу до занять лікувальними вправами, навички перебування в залі лікувальної фізкультури та дотримання правил безпеки.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p>
2	10	<p><b>КОРЕКЦІЙНА ГІМНАСТИКА</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Гімнастика в системі оздоровлення організму. Її оздоровче та значення, Місце у підготовці до подальшого самостійного життя. Медичний контроль та самоконтроль під час занять ЛФК. Загартування як засіб народної медицини. Засоби загартування.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i></p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про шляхи загартування, значення узгодження дихання та рухів, значення загартування холодною водою, босоходінням, впливу морської солі; <i>знає</i> значення систематичних вправ для збереження та корекції зору; правила поведінки та гігієни учнів під час проведення занять з ЛФК; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; вимоги до спортивної форми та взуття;<i>здійснює</i> підготовку до заняття з ЛФК;</p> <p><i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті ЛФК;</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять лікувальними фізичними вправами, активності довільної уваги, вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями, продуктивного мислення.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання, навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Розвиток мимовільної та довільної</p>

	<p>Загартування, босоходіння, сонячні ванни, обливання гомілки та стопи холодним розчином морської солі.</p> <p><i>Дихальні вправи.</i> Тренування дихання у різних вихідних положеннях: сидячи, стоячи, лежачи з положеннями рук, ніг, з переважанням видиху над вдихом. Правильне дихання, фізвокаліз, застосування вправ із текстом. Вправи: «Долоньки», «Насос», «Кішка», «Великий маятник» або подібні за вибором вчителя. Вправи з промовлянням звуків на видиху в образному оформленні. Посилене дихання з рухами грудної клітки. Ритмічне дихання під час ходьби, бігу, підстрибування. Довільна зміна глибини та темпу дихання відповідно до характеру рухів. Динамічні дихальні вправи. <i>Вправи для розвитку дрібної мускулатури рук.</i> Стискання руками еспандера. Почергове та одночасне протиставляння пальців правої та лівої руки. Одночасне згинання у кулак пальців на одній руці та розгинання на другій у повільному темпі. Відхилення та зведення пальців рук. Вправи «Птах у гнізді», «Човник» або подібні за вибором вчителя. Колові рухи кистями зі стисканням та розтисканням пальців. Вправи «Сонячні промені», «Ялинка» або подібні за вибором вчителя. <i>Вправи для формування правильної постави.</i> Ходьба з мішечками на голові, утримуючи</p>	<p>вимог до спортивної форми та взуття; <i>Має</i> уявлення про повітряні ванни, босоходіння, умивання холодною водою, про узгодження дихання при виконанні вправи; носове дихання; <i>виконує</i> вправи з дозованим опором; вправи з подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху;</p> <p><i>Розрізняє</i> пальці кисті, що використовуються при виконанні вправи; засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> симетричне та асиметричне згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках; <i>виконує</i> з'єднання, стискання та розтискання долонь; <i>здійснює</i> кругові рухи кистями; <i>виконує</i> почергове з'єднання великого пальця з іншими, легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки), протиставляння пальців; <i>Розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> вправи з</p>	<p>пам'яті. Корекція психоемоційного стану. Формування навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності. Формування довільної уваги, основних просторових уявлень, правильної постави, навички правильного дихання під час виконання вправи, навички користування інструкціями вчителя при виконанні завдання, здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі, цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні), рухових якостей (гнучкості, спритності), координації рухів, слухо-зоро-вібраційного сприймання, просторової уяви, точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті, здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення, дрібної моторики рук, мимовільного запам'ятовування наочного матеріалу на основі практичної діяльності з ним. Естетичний розвиток. Корекція психофізичного</p>
--	--	---	---

<p>правильну поставу. Утримання постави під час різних рухів та зміни положення із заплющеними очима. Вправи для розвитку гнучкості хребта. Йога – кілька комплексів на розсуд вчителя. Ігри з прийняттям правильної постави за завданням чи утриманням її протягом гри. Самостійне прийняття правильної постави стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p><i>Вправи для зміцнення гомілкостопних суглобів.</i> Вправи для оздоровлення ніг, вправи для пальців зі скакалкою, контакт із землею. Рухи пальцями ніг, стопами, з дозованим зусиллям. Підтягування стопою мотузки, захоплювання стопами предметів із підніманням їх від підлоги та підкиданням угору. Різновидності ходьби та бігу, підскоки, загальноорозвивальні вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату ніг.</p> <p><i>Вправи для збільшення зросту:</i> Вправи стоячи, сидячи, лежачи, для витягування, розтягнення, розслаблення хребта. Вправи для розтягнення хребта, шиї та зміцнення верхньої частини спини, зміцнення та розтягнення спини; зміцнення усього хребта.</p> <p><i>Вправи з рівноваги.</i> Удосконалення раніше вивчених способів рівноваги на гімнастичній лаві, додавши рухи руками; ходьба по гімнастичній лаві, по гладкій та ребристій дошці. Рівновага на одній нозі зі зміною положення рук.</p> <p><i>Вправи з лазіння, повзання, перелізання.</i></p>	<p>невеликим вантажем, нахили тулуба, нахили голови, повороти, тулуба самостійне прийняття правильної постави в різних позиціях (стоячи, сидячи, лежачи); <i>здійснює</i> симетричні махи руками;</p> <p><i>Виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині; <i>виконує</i> вузьку стійку ноги нарізно на пальцях, стопи рівнобіжні, рухи пальцями ніг, стопами, з дозованим зусиллям. Підтягування стопою мотузки, що лежить на підлозі, піднімання її над підлогою, утримання пальцями ніг, захоплювання стопами предметів із підніманням їх від підлоги та підкиданням угору.;</p> <p><i>Виконує вправи</i> для збільшення зросту: витягування, розтягнення, розслаблення хребта; ходьбу обмеженою площиною; <i>виконує</i> перекати з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці;</p> <p><i>виконує</i> вправи з рівноваги, котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку; <i>уміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя, <i>здійснює</i> шиккування парами, в коло, колону та шеренгу по одному та перешикування;</p> <p><i>виконує</i> вправи з лазання, повзання, переповзання, перелізання, пролізання;</p>	<p>напруження.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану, аналітико-синтетичного типу сприймання, наочно-дійового мислення, операційно-організаційного компонента мислення</p> <p>Профілактика та корекція плоскостопості, формування навички правильної постави.</p> <p>Тренування вестибулярного апарату.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання здатності до співпраці в колективі, дисциплінованості, організованості, доброзичливості, наполегливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування та до вольового зусилля.</p> <p>Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p>
---	---	---

	<p>Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз різнойменним способом з одночасною перестановкою руки та ноги. Лазіння по нахиленій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) угору та вниз на колінах різнойменним способом. Пролізання через гімнастичний обруч. Повзання по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди; по-пластунському, по гімнастичній лаві довільне.</p> <p><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей.</i> Вис лежачи, стоячи позаду, присівши позаду, на прямих руках. Підтягування у висі лежачи. Вис на гімнастичному канаті. Висока рівновага, (на прямій нозі, руки в сторони). Перекид уперед з упору присівши. Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. Дзеркальне повторення рухів за вчителем.</p> <p><i>Вправи з обручем.</i> Рух обруча уперед, угору, до грудей, за голову, з чергуванням вдиху та видиху. Нахили з різними вихідними положеннями обруча. Присідання. Вправи з обручем у різних поєднаннях. Пролізання в обруч. Перекачування обруча під час ходьби та бігу, обертання обруча лівою та правою рукою.</p> <p><i>Вправи з гімнастичними палицями.</i> Нахили з гімнастичною палицею за головою. Підкидання та ловіння палиці двома руками хватом з гори. Виконання вправ з різних вихідних положень. Перехват гімнастичної палиці. Підкидання та ловіння двома руками</p>	<p>ходьбу в обхід; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів, виконувати виси лежачи, стоячи, присівши, на прямих руках, підтягування у висі лежачи, на гімнастичному канаті; <i>дотримується</i> високої рівноваги. Дзеркального повторення рухів вчителем; <i>виконує</i> ходьбу, нахили голови, стрибки, біг з предметами в руках; <i>виконує</i> присідання з обручем та стоячи в обручі, нахили з різними вихідними положеннями, присідання, прорізання, <i>вміє</i> перекачувати обруч під час ходьби та бігу, обертати обруч лівою та правою рукою;</p> <p><i>вміє</i> робити нахили з гімнастичною палицею за головою, підкидати та ловити палицю з різних положень, робити перехват палиці, утримувати палицю різними способами під час ходьби, обертати палицю з горизонтального положення у вертикальне; <i>здійснює</i> перекати з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці;</p> <p><i>виконує</i> перекочування великого м'яча за орієнтирами, підкидання вгору та ловлю двома руками м'яча; кидання м'яча по</p>	
--	---	---	--

	<p>у вертикальному положенні та горизонтальному положенні хватом знизу двома руками Утримання гімнастичної палиці різними способами під час ходьби. Обертання палиці з горизонтального положення у вертикальне.</p> <p><i>Вправи з малим набивним м'ячем.</i></p> <p>Перекладання м'яча з руки в руку.</p> <p>Підкидання м'яча вгору та ловіння його двома руками після відскоку від підлоги.</p> <p>Кидання та ловіння м'яча лівою та правою рукою знизу та згори, а також ударом м'яча об підлогу. Перекачування м'яча у парах (відстань 2-3 м). Присіди з м'ячем. Нахил уперед, уліво, вправо з м'ячем у руках.</p> <p>Згинання, розгинання, обертання кисті, передпліччя та всієї руки з утриманням м'яча.</p> <p>Прокачування м'яча між орієнтирами.</p> <p><i>Вправи з набивним м'ячем (вага 2 кг).</i> Ходьба в обхід з м'ячем, утримуючи його біля грудей та за головою 30 с. Підняти м'яч угору, вперед, ліворуч, праворуч. Нахил тулуба з утриманням м'яча біля грудей та за головою.</p> <p>Присідання з м'ячем. Перекачування м'яча по підлозі в парах, сидячи на підлозі ноги нарізно.</p> <p><i>Вправи з прапорцями.</i> Повтор вивченого раніше. Почергове відведення рук управо, вліво з прапорцями у руках. Найпростіші комбінації вивчених рухів з прапорцями на рахунок, 4-8 комплексів ранкової гімнастики, виконання вправ з прапорцями у руках на місці, в русі. Рухи руками з прапорцями під</p>	<p>підлозі (стіні) та його ловлю різними руками;<i>здійснює</i> згинання, розгинання, обертання кисті, передпліччя та всієї руки з утриманням м'яча, прокачування м'яча між орієнтирами, присіди, нахили уперед, уліво, вправо з м'ячем у руках;</p> <p><i>вміє</i> присідати з м'ячем, перекачувати м'яч по підлозі в парах, сидячи на підлозі ноги нарізно, нахилати тулуб з утриманням м'яча біля грудей та за головою; <i>здійснює</i> ходьбу в обхід з м'ячем, утримуючи його біля грудей та за головою 30 с., піднімання м'яча угору, вперед, ліворуч, праворуч;</p> <p><i>вміє</i> виконувати найпростіші комбінації вивчених рухів з прапорцями на рахунок, рухи руками з прапорцями під час ходьби, різноспрямовані рухи руками з прапорцями за зразком учителя; <i>здійснює</i> почергове відведення рук праворуч, ліворуч з прапорцями у руках; <i>знає</i> вивчене раніше;</p>	
--	---	--	--

		<p>час ходьби. Різноспрямовані рухи руками з прапорцями за зразком учителя («Сигнальники»).</p> <p><i>Вправи для корекції зору.</i> Зняття напруження з м'язів навколо очей. Релаксація м'язів очей. Закривання очей долонями. Колихання, моргання. Вправи для розслаблення м'язів ший. Комплекси спеціальних вправ для очей, за таблицею Шульте. Вправи з предметами.</p>	<p><i>Сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо);</p> <p><i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин, предметів.</p>	
3	7	<p><b>ЛЕГКО АТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Профілактика травматизму. Правильне положення тіла під час ходьби, бігу, метання. Вплив вправ на весь організм. Розвиток пізнавальних процесів, волі, емоцій, естетичних почуттів. Інтерес до наслідків своєї діяльності. Зміцнення здоров'я. Вплив рухів на функції організму. Вплив легкої атлетики на формування постави, зміцнення м'язів тулуба.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: розвиток фізичних якостей, швидкості, спритності. Поліпшення функціональних процесів у організмі, зміцнення здоров'я, загальна координація рухів. Виховання фізичних якостей, витривалості, швидкості, спритності; корекція постави, стопи ніг.</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба з різними положеннями та рухами рук. Ходьба зі зміною частоти чи ширини кроку. Ходьба у повільному,</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має уявлення</i> про основне лікувально-фізкультурне приміщення; про основні частини тіла, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ у ЛФК; правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ; правила поведінки, гігієни та ТБ при виконанні лікувальних вправ;</p> <p><i>дотримується</i> правил підготовки до заняття та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу з різними положеннями та рухами рук, зі зміною частоти чи ширини кроку, по колу, в колоні, в шерензі, парами; зі зміною напрямку; зі зміною темпу;</p> <p><i>здійснює</i> ходьбу обмеженою площиною, з</p>	<p>Формування стійкості уваги, здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів, кінетичних і кінестетичних відчуттів, кінестетичного контролю за якістю рухів, мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями, узгодженості рухових дій, формул рухів, навички узгодження фаз дихання з руховими актами, здатності до виконання вправи за зрозумілою інструкцією вчителя, діалогічного мовлення. Корекція психоемоційного стану. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті, рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); швидкісно-</p>

		<p>середньому та швидкому темпі, вправами для рук, чергуючи з іншими вправами. Ходьба шеренгою із розплющеними та заплющеними очима. Ходьба з різним положенням рук: на поясі, до плечей, перед грудьми, за головою, зі зміною швидкості, зі зміною напрямків, за орієнтирами та командою вчителя, з поворотом за орієнтирами, «змійкою»; кроком з притопом; спиною вперед по прямій лінії; по похилій площині без опори.</p> <p>Імітаційна ходьба.</p> <p><i>Біг.</i> Біг по прямій з паралельною постановкою стоп. Чергування бігу та ходьби. Біг у чергуванні з ходьбою. Біг на носках. Біг з подоланням перешкод, з подоланням опору. Чергування бігу та ходьби на відстані до 40 м (20 м – біг, 20 м – ходьба). Перебіжки групами та по одному. Повільний біг зі збереженням правильної постави, біг у колоні у заданому напрямку. Чергування бігу та ходьби.</p> <p><i>Метання.</i> Метання м'ячів у ціль і на дальність з місця лівою та правою рукою. Метання тенісного м'яча на дальність. Метання великого м'яча двома руками з-за голови та знизу з місця у стінку. Кидання набивного м'яча (1 кг), сидячи, двома руками з-за голови. Прийом та передача м'яча у шерензі, по колу, у колоні, довільне метання великих та малих м'ячів у грі. Кидки та ловіння волейбольних м'ячів.</p>	<p>переступанням через предмет, по предмету, імітаційну ходьбу;</p> <p><i>Виконує</i> біг по прямій з паралельною постановкою стоп, чергування бігу та ходьби, на носках, з подоланням перешкод та опору. <i>Здійснює</i> перебіжки групами та по одному; стрибки: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду; в глибину з висот із м'яким приземленням.</p> <p><i>Здійснює</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловля; підкидання та ловля великого м'яча; кидання м'яча об землю та його ловля (обома руками); <i>уміє</i> співпрацювати в парі та групі;</p>	<p>силових (стрибки); швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання), координації рухів. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.</p>
4	8	<p><b>ХОРОВОДНІ, УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Побудова ігор на</p>	<p><i>Учень:</i>  <i>має</i> уявлення про правила поведінки та</p>	<p>Формування аналітико-синтетичного</p>



	<p>застосуванні основних рухів. Сюжети ігор. Передача образу, краси рухів. Правдива характеристика образу та ігрової ситуації. Застосування діалогів, у яких характеризуються ігрові персонажі та їхні дії, уточнення уявлень про навколишній світ. Дотримання правил гри, техніка безпеки під час ігор. Емоційне навантаження народних ігор, вплив позитивних емоцій на здоров'я. Самостійне поєднання набутих рухових навичок у складнішій ситуації. Розширення кругозору. Корекційне спрямування. Відповідальність за свої дії. <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: передача образу, виконання ролі емоційно, виразно, закріплення легкоатлетичних рухів, формування постави, дихання. Сприяння фізичному розвитку та оздоровленню. оволодіння більшою технікою руху, дотримання правил гри. Одержання радісних емоцій, розвиток творчості. Виховання морально-вольових якостей, витримки. Розвиток швидкості реакції, поєднання рухів зі співами, емоційність передачі образу. Розширення знань про народні ігри і забави, прищеплення інтересу до них. <i>Корекційні ігри:</i> «Музичні змійки», «Знайди предмет», «Заборонений рух» або подібні за вибором вчителя. Ігри з елементами загальноорозвивальних вправ: «Фігура», «Світлофор» або подібні за вибором вчителя. <i>Ігри з бігом та стрибками:</i> «Хто пережене», «Порожнє місце», «Бездомний заєць», «Стрибки по смугах», «Точний стрибок» або</p>	<p>гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки; <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття; <i>спілкується</i> (питає, відповідає, передає потрібні предмети тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі гри (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей); <i>емоційно</i> реагує на процес і результат рухливої гри; <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>вміє</i> грати в 3-4 рухливі гри; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших гравців; <i>Розрізняє</i> початок та кінець музичного твору; <i>сприймає</i> використані під час заняття наочні посібники (кіно -, відео запис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо); <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно); <i>виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази; <i>виконує</i> ходьбу, біг, нахили голови з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід; <i>виконує</i> ритмічні рухи з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо; <i>стежить</i> за діями інших учнів в процесі заняття та підпорядковує свої дії спільним; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (за допомогою чи</p>	<p>типу сприймання, цілеспрямованої уваги, просторової уяви, розуміння абстракції в ігровій діяльності, організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо), узгодженості рухових дій, тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій., мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо), рефлексорної емоційності. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), координації рухів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.</p>
--	--	--	--

		<p>подібні за вибором вчителя.  <i>Ігри з киданням, ловінням та метанням:</i>  «Рухлива ціль», «Пережени мене»,  «Сніжками по м'ячу», «Я – цар гори» або  подібні за вибором вчителя.  <i>Хороводні ігри та забави:</i> «Хоровод з  пролісками», «Ой на дворі дощ», «З в'юном я  ходжу», «Збирання врожаю», «Два морози»,  «У ціль», «Горидуб», «Снігурі та кіт», «Білі  ведмеді», «Заборонений рух», «Кіт і миша»  або подібні за вибором вчителя.  <i>Розвиток уявлення.</i> Використання ігор-  імітацій рухів ведмедя, чаплі, польоту птахів.  Імітація рибалки, водолаза, годинника,  сонечка, дерева під вітром.</p>	наслідуючи вчителя);	
5	2	<p><b>РЕЛАКСАЦІЯ ТА НАСТРОЇ.  САМОМАСАЖ.</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Застосування  вивчених вправ під час ранкової гімнастики,  на заняттях у інших режимних моментах.  Узгодження дій і промовляння під час  релаксації. Правильність виконання вправ.   <i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання:  свідоме виконання вправ релаксації та  читання настроїв, бажання активно  виконувати вправи, бачити результат  релаксації за контрастом з напруженням.  Виховання цілеспрямованості.  <i>Вправи на розслаблення.</i> Стоячи, ноги на  ширині плечей, нахил уперед. Розслаблене  потріпування вільно опущених рук. Із  вихідного положення – нахил уперед, махи  руками уперед, назад у сторони. Махи</p>	<p><i>Учень:</i>  <i>має уявлення</i> про настрої людини, як вони  впливають на збереження та зміцнення  свого фізичного та психічного здоров'я; про  правильність виконання вправ;  <i>виконує</i> вправи на розслаблення за  контрастом з напруженням;  <i>вміє</i> відтворювати бажане почуття (тепло,  важкість у кінцівках та ін.), а також  емоційний стан (спокій, відпочинок та ін.)</p>	<p>Формування позитивного  психоемоційного стану,  організаційного компоненту  мислення (усвідомлення завдання,  організація виконання завдання  тощо), узгодженості рухових дій,  тактильно-вібраційного, зорового та  кінестетичного контролю власних  дій, рефлекторної емоційності.  Розвиток емоційної сфери.  Естетичний розвиток.  Корекція психоемоційного стану.  Збагачення та конкретизація  активного та пасивного словника.  Виховання доброзичливості,  гуманності, колективізму та культури  спілкування.</p>

		розслабленою ногою. Настрої на зняття напруження, поліпшення уваги, постави, зору, розумових здібностей, зросту. Перетягування та гойдання в парах (у в.п. сидячи). Струси рук, нахилившись вперед, струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки). Ігри «Спокій», «Тяжіння», «Тепло», «Серце і дихання спокійні», «Лоб прохолодний» або подібні за вибором вчителя.		
6	4	<b>ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ.</b> <i>Теоретичні відомості.</i> Плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів, загальні відомості про загартування та попередження переохолодження. Гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням. Техніка безпеки на заняттях з плавання. Пожежна безпека. Правила поводження з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загально-розвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи. <i>Практичний матеріал.</i> <i>Спеціальна фізична підготовка</i> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами. <i>Спеціальна технічна підготовка</i> (в воді): – вправи для тренування правильного	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять з плавання, правила поведінки в басейні, форму одягу на заняттях з плавання (за вказівкою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання в воді; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на заняттях з плавання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії; <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Формування наочно-дійового мислення. Естетичний розвиток. Формування здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних параметрів переміщення. Формування позитивного психоемоційного стану. Формування навички правильної постави. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Формування здатності до узгодження рухових дій. Розвиток координації рухових дій. Формування здатності до одночасних рухів. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей

	<p>дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, плавання способом брас (дистанція 5 м, без врахування часу).</p> <p><i>Рухливі ігри в воді</i> «Рибки та рибки», «Слухай сигнал» або подібні за вибором вчителя.</p> <p><b>ЗАНЯТТЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b> <i>Теоретичні відомості.</i> Використання тренажерів під керівництвом вчителя для корекції фізичного розвитку дитини. Оздоровче значення тренажерів. Дотримання трьох фазності заняття: розминка, тренування, відпочинок. Техніка безпеки. Регулярні тренування на тренажерах – залог успіху.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: виховання самостійності, сміливості, витривалості. Ходьба, біг, велосипедна підготовка та вправи для зміцнення і розтягування хребта і м'язів на тренажерах. Робота на тренажерах під контролем або за допомогою вчителя: «Велотренажер», «Орбітрек», «Тотал»,</p>	<p>вчителя); <i>грає</i> в 1-2 рухливі гри в воді ; <i>спілкується</i> з іншими учнями (запитує, відповідає тощо); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухами (за допомогою разом з учителем); <i>виконує</i> вправи для тренування на суші (в спортивному залі чи поряд з басейном): спочатку розминка, потім – підготовчі вправи та вправи, що імітують елементи плавання способом брас, вправи в воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя); рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з гумовим кругом) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>знає</i> про правила гігієни та безпеки під час занять на тренажерах, правила поведінки в тренажерній залі, форму одягу на заняттях (за вказівкою вчителя); <i>має</i> уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання при роботі на тренажерах; <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки під час занять на тренажерах (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії; <i>здійснює</i> вправи на тренажерах під контролем або за допомогою вчителя; <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя).</p>	<p>(витривалості, спритності, сили, гнучкості). Формування навички правильного дихання під час виконання вправ в воді та на суші, плавання. Формування формул рухів. Розвиток здатності активно використовувати допомогу (вчителя). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу. Розвиток навичок соціальної взаємодії при спілкуванні з іншими учнями та дорослими. Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>
--	--	--	--

		«Бігова доріжка» за вибором вчителя.		
7	1	<p><b>ЕЛЕМЕНТИ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ, АРОМОТЕРАПІЇ, КАЗКОТЕРАПІЇ, МУЗИКОТЕРАПІЇ.</b></p> <p><i>Теоретичні відомості:</i> значення використання кольору, ароматів, казок, музики для зняття розумового та фізичного напруження та для загального психічного здоров'я людини.</p> <p><i>Практичний матеріал.</i> Головне завдання: закріплювати вміння диференціювати кольори, аромати, музичні настрої, використовувати казки для поліпшення настрою.</p> <p>Ігри-інсценізації «Гуси-лебеді», «Квітка-семиквітка», «Веселка», «Лускунчик» або подібні за вибором вчителя.</p>	<p><i>Учень:</i> має уявлення про різновиди кольорів, ароматів, музичних настроїв та казок, про значення їх для розслаблення та переключення;</p> <p><i>виконує</i> релаксаційні вправи для різних груп м'язів з використанням кольору, ароматів, казок, музики (за допомогою разом з учителем).</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання, інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу, естетичного сприйняття.</p> <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Формування наочно-дійового мислення, правильної постави, узгодженості рухових дій.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.</p>

## ОРІЄНТОВНІ КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ З ЛФК ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП ДІТЕЙ

## Конспект заняття №1

**Тема заняття.** Фізичні вправи, спрямовані на витягнення хребта для дітей з ДЦП та ВСД. Вправи для тренування точних рухів пальців рук (вправи без мовного супроводу).

**Завдання заняття:** навчати дітей самостійно виконувати не складні вправи, що дозволить систематизувати комплексний підхід фізичної реабілітації. Розвивати моторні функції в цілому, всі типи м'язів організму, не допускати ослаблення та отрофії. Формувати навиків щоденного життя для покращення можливостей спілкування в колективі.

**Місце проведення:** кімната ЛФК.

**Обладнання:** гімнастичні килимки, гімнастична лава.

## Хід заняття

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
Вступна	Переодягання. Шикування. Психологічне налаштування на урок. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	5 хв.	Увага на охайність та Самостійну підготовку до заняття.
Підготовча	<i>Різновиди ходьби:</i> Ходьба на носках. Ходьба на п'ятах. Ходьба на зовнішній та внутрішній сторонах стопи. Ходьба приставним кроком.	5-10 хв.	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці.
Основна	<i>Вправи на витягання хребта:</i> <b>1.</b> Розтягнення шії та підсилення верхньої частини спини. В.п. – утримуючи правильну поставу, розвести ноги на ширину стопи, розслабити мускулатуру. Зімкнути руки за головою, нахилити голову вперед, а потім спробувати повернути її у вихідне положення, опираючись руками.	20-30 хв.	Слідкувати за самопочуттям учнів. Робити кілька секунд

	<p><b>2. Підсилення та розтягнення спини.</b> В.п. – стати прямо, ноги на ширині стопи. Піднятися на носки, витягнути вгору руки, розслабитися. Нахилитися, покласти долоні на ноги позаду колін, втягнути живіт і спробувати нпружити спину, опираючись руками цьому напруженню.</p>		Індивідуальна робота протягом заняття.
	<p><b>3. Витягання ніг для підсилення спини.</b> В.п. – упертися руками в край столу, лікті ледь зігнуті, тулуб паралельно поверхні стола, спина а ноги прямі. Підняти одну ногу якнайвище та тримати 6 с. Повільно опустити ногу. Повторити вправу другою ногою.</p>		Утримувати це положення 6 сек.
	<p><b>4. Оберти головою на підсилення верхньої частини спини.</b> В.п – станьте прямо. Опустіть підборіддя на груди та обертайте головою так, щоб вухо торкнулося плеча, потилиця – спини, підборіддя – грудей.</p>	20+20 р.	За необхідністю виконання вправ за допомогою інструктора. Робіть вправу повільно.
	<p><b>5. Підсилення усього хребта.</b> В.п. – стати прямо, ноги на ширині плечей, руки вниз розслаблені. Обертайтеся усім тілом то в один то в другий бік, намагаючись подивитися через плече якнайдалі, руки розслаблені та рухаються вільно.</p>		
	<p><b>6. Розвиток гнучкості хребта.</b> В.п. – о.с. підняти прямі руки над головою, нахилитися вперед та спробувати пальцями рук торкнутися пальців ніг (ноги прямі). В.п., підняті руки відвести назад.</p>	10 р.	
	<p><i>Вправи під час відпочинку (тренування точних рухів пальці рук, без мовного супроводу):</i></p>		

	<p><b>1. «Пальчики вітаються».</b> Кінчик великого пальця почергово торкається кінчиків інших пальців. Виконувати пальцями лівої руки, правої руки, по черзі і одночасно обома руками.</p>		
	<p><b>2. «Оса».</b> Вказівний палець направлений угору, обертати ним (по черзі лівою і правою рукою).</p>		
	<p><b>3. «Оси».</b> Те саме двома руками одночасно.</p>		
	<p><b>4. «Людина».</b> Вказівний та середній пальці «бігають» по столу. Правою, потім лівою рукою.</p>		Виконувати спочатку правою, потім лівою рукою.
	<p><b>5. «Діти біжать наввипередки».</b> Те саме одночасно двома руками.</p>		
	<p><b>6. «Коза».</b> Підняти догори вказівний та мізинець правої руки.</p>		
	<p><b>7. «Козенята».</b> Те саме обома руками одночасно.</p>		
	<p><i>Вправи на витягання хребта:</i></p>		
	<p><b>7. Обертання хребта.</b> В.п. – стати прямо, ноги на ширині плечей. Підняти руки в сторони на висоту плечей. Повертати тулуб праворуч якнайдалі, стежачи очима за рухом. Повернути тулуб уліво, намагаючись побачити за спиною той предмет, що й під час повороту вправо.</p>	<p>30 р.</p>	<p>За необхідністю виконання вправ за допомогою інструктора.</p>



	<p><b>8. Розвиток витривалості нижньої частини хребта.</b> В.п. – лежати на підлозі на спині, руки в сторони, ноги прямі. Леж при підняти ноги та спробувати тримати їх протягом 60 с.</p>		
	<p><b>9. Підсилення нижньої частини хребта.</b> В.п. – лежати на спині, руки в сторони на рівні плечей, ноги разом. Підняти праву ногу, витягнути носок, торкнутися підлоги пальцями ноги та пальцями лівої руки. Повернутися у в.п. Повторити лівою ногою.</p>	20 р.	
	<p><b>10. Підсилення усього хребта.</b> В.п. – лежати на правому боці, ноги прямо. Підняти праву ногу вгору, повернутися у в.п. Зігнути ліву ногу, притиснути коліно до грудей та спробувати торкнутися підборіддям коліна.</p>	10 р.	Слідкувати за диханням під час виконання вправ. За необхідністю виконання вправ за допомогою інструктора.
	<p><b>11. Розтягування хребта.</b> Висіти на перекладині, не торкаючись ногами підлоги.</p>		
	<p><b>12. Підсилення верхньої частини хребта.</b> В.п. – о.с. Піднімати плечі найвище та м'яко відводити їх назад, а потім уперед якнайдалі. Рухлива гра «Козенята».</p>	15 р.	Слідкувати за правильністю виконання.
Заключна	<p>Шикування. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Домашнє завдання.</p>	5 хв.	

### Конспект заняття №2

**Тема заняття.** Вправи без предметів. Вправи на гнучкість.

**Завдання заняття:** врегулювати діяльність кровообігу та дихання; підвищити адаптацію до фізичного навантаження, тренуваність; поліпшити моторно-рухову функцію; сприяти виробленню правильної постави; укріпити м'язи живота; виховувати свідоме відношення до свого здоров'я з метою запобігання подальшого накопичення жиру.

**Місце проведення:** кімната ЛФК.

**Обладнання:** спортивні тренажери, гімнастичні килимки, гімнастичні м'ячі.

Хід заняття

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
Вступна	Переодягання. Шикування. Психологічне налаштування на урок. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	5 хв.	Увага на охайність.
Підготовча	<i>Різновиди ходьби та бігу:</i> Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба з прискоренням з переходом на легкий біг Легкий біг (з дозуванням часу) з переходом на крок для відпочинку. Біг на носках. Біг з високим підніманням колін. Біг закидаючи гомілки назад.	5-10 хв.	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці. Слідкувати за самопочуттям учнів з можливим переходом на крок для відпочинку.
	<i>Вправи без предметів:</i>	20-30 хв.	Корегувати виконання вправ комплексу.
Основна	<b>1.</b> В.п. – о.с. <i>1-2</i> - дугами руки вгору, піднятися навшпиньки; <i>3-4</i> – в.п. Повторити 6 -8 разів.		Слідкувати за амплітудою під час виконання вправ
	<b>2.</b> В.п. – о.с. <i>1</i> – стійка на правому коліні, руки на пояс; <i>2</i> – в.п.; <i>3-4</i> – те саме в стійку на лівому коліні. Повторити 6 – 8 разів.		
	<b>3.</b> В.п. – вузька стійка, руки на пояс. <i>1</i> – глибокий присід, руки вперед ( п'ятки від підлоги не відривати); <i>2</i> – в.п. Повторити 10 -12 разів		
	<b>4.</b> В.п. – стійка руки в сторони. <i>1</i> – нахил вліво, права рука за голову, ліва за спину; <i>2</i> – в.п.; <i>3-4</i> – те саме з нахилом вправо. Повторити 4 – 6 разів у кожний бік.		
	<b>5.</b> В.п. – стійка на колінах. <i>1</i> -упор на лівому коліні боком; <i>2</i> -в.п.; <i>3-4</i> – те саме на правому коліні. Повторити 4 – 6 разів у кожний бік.		
			Індивідуальна робота на тренажерах до 3-ох хв.
			Виконується в повільному темпі, з фіксацією положень тулуба на рахунок 1 та 3.

	6. В.п. – о.с. 1 – упор присівши; 2– стійка на колінах, руки в сторони; 3- упор присівши; 4-в.п. Повторити 6 – 8 разів.		Вправа виконується на килимі в повільному темпі.
	7. В.п. – упор присівши. 1-2 –перекат назад; 3-4 – в.п.		
	<i>Вправи на гнучкість (стоячи):</i>		
	Нахили вліво, вправо. Нахили вперед, назад. Нахили з дістанням предметів (гімнастичні м'ячі) з підлоги. Дістання підлоги пальцями, кулаками, долонями.		Виконується з максимальною амплітудою.
	<i>Вправи на гнучкість (сидячи на килимках):</i>		
	Нахили з дістанням носків ніг пальцями рук. Котіння м'яча по колу сидячи на місці. Дістання віддаленого предмету сидячи на місці. Перекладання предметів (гімнастичних м'ячів). Вимірювання ЧСС за 10 сек. Рухлива гра «Горішки».		Слідкувати за самопочуттям учнів з можливою зупинкою для відпочинку.
	<i>Дихальні вправи.</i>		Слідкувати за динамікою гри.
Заключна	Шикування. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Домашнє завдання.	5 хв.	

### Конспект заняття №3

**Тема заняття.** Вправи для розвитку м'язів очей. Вправи для зняття напруження з очей.

**Завдання заняття:** навчити учнів нескладним вправам, які допоможуть самостійно знімати напругу з м'язів шиї та очей. Розвивати м'язи спини, шиї та очей. За допомогою фізичних вправ корегувати функції постачання крові та нервової енергії до ока. Виховувати бажання бути обізнаним щодо проблеми свого здоров'я з метою самостійного контролю за своїм здоров'ям.

**Місце проведення:** кімната ЛФК.

**Обладнання:** килимки, сенсорна доріжка, малі м'ячі, кеглі.

Хід заняття

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
Вступна	Переодягання. Шикування. Психологічне налаштування на урок.	5 хв.	Увага на охайність.
Підготовча	<i>Різновиди ходьби та бігу:</i> Енергійна ходьба на місці. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба приставним кроком. Ходьба з високим підніманням стегна. Ходьба з закиданням п'ят. Ходьба гусиним кроком. Ходьба збільшуючи темп переходом на біг. Легкий біг.	5-10 хв.          до 2 хв.	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці. Обов'язкове збереження постави.      Самоконтроль за збереженням постави.
	Біг на носках. Біг приставним кроком. Біг з високим підніманням стегна. Біг з закиданням п'ят. Відновлюючі вправи.		Повільне дихання.
Основна	<i>Вправи для розвитку м'язів очей:</i>	20-30 в.	
	Якомога м'якше переводьте очі вгору та вниз 6 р. Очі повинні рухатися повільно та з рівними інтервалами. Не докладайте зусиль.	2-3 р.	6 рухів за паузами і 1-2 с. між циклами.
	Рухайте очима зі сторони в сторону з максимальною амплітудою без зусиль.	6 р.	Повторювати цикл 2-3 р. з паузами 1-2 с.

	Піднесіть вказівний палець правої руки на відстань приблизно 20 см. до очей, потім переведіть погляд з пальця на якийсь великий предмет на відстані 3 см. і більше	10 р.	Виконуйте вправу швидко. Це найкраща вправа для тренування акомодатції, її слід виконувати часто
	Рухайте очима повільно та м'яко, по колу в один бік, потім в інший, по 4 кола у кожен. Потім 1с. відпочиньте і повторіть ще 2-3 р.		Цю вправу треба виконувати після того, як кілька секунд очі були накриті долонями.
	<i>Вправи для зняття напруження з очей:</i>		
	Заплющити очі на кілька секунд, дуже напружуючи очні м'язи, потім відкрити їх, розслабивши м'язи очей.	4-5 р.	Дихання ритмічне
	Подивитися на перенісся та затримати погляд на кілька повних циклів дихання. Потім подивитися у далечінь.	4-5 р.	До стомлювання очі доводити не можна.
	Не повертаючи голови, подивитися вправо та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися удалечінь прямо.	4-5 р.	Аналогічно виконувати вліво, вгору, вниз.
	Часто розплющувати та заплющувати очі (моргати). Рухлива гра «Влучний кидок»	20-30 сек.	Слідкувати за правилами гри.
	<i>Вправи для розвитку м'язів очей:</i>	20-31 в.	
	Якомога м'якше переводьте очі вгору та вниз 6 р. Очі повинні рухатися повільно та з рівними інтервалами. Не докладайте зусиль.	2-3 р.	6 рухів за паузами і 1-2 с. між циклами.
	Рухайте очима зі сторони в сторону з максимальною амплітудою без зусиль.	6 р.	Повторювати цикл 2-3 р. з паузами 1-2 с.
	Піднесіть вказівний палець правої руки на відстань приблизно 20 см. до очей, потім переведіть погляд з пальця на якийсь великий предмет на відстані 3 см. і більше.	10 р.	Виконуйте вправу швидко. Це найкраща вправа для тренування акомодатції, її слід виконувати часто

	Рухайте очима повільно та м'яко, по колу в один бік, потім в інший, по 4 кола у кожен. Потім 1с. відпочиньте і повторіть ще 2-3 р.		Цю вправу треба виконувати після того, як кілька секунд очі були накриті долонями.
	<i>Вправи для зняття напруження з очей:</i>		
	Заплющити очі на кілька секунд, дуже напружуючи очні м'язи, потім відкрити їх, розслабивши м'язи очей.	4-5 р.	Дихання ритмічне
	Подивитися на перенісся та затримати погляд на кілька повних циклів дихання. Потім подивитися у далечінь.	4-5 р.	До стомлювання очі доводити неможна.
	Не повертаючи голови, подивитися вправо та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися у далечінь прямо.	4-5 р.	Аналогічно виконувати вліво, вгору, вниз.
	Часто розплющувати та заплющувати очі (моргати). Рухлива гра «Влучний кидок».	20-30 сек.	Слідкувати за правилами гри.
Заключна	Шикування. Домашнє завдання.	5 хв.	

#### Конспект заняття №4

**Тема заняття.** Вправи при порушенні постави. Вправи на сенсорній доріжці.

**Завдання заняття:** навчити учнів правильно тримати своє тіло в різноманітних життєвих ситуаціях; розвивати м'язів апарат дітей, зокрема м'язи шиї, спини, грудей, живота та нижніх кінцівок, а також функціональні можливості мускулатури, її здатність до тривалого статичного напруження; виховувати бажання мати красиве і струнке тіло, звичку правильно утримувати його з метою запобігання патологічних змін. Корегувати недоліки фізичного розвитку (вигини хребта, бічні викривлення, крилоподібні лопатки, асиметрія плечового пояса, сплющена грудна клітина тощо).

**Місце проведення:** кімната ЛФК.

**Обладнання:** сенсорна доріжка, гімнастичні килимки.

#### Хід заняття

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
Вступна	Переодягання. Шикування. Психологічне налаштування на урок. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	5 хв.	Увага на охайність.
Підготовча	Різновиди ходьби та бігу: Енергійна ходьба на місці. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба приставним кроком. Ходьба з високим підніманням стегна.	5-10 хв .	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці. Обов'язкове збереження постави.  Самоконтроль за збереженням постави. Повільне дихання.

	<p>Ходьба з закиданням п'ят.  Ходьба гусиним кроком.  Ходьба збільшуючи темпз переходом на біг.  Легкий біг.  Біг на носках.  Біг приставним кроком.  Біг з високим підніманням стегна.  Біг з закиданням п'ят.  Відновлюючі вправи.</p>	до 2 хв.	
Основна	<i>Вправи при порушенні постави:</i>	20-30 хв.	
	В.п. – стоячи, руки опущенні. Піднятися на носки, руки до плечей, підняти руки вгору – вдих, опуститися, руки вниз – видих.	6-8 р.	Слідкувати за самопочуттям учнів.
	В.п. - стоячи, руки опущенні, 1-руки вгору; 2-присісти на носки – вдих; 3 – встати; 4 – опустити руки.	6-8 р.	Слідкувати за прийняттям правильних поз під час виконання вправ.
	В.п.- стоячи, руки опущенні. Піднятися на носки, руки в сторони, пальці зігнути в кулак долонями вгору.	6-8 р.	
	В.п.–лежачи на спині, руки «в замку» за головою. Почергові та одночасні піднімання ніг у гору.	6-8 р.	
	В.п. - лежачи на спині, руки «в замку» за головою. Згинання ніг у колінах, підтягування колін до живота.	6-8 р.	



	В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Одночасне розведення та зведення у сторони рук на ніг.	6-8 р.	
,	В.п. – лежача на спині, грудне дихання.	6-8 р.	
	В.п. - лежачи на животі, руки «в замку» за головою. Підняти від підлоги голову, плечі, лікті, злегка прогнутися, в.п.	6-8 р.	
	В.п. лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, пальці зібрані в кулак. Злегка прогнутися, виконати удари «бокс».	6-8 р.	Повторити 2-3 р.
	В.п. лежачи на животі, руки вперед. Підняти від підлоги руки, розвести їх у сторони, злегка прогнутися, в.п.	6-8 р.	
	В.п. – лежача на спині, ліва рука на грудях, права на животі. Грудне та діафрагмальне дихання	6-8 р.	
	В.п. – лежача на спині, руки під голову. Виконувати «велосипедні рухи» ногами	6-8 р.	Повторити 2-3р.
	В.п. – лежача на спині, руки опущенні. Підняти руку вгору опускаючи руки вниз, сісти; підняти руки вгору, підтягнутися за руками; в.п.	6-8 р.	
	В.п. – лежачи на спині, руки в сторони (долоні догори). Почергове піднімання прямих ніг у гору, не опускаючи зігнути ноги в колінах, розігнути, опустити.	6-8 р.	
	В.п. – лежача на животі, руки в положенні «жабеня», ноги разом. Злегка протягнутися, підняти ноги від підлоги.	6-8 р.	

	В.п. – лежача на животі, руки вперед. Злегка протягнутися, плавні рухи руками – «брас». ноги нарізно.	6-8 р.	Повторити 2-3 р.
	<i>Вправи на сенсорній доріжці:</i> Звичайним кроком. Перекатом з п'яти на носок Приставним кроком (лівим та правим боком). Ходьба з підстрибуванням. Ходьба з переступанням. Ходьба з повертанням (2 кроки вперед, 1 назад).	По 3-4 р.	Під час виконання вправи слідкувати за поставою.
	Рухлива гра «Вузька доріжка»	3-4 р	Допомога вчителя за необхідністю.
Заключна	Шикування. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Домашнє завдання.	5 хв.	

### Конспект заняття №5

**Тема заняття.** Типові вправи для загального розвитку (різновиди ходьби та бігу). Загальнорозвиваючі та корегуючі вправи.

**Завдання заняття:** Розвивати функціональні можливості основних фізіологічних систем організму (нормалізація роботи органів, опір організму до захворювань, поліпшення опорно-рухових функцій, нормалізація постави, зміцнення здоров'я тощо), рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість на ін.). Формувати та удосконалювати рухові уміння та навички. Виховувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення.

**Місце проведення:** кімната ЛФК.

**Обладнання:** сенсорна доріжка, кеглі, секундомір, гімнастичні килимки, обручі, тренажери.

#### Хід заняття

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
-----------------	-------------	-----------	--------------------

Вступна	Переодягання. Шикування. Психологічне налаштування на урок. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	5 хв.	Увага на охайність.
Підготовча	<i>Різновиди ходьби та бігу:</i>	5-10 хв.	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці. Обов'язкове збереження постави.
	Енергійна ходьба на місці. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба приставним кроком. Ходьба з високим підніманням стегна. Ходьба з закиданням п'ят. Ходьба гусиним кроком. Ходьба збільшуючи темп переходом на біг. Легкий біг. Біг на носках. Біг приставним кроком. Біг з високим підніманням стегна. Біг з закиданням п'ят.  Відновлюючі вправи.	до 2 хв.	Самоконтроль за збереженням постави. Повільне дихання.
Основна	<i>Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи:</i>	20-30 хв.	Слідкувати за самопочуттям учнів. Корегувати виконання вправ комплексу.
	1. В.п. – о.с. 1– руки в сторони; 2- руки в гору, піднятися навшпиньки та підтягнутися руками вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів.		
	2. В.п.- стійка, руки на пояс. 1 - присід, руки вперед; 2 – в.п.; 3- нахил вперед; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів		Слідкувати за амплітудою під час виконання вправ

	3. В.п. – стійка, руки в сторони. 1– змах лівою ногою вперед і оплеск долоньями під нею; 2 –в.п.; 3-4- те саме другою ногою. Повторити 4 – 5 разів кожною ногою.		
	4. В.п. – упор стоячи на колінах. 1 – змах правою ногою назад; 2 – в.п.; 3-4 – те саме другою ногою. Повторити 4-5 разів кожною ногою.		Індивідуальна робота на тренажерах до 3-ох хв.
	5. В.п. – упор лежачи на стегнах. 1– сід на п'яти (руки від підлоги не відривати); 2 – в.п. Повторити 8 -10 разів.		
	6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс 1– стрибком стійка схресно з правою; 2 – в.п.; 3 – схресно лівою; 4 – в.п. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	15-20 р.	
	<i>Різновиди бігу:</i> Біг з елементами естафети:	до 5 хв.	З умовним урахуванням часу.
	Оббігання кегель. -Біг з прорізанням крізьобруч. -Біг з переступанням черезпредмети. Рухлива гра «Білі ведмеді»		Допомога вчителя за необхідністю.
Заклучна	Шикування. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Домашнє завдання.	5 хв.	

### Конспект заняття №6

**Тема заняття.** Вправи з малими м'ячами. Відновлюючі вправи.

**Завдання заняття:** навчити дітей застосовувати життєво важливі рухові уміння і навички у різних за складністю умовах; розвивати рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та ін.); формувати і удосконалювати рухові уміння та навички; нормалізувати фізичні можливості дітей з метою введення учнів до загальних груп; виховувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення.

**Місце проведення:** кімната ЛФК.

**Обладнання:** малі м'ячі, сенсорна доріжка, гімнастичні килимки.

Хід заняття

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
Вступна	Переодягання. Шикування. Психологічне налаштування на урок. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	5 хв.	Увага на охайність.
Підготовча	<i>Різновиди ходьби та бігу:</i>	5-10 хв.	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці. Обов'язкове збереження постави.
	Енергійна ходьба на місці. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба приставним кроком. Ходьба з високим підніманням стегна.		
	Ходьба з закиданням п'ят.	до 2 хв.	Самоконтроль за збереженням постави.
	Ходьба гусиним кроком. Ходьба збільшуючи темпз переходом на біг. Легкий біг. Біг на носках. Біг приставним кроком. Біг з високим підніманням стегна. Біг з закиданням п'ят. Відновлюючі вправи.		Повільне дихання.
Основна	<i>Вправи з малими м'ячами:</i>	20-30 хв.	Слідкувати за самопочуттям
	Підкидати м'яч і ловити його двома руками.	8-12 р.	

	Те саме, але лівою або правою рукою.	8-12 р.	
	Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, два або три оплески в долоні.	8-12 р.	
	Те саме, але за спиною і перед собою.	8-12 р.	Слідкувати за правильністю виконання.
	Підкидати м'яч угору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, пояса, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.	8-12 р.	
	Підкинути м'яч угору присісти і торкнутись підлоги однією (а потім двома руками) й спіймати м'яч.	8-12 р.	Виконувати з максимальною амплітудою.
	Перекинути м'яч над головою із лівої руки в праву і навпаки	8-12 р.	
	Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.	8-12 р.	Постійно збільшуючи відстань.
	Те саме, але після підскоку від підлоги.	8-12 р.	
	<i>Відновлюючі вправи:</i>		
	Ритмічне носове дихання із закритим ротом в уповільненому темпі	30-60 с.	
	Лежачи на спині Ноги витягнуті разом, руки опущені. Почергове згинання ніг в колінних суглобах. При виконанні вправи - видих, при поверненні в початкове положення-вдих.	6-8 р	Виконувати кожною ногою.

	Лежачи на спині. Руки опущені, ноги разом. Підняття рук через сторони вгору - вдих, повернення в початкове положення видих	3-6 р.	Постійних контроль інструктора.
	Ритмічне носове дихання із закритим ротом в звичному темпі	30-60 с.	
	<i>Вправи з малими м'ячами:</i>		
	Кидки м'яча об стінку на дальність відскоку.	8-12 р.	
	Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі і спіймати його.	8-12 р.	
	Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і спіймати його обома руками.	8-12 р.	
	Те саме лівою рукою (правою).	8-12 р.	
	Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати обома руками	8-12 р.	Слідкувати за безпекою виконання.
	Те саме однією рукою.	8-12 р.	
	Підкинути м'яч, зробити поворот на 360° і спіймати його.	8-12 р.	
	<i>Відновлюючі вправи:</i>		
	Стоячи, ноги на ширині плечей, підняти руки через	6-8 р.	Виконувати повільно.
	Сторони в гору-вдих, опустити - видих		
	Стоячи, ноги на ширині плечей, підняти руки в гору прогнувшись назад – вдих, опустити руки, нахил вперед – видих.	6-8 р.	

	Рівномірне носове дихання стоячи, закинувши голову назад. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Рухлива гра «Перестрілка».	до 30 сек.	Очі заплющені. Слідкувати за правилами гри
Заклучна	Шикування. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Домашнє завдання.	5 хв.	



## ВПРАВИ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

### Фізичні та дихальні вправи

1. В.п. – стоячи, руки опущенні. Піднятися на носки, руки до плечей, підняти руки вгору – вдих, опуститися, руки вниз – видих (3-4 р.)
2. В.п. - стоячи, руки опущенні, 1-руки вгору; 2-присісти на носки – вдих; 3 – встати; 4 – опустити руки.
3. В.п. - стоячи, руки опущенні. Піднятися на носки, руки в сторони, пальці зігнути в кулак долонями вгору (6-8 р.).
4. В.п. – лежачи на спині, руки «в замку» за головою. Почергові та одночасні піднімання ніг у гору(6-8 р.).
5. В.п. - лежачи на спині, руки «в замку» за головою. Згинання ніг у колінах, підтягування колін до живота (6-8 р.).
6. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Одночасне розведення та зведення у сторони рук на ніг (8-10 р.).
7. В.п. – лежача на спині, грудне дихання (3-4р.).
8. В.п. - лежачи на животі, руки «в замку» за головою. Підняти від підлоги голову, плечі, лікті, злегка прогнутися, в.п. (6-8 р.).
9. В.п. лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, пальці зібрані в кулак. Злегка прогнутися, виконати удари «бокс» (10-15р.)ю Повторити 2-3 р.
10. В.п. лежачи на животі, руки вперед. Підняти від підлоги руки, розвести їх у сторони,злегка прогнутися, в.п. (8-10 р.),
11. В.п. – лежача на спині, ліва рука на грудях, права на животі. Грудне та діафрагмальне дихання (3-4 р.).
12. В.п. – лежача на спині,руки під голову. Виконувати «велосипедні рухи» ногами (12-15 р.). повторити 2-3р.
13. В.п. – лежача на спині,руки опущенні. Підняти руку вгору опускаючи руки вниз, сісти; підняти руки вгору, підтягнутися за руками; в.п (10 р.).
14. В.п. – лежача на спині,руки в сторони (долоні догори). Почергове піднімання прямих ніг у гору, не опускаючи зігнути ноги в колінах, розігнути, опустити (6-8 р.).
15. В.п. – лежача на животі, руки в положенні «жабеня», ноги разом. Злегка протягнутися, підняти ноги від підлоги (6-8 р.)
16. В.п. – лежача на животі, руки вперед. Злегка протягнутися , плавні рухи руками – «брас», ноги нарізно (10-12 р.). Повторити 2-3 р.

### Вправи, які підтримують та розвивають ресорні функції ніг

**№ I.** Вправи без опори на стопу сидячи та лежачи. Сидячи на стільці, опиратися п'ятками об підлогу, витягуючи прямі ноги.

1. Витягнувши стопу на себе, згинати та розгинати пальці до знемоги.
2. Тягни стопу на себе, згинаючи та розгинаючи пальці до знемоги.
3. У середньому положенні стопи згинати та розгинати пальці з акцентом спочатку на великий палець, а потім на мізинець, прагнучи зігнути стопу «пропелером». Ця вправа особливо рекомендується при деформації поперечного склепіння.

4. У середньому положенні стопи зігнути пальці (ніби в кулак), тримати 6-8 с., потім розігнути пальці, розводячи їх у сторони.
  5. Ходьба на носках, руки за голову, лікті в сторони, тулуб тримати прямо.
  6. Ходьба на п'ятках не згинаючи ніг, розмахуючи руками як під час звичайної ходьби. Тулуб тримати прямо. Коли вправи виконують на підлозі або на твердому ґрунті, ставити ногу на опору обережно, щоб не пошкодити п'ятку.
  7. Ходьба на зовнішній частині стопи перекастом від п'ятки до мізинця. Ноги злегка зігнуті та розведені в сторони, стопи слід ставити по одній лінії. Руки рухаються як під час звичайної ходьби.
- Кожну вправу виконувати 1-2 хв., змінюючи їх звичайною ходьбою для відпочинку.

## **№ II.** Вправи виконувати без шкарпеток.

### *Вправи для пальців ніг.*

1. Стопи паралельно. Підніматися на носки та опускатися на повну стопу. Повторити 20 разів.
2. Схопити маленьку кульку пальцями ноги, підняти на висоту 30 см., кинути на підлогу. Повторити другою ногою.
3. Стати та товсту книгу так, щоб пальці звисали. Спробуйте пальцями охопити край книги.
4. Вставити олівець між пальцями ніг і спробувати щось написати. Виконувати поки не навчишся писати зрозуміло. Тримайте ступню ноги однією рукою, а другою обертайте великий палець у один, а потім в інший бік.

### *Вправи зі скакалкою*

1. В.п. – сидячи. Прокачувати скакалку від пальців до п'ятки та назад.
2. В.П. – стоячи. Те саме.

### *Контакт із землею*

Дуже корисно ходити босоніж, краще по траві, піску, нерівній поверхні, затискуючи каміння.

## **№ III.**

1. Стати на нижню рейку шведської стінки. Підняти руки вгору і взятися за рейку біля голови. Присісти: руки випрямляються, ноги зігнуті у колінах, куприк тягнеться до підлоги. Ноги від рейки не підривати.
2. Повернутися обличчям до стінки, стати на другу від підлоги рейку, руки витягнуті вгору і тримаються за рейку. Опустити одну ногу і п'яткою тягнутися вниз. Друга нога стоїть на рейці. Зробити вправу іншою ногою.
3. Лягти спиною на похилу площину, взятися руками за рейку. Підняти пряму ногу вгору, тягти носок на себе. Зробити цю вправу другою ногою.
4. В.п. – те саме. Вправа «велосипед».
5. В.п. – лягти на підлогу, одну руку покласти за голову. Ноги тягти вперед, носками на себе.
6. В.п. – лягти на підлогу, ноги зігнути у колінах, руки витягнуті вздовж тіла. Припідняти таз, не відриваючи лопаток від підлоги, зробити щось типу «пів мостика».

7. В.п. – лягти на спину. Повільно підіймайте руки вгору та, спираючись на п'ятки та лопатки, при підніміться, прогинаючись та витягуючись усім тілом.
8. В.п. – сісти на п'ятки. Нахилитися вперед, не відриваючи таз від п'ят, тягнутися руками вперед чим далі.
9. В.п. – стати на коліна, долоні на підлозі. Припідняти пряму праву руку та одночасно витягнути ліву ногу. Утримуючи рівновагу, тягнути руку вперед, а ногу - п'яткою назад, носок на себе.

### **Вправи на витягування та розслаблення**

Кожна вправа виконується 10 разів.

1. Обертання голови. Рухи почергово вліво та вправо.
2. Колові рухи плечей. Руки назад, угору, вперед, униз. Руки ледь зігнуті у ліктьових суглобах.
3. Нахил тулуба. Нахил уперед до торкання підлоги пальцями рук, випрямитися.
4. Обертання тулуба. Рухи вліво та вправо, руки за головою, голова відведена назад, лікті максимально назад.
5. Повороти тулуба вліво та вправо. Пружні рухи тулуба, руки в сторони, ноги на ширині плечей нерухомо.
6. Нахили тулуба у сторони, руки вгору.
7. Обертання ніг. Почергове обертання лівої та правої ноги в обидві сторони.
8. Обертання рук. Спина пряма, руки вгору-назад.
9. Рухи рук назад – угору. Ноги на ширині плечей, руки у сторони, голова відведена назад.
10. Хвилеподібні рухи тулуба. Сидячи на п'ятках, голова відведена назад, рухи тулуба вперед, торкаючись грудьми підлоги, угору до повного випрямлення рук назад.
11. Пружні рухи рук. Нахилившись уперед, ноги на ширині плечей руки за головою, голова відведена назад.
12. Рухи рук назад. Ноги на ширині плечей, руки за головою, голова відведена назад, руки ліктями назад-угору.

### **Вправи на витягування хребта**

1. Розтягнення шиї та підсилення верхньої частини спини.

В.п. – утримуючи правильну поставу, розвести ноги на ширину стопи, розслабити мускулатуру. Зімкнути руки за головою, нахилити голову вперед, а потім спробувати повернути її у вихідне положення, опираючись руками. Робити кілька секунд та лічити : «1001-1005».

2. Підсилення та розтягнення спини.

В.п. – стати прямо, ноги на ширині стопи. Піднятися на носки, витягнути вгору руки, розслабитися. Нахилитися, покласти долоні на ноги позаду колін, втягнути живіт і спробувати напружити спину, опираючись руками цьому напруженню. Утримувати це положення 6 секунд та лічити : «1001-1006».

3. Витягання ніг для підсилення спини.

В.п. – упертися руками в край столу, лікті ледь зігнуті, тулуб паралельно поверхні стола, спина та ноги прямі. Підняти одну ногу якнайвище та тримати 6 с. Повільно опустити ногу. Повторити вправу другою ногою.

4. Оберти головою на підсилення верхньої частини спини.

В.п – станьте прямо. Опустіть підборіддя на груди та обертайте головою так, щоб вухо торкнулося плеча, потилиця – спини, підборіддя – грудей. Робіть вправу повільно. Обертайте головою 20 р. у один бік та стільки ж у інший.

5. Підсилення усього хребта.

В.п. – стати прямо, ноги на ширині плечей, руки вниз розслаблені. Обертайтеся усім тілом то в один то в другий бік, намагаючись подивитися через плече якнайдалі, руки розслаблені та рухаються вільно.

6. Розвиток гнучкості хребта.

В.п. – о.с. підняти прямі руки над головою, нахилитися вперед та спробувати пальцями рук торкнутися пальців ніг (ноги прямі). В.п., підняті руки відвести назад. Виконати 10 разів.

7. Обертання хребта.

В.п. – стати прямо, ноги на ширині плечей. Підняти руки в сторони на висоту плечей.

Повертати тулуб праворуч якнайдалі, стежачи очима за рухом. Повернути тулуб уліво, намагаючись побачити за спиною той предмет, що й під час повороту вправо. Виконати по 30 р.

8. Розвиток витривалості нижньої частини хребта.

В.п. – лежати на підлозі на спині, руки в сторони, ноги прямі. Ледь при підняти ноги та спробувати тримати їх протягом 60 с.

9. Підсилення нижньої частини хребта.

В.п. – лежати на спині, руки в сторони на рівні плечей, ноги разом. Підняти праву ногу, витягнути носок, торкнутися підлоги пальцями ноги та пальцями лівої руки. Повернутися у в.п. Повторити лівою ногою Виконати по 20 р.

10. Підсилення усього хребта.

В.п. – лежати на правому боці, ноги прямо. Підняти праву ногу вгору, повернутися у в.п. Зігнути ліву ногу, притиснути коліно до грудей та спробувати торкнутися підборіддям коліна. Повторити по 10 р.

11. Розтягування хребта.

Висіти на перекладині, не торкаючись ногами підлоги.

12. Підсилення верхньої частини хребта.

В.п. – о.с. Піднімати плечі найвище та м'яко відводити їх назад, а потім уперед якнайдалі. Повторити 15 р.

### **Вправи з предметами ( з малим м'ячем)**

1. В.п. – о.с., м'яч тримають обома руками, опущеними вниз; 1 – згинаючи руки, підняти м'яч до грудей (вдих); 2 – опустити м'яч у в.п. (видих). Повторити 6 р.

2. В.п. — сісти на підлогу, ноги нарізно, м'яч перед грудьми; 1— нахилитись уперед, торкнутися м'ячем підлоги (вдих); 2— випрямитись у в.п. (видих). Повторити 6 разів.

3. В.п. — сісти на підлогу, ноги нарізно, м'яч перед грудьми; 1— нахилитись уперед, торкнутися м'ячем підлоги (видих); 2— випрямитись у в.п. (вдих). Повторити 6 разів.

4. В.п.—те саме, ноги прямі, м'яч біля правого стегна, руки вниз; 1— зігнути ноги в колінах; 2— прокотити м'яч у зворотному напрямку лівою рукою; 3— випростати ноги у в.п. Повторити 6 разів.

5. В.п. — сісти на підлогу, ноги схрестити, м'яч тримати обома руками вниз; 1— повернути тулуб уліво, підняти м'яч уперед (вдих); 2— повернутись у в.п. (видих); 3—4 — те саме вправо. Повторити 6 разів.

6. В.п. — о.е., м'яч тримати обома руками, опущеними вниз; 1—2 — присісти, згинаючи руки, торкнутися м'ячем грудей (вдих); 3—4 — підвестись у в.п. (видих). Повторити 6 разів.

7. Підкидання м'яча (трохи вище голови) та ловіння його обома руками (6—8 разів).

8. Ударити м'ячем об підлогу та спіймати його обома руками (6—8 разів).

9. В.п. — о.с., м'яч тримати обома руками вниз; 1—2 — підняти м'яч за голову, торкнутися м'ячем потилиці (вдих); 3—4 — опустити м'яч у в.п. (видих). Повтори 6 разів.

10. В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч тримати двома руками вниз; 1— повернути тулуб управо, підняти м'яч уперед (вдих); 2— повернутись у в.п. (видих); 3—4 — те саме вліво. Повторити 6 разів.

11. В.п. — стійка на колінах, м'яч біля грудей; 1— нахилити тулуб уперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (вдих); 2— випрямитись у в.п. (видих). Повторити 6 разів.

12. Кинути м'яч на підлогу й спіймати обома руками. Повторити 8—10 разів.

13. В.п. — зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на місці на обох ногах. Повторити 12—16 разів.

### **Вправи з предметами ( з обручем)**

1. В.п. — о.е., обруч у вертикальному положенні біля стегон.

1 — підняти обруч угору вертикально над головою (вдих);

2 — опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих);

3 — підняти обруч угору (вдих);

4 — опустити обруч у в.п. (видих). Повторити 8 разів.

2. В.п. — те саме.

1 — нахилити тулуб уперед, поставити обруч на підлогу (вдих);

2 — випрямитись у в.п. (видих). Повторити 8 разів.

3. В.п. — о.е., обруч стоїть вертикально попереду на підлозі.

1 — відвести ліву ногу якнайвище в сторону (вдих);

2 — приставити ногу (видих);

3—4 — те саме з правої ноги. Повторити 6—8 разів.

4. В.п. — о.е., обруч у вертикальному положенні, біля стегон.  
1—2 — присісти, обруч поставити на підлогу й подивитись крізь нього (вдих);  
3—4 — підвестись у в.п. (видих). Повторити 8 разів.
5. В.п. — те саме.  
1 — повернути тулуб уліво, підняти обруч уперед (вдих);  
2 — повернутись у в.п. (видих);  
3—4 — те саме вправо. Повторити 8 разів.
6. В.п. — о.е., руки на поясі, обруч на підлозі біля ніг.  
1 — стрибок в середину обруча; 2 — стрибок назад з обруча. Повторити 8—10 разів.

#### **Вправи для розвитку дрібної моторики рук**

Пальці тісно пов'язані із внутрішніми органами, особливо з головним мозком, тому їхній розвиток та зміцнення добре впливають на загальний стан організму.

Люди з міцними великими пальцями рук мають сильнішу, ніж у інших волю.

Щоденні заняття та вправи для кистей сприяють зміцненню здоров'я.

Тримаючи лівий великий палець між великим та вказівним пальцями правої руки, тягніть його, натискаючи при цьому на три зони від основи до кінчика. Натискайте спочатку спереду та ззаду, а потім з боків. На інших пальцях процедура аналогічна та вони довші, тому натискати треба на чотири точки. Цю саму вправу виконайте для пальців правої руки.

На наших пальцях розташовано дивні енергетичні канали, які пов'язані з усією функціональною системою.

Давні індійські лікарі, пропонуючи ту чи іншу комбінацію пальців, замикають енергетичні канали, що дає бажаний лікувальний ефект.

Потреба розвитку моторики рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку обумовлена тісною взаємодією ручної та мовної моторики. За даними М.І. Кольцової, морфологічне та функціональне формування мовних зон звершується під впливом кінестетичних імпульсів, що надходять від рук. Удосконалення ручної моторики сприяє активізації моторних мовних зон головного мозку, розвитку мовної функції.

#### **Ігри та вправи для тренування точних рухів пальців рук .**

##### ***Вправи без мовного супроводу***

1. «Пальчики вітаються». Кінчик великого пальця по чергово торкається кінчиків інших пальців. Виконувати пальцями лівої руки, правої руки, по черзі і одночасно обома руками.
2. «Оса». Вказівний палець направлений угору, обертати ним (по черзі лівою і правою рукою).

3. «Оси». Те саме двома руками одночасно.
4. «Людина». Вказівний та середній пальці «бігають» по столу. Виконувати спочатку правою, потім лівою рукою.
5. «Діти біжать наввипередки». Те саме одночасно двома руками.
6. «Коза». Підняти догори вказівний та мізинець правої руки.
7. «Козенята». Те саме обома руками одночасно.
8. «Окуляри». Утворити два кола з великих та вказівних пальців, з'єднати їх.
9. «Заєць». Витягнути вгору вказівний та середній пальці правої руки, а кінчики безіменного та мізинця з'єднати з кінчиком великого пальця.
10. «Зайці». Те саме одночасно обома руками.
11. «Дерева». Підняти руки долонями до себе, широко розставити пальці.
12. «Птахи летять». Пальці обох рук, піднятих до себе тильною стороною, виконують рухи вгору-вниз.
13. Почергово загинати пальці правої руки, починаючи з мізинця. Те саме лівою рукою, але почати з великого пальця.
14. Зігнути пальці правої руки в кулак, по черзі випрямляти їх, починаючи з великого пальця. Те саме пальцями лівої руки, але починати з мізинця.

#### ***Вправи для розвитку дрібної моторики пальців***

1. «Прапорець». Усі пальці з'єднати разом, крім великого, великий витягнути вгору.
2. «Двоє розмовляють». Зігнути руки у кулак, а великі пальці витягнути вгору, звести їх.
3. «Стілець». Праву руку зігнути в кулак, а ліву приставити до неї вертикально.
4. «Стіл». Праву руку зігнути в кулак, на неї зверху покласти горизонтально ліву руку.
5. «Бочечка з водою». Зігнути пальці лівої руки в кулак, залишивши вгорі отвір.
6. «Пташка п'є воду». Ліва рука зігнута у кулак, вказівний палець правої руки поставити в отвір угорі.
  7. «Гніздо». Пальці обох рук злегка зігнуті та притиснуті один до одного.
  8. «Пташине гніздо з яйцями». Долоні у тому самому положенні, але великі пальці опустити всередину.
  9. «Ворота». Тримаючи пальці вгору, з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або витягти горизонтально всередину.
10. «Дах» або «Башта». З'єднати під кутом кінчики пальців правої та лівої руки.
11. «Магазин». Руки так, як раніше, тільки вказівні пальці розташувати в горизонтальному положенні перед «дахом».

12. «Бесіда у магазині». Пальці так, як раніше, тільки великі пальці з обох боків «прилавку» — «розмовляють» покупець та продавець.

13. «Шлях», «дім». Підняти руки вгору, долонями одна до одної, розташували пальці горизонтально, з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук.

14. «Квітка». Руки у вертикальному положенні, притиснути долоні одну до одної, потім ледь розвести пальці.

15. «Коріння». Притиснути руки тильним боком одна до одної, опустивши пальці вниз.

16. «Біжить кінь», «біжить собака». Поставити уперед вказівний палець лівої руки, інші пальці біжать по столу.

17. «Равлик з вусиками». Покласти праву руку на стіл, підняти вказівний та середній палець, розставивши їх.

18. «Мушля равлика». Права рука як раніше, а ліву покласти зверху.

19. «Човник». Притиснути долоні одна до одної.

20. «Сонячні промені». Руки підняти вгору, розставивши пальці.

21. «Ялинка». Притиснути тильні боки долонь одна до одної, схрестивши пальці, підняти їх угору.

22. «Собака». З'єднати великий, середній та безіменний пальці правої руки, вказівний та мізинець ледь зігнути, підняти вгору.

23. «Мудрість життя». Поліпшує гостроту зору, лікує хвороби очей. Подушечки безіменного, мізинця та великого пальців з'єднані разом, інші пальці вільно випрямлені. Виконується обома руками одночасно. Виконують кілька разів.

24. «Вікно мудрості». Сприяє мисленню, активізує розумову діяльність. Безіменний палець правої руки притискується першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так складаються і пальці лівої руки. Пальці, що залишилися, вільно розставлені.

25. «Черпаха». Рекомендується при порушенні функції серцево-судинної системи, перевтомі. Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої (сплітаються у «замок»). Великі пальці обох рук з'єднані між собою, утворюючи голову черепахи.

26. «Зуб дракона». Рекомендується при порушенні координації рухів. Великі пальці обох рук притиснуті до внутрішніх поверхонь долонь. Третій, четвертий та п'ятий пальці зігнуті та притиснуті до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямлені, спрямовані вгору.

### **Вправи при порушенні постави**

#### ***Комплекс №1***

1. В.п. – стоячи, руки опущені. Піднятися на носки, руки до плечей, підняти руки вгору – вдих, опуститися, руки вниз – видих (3-4 р.)

2. В.п. - стоячи, руки опущені, 1-руки вгору; 2-присісти на носки – вдих; 3 – встати; 4 – опустити руки.

3. В.п. - стоячи, руки опущені. Піднятися на носки, руки в сторони, пальці зігнути в кулак долонями вгору (6-8 р.).



4. В.п. – лежачи на спині, руки «в замку» за головою. Почергові та одночасні піднімання ніг у гору(6-8 р.).
5. В.п. - лежачи на спині, руки «в замку» за головою. Згинання ніг у колінах, підтягування колін до живота (6-8 р.).
6. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Одночасне розведення та зведення у сторони рук на ніг (8-10 р.).
7. В.п. – лежача на спині, грудне дихання (3-4р.).
8. В.п. - лежачи на животі, руки «в замку» за головою. Підняти від підлоги голову, плечі, лікті, злегка прогнутися, в.п. (6-8 р.).
9. В.п. лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, пальці зібрані в кулак. Злегка прогнутися, виконати удари «бокс» (10-15р.)ю Повторити 2-3 р.
10. В.п. лежачи на животі, руки вперед. Підняти від підлоги руки, розвести їх у сторони,злегка прогнутися, в.п. (8-10 р.),
11. В.п. – лежача на спині, ліва рука на грудях, права на животі. Грудне та діафрагмальне дихання (3-4 р.).
12. В.п. – лежача на спині,руки під голову. Виконувати «велосипедні рухи» ногами (12-15 р.). повторити 2-3р.
13. В.п. – лежача на спині,руки опущенні. Підняти руку вгору опускаючи руки вниз, сісти; підняти руки вгору, підтягнутися за руками; в.п (10 р.).
14. В.п. – лежача на спині,руки в сторони (долоні догори). Почергове піднімання прямих ніг у гору, не опускаючи зігнути ноги в колінах, розігнути, опустити (6-8 р.).
15. В.п. – лежача на животі, руки в положенні «жабеня», ноги разом. Злегка протягнутися, підняти ноги від підлоги (6-8 р.)
16. В.п. – лежача на животі, руки вперед. Злегка протягнутися , плавні рухи руками – «брас», ноги нарізно (10-12 р.). Повторити 2-3 р.

#### **Комплекс №2**

##### ***(вправи із мішечком на голові)***

1. В.п. – о.с., руки за спину, мішечок на голові. 1 - ліву ногу в сторону; 2 - в.п., те саме правою ногою.
2. В.п. – о.с., руки на поясі, мішечок на голові. 1 - зігнути ліву ногу вперед; 2 - те саме правою ногою.
3. В.п. – стійка на колінах, руки в сторони мішечок у правій руці. 1 - нахилиючись, покласти мішечок за лівою ногою; 2 - взяти мішечок у ліву руку; 3-4 - те саме з нахилом у лівий бік.
4. В.п. – о.с., руки на поясі, мішечок на голові. 1 - присісти ; 2 - в.п.(спину і голову тримати прямо, щоб не впав мішечок)
5. В.п. – сидячи, упор ззаду, мішечок на ногах біля ступнів. Ледь згинаючи ноги, підняти їх над підлогою, повернутися у в.п.
6. В.п. – ноги широко нарізно, руки за спин, мішечок на голові. 1 - зігнути ліву ногу у коліні; 2 – в.п.; 3-4 – те саме правою ногою.
7. В.п. – о.с.,мішечок праворуч біля ноги. Стрибки на обох ногах через мішечок ( праворуч, ліворуч).

#### **Комплекс №3**

##### ***(вправи із мішечком на голові)***

1. В.п. – о.с., мішечок на голові. Ходьба на місці.
2. В.п.- ноги нарізно, мішечок у низу. Руки вгору, підвестися на носки, повернутися у в.п.
3. В.п.- сидячи, упор ззаду, мішечок на голові. Правою ногою торкнутися підлоги за лівою ногою якомога далі від неї, повернутися у в.п. Те саме лівою ногою.
4. В.п. – о.с., руки на поясі, мішечок на голові. Зігнути праву ногу вперед, випрямитися, зігнути, опустити. Те саме лівою ногою.
5. В.п. – ноги нарізно, руки в сторони, мішечок на голові. Повороти тулуба вліво, плеснути у долоні, повернутися у в.п. Те саме вправо.
6. В.п. – лежача на спині, мішечок у долонях угорі. Сісти, руки вперед, повернутися у в.п.
7. В.п. – о.с., мішечок на підлозі біля ніг. Стрибки на обох ногах через мишечок вперед і назад.

#### **Комплекс №4**

##### *(вправи із гімнастичною палицею)*

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, дихати довільно, вперед не нахилитися – 1 хв.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу (тримати її на ширині плечей), 1-2- палицю вгору, нахил назад (дивитися на палицю); 3-4- в.п. руки і ноги не згинати. Повторювати 7-8 р.
3. В.п. – те саме. 1-2- палицю у гору, нахил назад, голову підняти (дивитися на палицю) – вдих; 2 - палицю на груди (ліктьї вниз); 3 - нахил уперед, палицю вперед (палицями торкнутися підлоги), ноги і руки не згинати; 4 - випрямитися, палицю на груди; 5 - палицю вгору; 6 - палицю вниз. Повторити 6-7 разів.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою, тримати її за кінці, лікті вниз. 1-3 – пружні нахили ліворуч (ноги не згинати, вперед не нахилитись); 4 – в.п., дихати довільно. Те саме вправо, повторювати 6-7 р. у кожний бік.
5. В.п.- палиця вертикально, упор кінцем у підлогу; хват за верхній кінець, руки випростані. 1-2 – присідання, коліна нарізно – вдих; 3-4 - в.п, видих. Тулуб уперед не нахилити. Повторювати 7-8 р.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця на лопатках лікті вниз. 1-2 – нахил уперед (підняти голову, ноги не згинати, прогнутися) – вдих; 3-4 - в.п, видих. Повторювати 7-8 р.
7. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз. 1 – нахил уліво ( голову не опускати, ноги не згинати); 2 – в.п.; 3 – нахил управо; 4 – в.п.; 5 – поворот тулуба вліво (ноги не згинати і не повертати, дивитися ліворуч); 6 – в.п.; 7 – те саме вправо; 8 – в.п. Дихати довільно. Повторювати 7-8 р.
8. В.п. – сід зігнувши ноги (ступні на підлозі), палиця під колінами (хват знизу). 1-2 – ковзаючим рухом розігнути ноги і, нахилившись уперед, просунути палицю до п'яток (ноги випрямити) – вдих; 3-4 – в.п. (притягнути палицею стегна до себе) – видих. Повторювати 7-8 р.
9. В.п. – о.с., палиця внизу. 1 - стрибок, ноги нарізно, палицю до грудей; 2 - стрибок, ноги разом, палицю в гору; 3 - стрибок, ноги нарізно, палицю до грудей; 4 – в.п. Дихати довільно, ноги згинати не сильно. Повторювати 10-12 р.
10. Біг у довільному темпі, з переходом на ходьбу (1-2 хв.).

#### **Комплекс №5**

1. В.п. — стоячи, руки опущені. Піднятися на носки, руки до плечей, підняти руки вгору — вдих, опуститися, руки вниз — видих (3— 4 рази).

2. В.п. — стоячи, руки опущені, 1 — руки вгору; 2 — присісти на носки — вдих; 3 — встати; 4 — опустити руки.
3. В.п. — стоячи, руки опущені. Піднятися на носки, руки підняти в сторони, пальці зігнуті в кулак долонями вгору (6—8 разів).
4. В.п. — лежачи на спині, руки в «замку» за головою. Почергові та одночасні піднімання прямих ніг угору (6—8 разів).
5. В.п. — лежачи на спині, руки в «замку» за головою. Згинання ніг у колінах, підтягування колін до живота (6—8 разів).
6. В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Одночасне розведення і зведення у сторони рук і ніг (8—10 разів).
7. В.п. — лежачи на спині, грудне дихання (3—4 рази).
8. В.п. — лежачи на животі, руки в «замку» за головою. Підняти від підлоги голову, плечі, лікті, злегка прогнутися, в.п. (6—8 разів).
9. В.п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, пальці зібрані в кулак. Злегка прогнутися, виконати удари «бокс» (10—15 разів). Повторити 2—3 рази.
10. В.п. — лежачи на животі, руки вперед. Підняти від підлоги руки, розвести їх у сторони, злегка прогнутися, в.п. (8—10 разів).
11. В.п. — лежачи на спині, ліва рука на грудях, права на животі. Грудне та діафрагмальне дихання (3—4 рази).
12. В.п. — лежачи на спині, руки під голову. Виконувати «велосипедні рухи» ногами (12—15 разів). Повторити 2—3 рази.
13. В.п. — лежачи на спині, руки опущені. Підняти руки вгору; опускаючи руки вниз, сісти; підняти руки вгору, підтягнутися за руками; в.п. (10 разів).
14. В.п. — лежачи на спині, руки в сторони (долоні догори). Почергове піднімання прямих ніг угору, не опускаючи зігнути ноги в колінах, розігнути, опустити (6-8 разів).
15. В.п. — лежачи на животі, руки в положенні «жабеня», ноги разом. Злегка прогнутися, підняти ноги від підлоги (6—8 разів).
16. В.п. — лежачи на животі, руки вперед. Злегка прогнутися, плавальні рухи руками — «брас», ноги нарізно (10—12 разів). Повторити 2—3 рази.

#### **Комплекс №6**

1. Стати на нижню рейку шведської стінки. Підняти руки вгору і взятися за рейку біля голови. Присісти: руки випрямляються, ноги зігнуті у колінах, куприк тягнеться до підлоги. Ноги від рейки не підривати.
2. Повернутися обличчям до стінки, стати на другу від підлоги рейку, руки витягнуті вгору і тримаються за рейку. Опустити одну ногу і п'яткою тягнутися вниз. Друга нога стоїть на рейці. Зробити вправу іншою ногою.
3. Лягти спиною на похилу площину, взятися руками за рейку. Підняти пряму ногу вгору, тягти носок на себе. Зробити цю вправу другою ногою.
4. В.п. — те саме. Вправа «велосипед».
5. В.п. — лягти на підлогу, одну руку покласти зо голову. Ноги тягти вперед, носками на себе.

6. В.п. – лягти на підлогу, ноги зігнути у колінах, руки витягнуті вздовж тіла. Припідняти таз, не відриваючи лопаток від підлоги, зробити щось типу «пів мостика».
7. В.п. – лягти на спину. Повільно підіймайте руки вгору та, спираючись на п'ятки та лопатки, при підніміться, прогинаючись та витягуючись усім тілом.
8. В.п. – сісти на п'ятки. Нахилитися вперед, не відриваючи таз від п'ят, тягнутися руками вперед чим далі.
9. В.п. – стати на коліна, долоні на підлозі. Припідняти пряму праву руку та одночасно витягнути ліву ногу. Утримуючи рівновагу, тягнути руку вперед, а ногу - п'яткою назад, носок на себе.

### **Фізичні вправи при ожирінні.**

#### *Різновиди ходьби та бігу*

- енергійна ходьба на місці.
- ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи зі збереженням правильної постави.
- ходьба приставним кроком.
- ходьба з високим підніманням колін.
- ходьба з закиданням стегна.
- ходьба з подоланням перешкод.
- ходьба «гусиним» кроком.
- ходьба збільшуючи темп з переходом на легкий біг.
- легкий біг (з дозуванням часу) з переходом на крок для відпочинку.
- біг на носках.
- біг з високим підніманням колін.
- біг закидаючи гомілки назад и торкаючись п'ятами сідниць, с незначним пересуванням.
- біг маховими кроками.
- стрибкоподібний біг з ноги на ногу, відштовхуючись вперед – вгору.
- біг по відмітках по прямій.
- біг підцюзцем .
- біг через предмети.
- біг із визначеною частотою кроків.
- біг на орієнтир.

#### *Вправи без предметів*

- енергійна ходьба або ходьба на місці з дотриманням правильної постави та глибоким диханням - 45 с.
- В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 - руки в гору, піднятися навшпиньки та підтягнутися руками вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів.
- В.п.- стійка, руки на пояс. 1 - присід, руки вперед; 2 – в.п.; 3- нахил вперед; 4 – в.п. Повторити 6 – 8 разів.
- В.п. – стійка, руки в сторони. 1 – змах лівою ногою вперед і оплеск долонями під нею; 2 – в.п.; 3-4- те саме другою ногою. Повторити 4 – 5 разів кожною ногою.
- В.п. – стійка на колінах, руки в сторони. 1 – Прогинаючись та повертаючись тулуб вправо, торкнутися пальцями правої руки п'ято; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в інший бік. Повторити 8 – 10 разів.
- В.п. – упор стоячи на колінах. 1 – змах правою ногою назад; 2 – в.п.; 3-4 – те саме другою ногою. Повторити 4-5 разів кожною ногою.
- В.п. – упор лежачи на стегнах. 1 – сід на п'яти (руки від підлоги не відривати); 2 – в.п. Повторити 8 -10 разів.
- В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. ! – стрибком стійка схресно з правою; 2 – в.п.; 3 – схресно лівою; 4 – в.п.. Повторити 15 – 20 разів.

#### ***Вправи з гімнастичними палицями***

- балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні або на пальці руки.
- В.п.- стійка, руки вгору хватом палицю за кінці. 1-2-3 – нахил вперед положити палицю; 4 – в.п. ; 5 -7 пружинні нахили вперед - взяти палицю в руки; 8- в.п.
- В.п. – вузька стійка, палка вертикально попереду з хватом за верхній кінець. Відпустити палицю, швидко зробити перемах правою ногою над палицею и спіймати палицю, не допустивши, щоб вона впала або змістилася з точки опори.
- Те саме лівою ногою.
- Те саме з поворотом на 360 градусів.
- В.п. – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. Швидко перевести палицю за спину.
- Те саме але зменшуючи відстань між руками;
- В.п. – вузька стійка. Руки вперед хватом за нижній кінець палиці обома руками ( палиця вертикально). Нахилитися назад, торкнутися палицею підлоги і повернутися у в.п.
- В.п. – вузька стійка. Присідання з опорою на палицю зі збереженням постави.

#### ***Вправи з короткою скакалкою***

- Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі із міжскоком.
- Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.
- Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма вперед або назад, в сторону.
- Біг з обертанням скакалки на два кроки.
- стрибки з обертанням скакалки вдвох, стоячи боком один до одного, взявшись під руки. Скалку обертати вільними руками.
- Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду)
- Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
- обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою і стрибки через неї.

#### ***Вправи із гімнастичною палицею***

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна, дихати довільно, вперед не нахилитися — 1 хв.

2. В.п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу (тримати її на ширині плечей).

1—2 — палицю вгору, нахил назад (дивитися на палицю);

3—4 — в.п., руки і ноги не згинати. Повторити 7—8 разів.

3. В.п. — те саме.

1—2 — палицю угору, нахил назад, голову підняти (дивитися на палицю) — вдих;

3 — палицю на груди (ліктьї вниз);

4 — нахил уперед, палицю вперед (пальцями торкнутися підлоги), ноги і руки не згинати;

5 — випрямитися, палицю на груди;

6 — палицю вгору;

• 7 — палицю вниз. Повторити 6—7 разів.

4. В.п. — стійка ноги нарізно, палиця за головою, тримати її закінці, лікті вниз.

1—3 — пружні нахили ліворуч (ноги не згинати, вперед не нахилитися);

4 — в.п., дихати довільно.

Те саме вправо. Повторити 6—7 разів у кожен бік.

5. В.п. — палиця вертикально, упор кінцем у підлогу, хват за верхній кінець, руки випростані.

1—2 присідання, коліна нарізно — вдих;

3—4 в.п., видих.

Тулуб уперед не нахилити. Повторити 7—8 разів.

6. В.п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках, лікті вниз.

1—2 нахил уперед (підняти голову, ноги не згинати, прогнутися) — вдих;

3—4 в.п., видих. Повторити 8—10 разів.

7. В.п. — стійка ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз.

1 — нахил уліво (голову не опускати, ноги не згинати);

2 — в.п.;

3 — нахил управо;

4 — в.п.;

5 — поворот тулуба вліво (ноги не згинати і не повертати, дивитися ліворуч);

6— в.п.;

7— те саме вправо;

8—в.п.

Дихати довільно. Повторити 7—8 разів.

8. В.п.— сід зігнувши ноги (ступні на підлозі), палиця під колінами (хват знизу).

1—2 — ковзаючим рухом розігнути ноги і, нахилиючись уперед, просунути палицю до п'яток (ноги випрямити) – вдих;

3—4 — в.п. (притягнути палицею стегна до себе) — видих.

Повторити 7—8 разів.

9. В.п. — о.с., палиця внизу.

1 — стрибок, ноги нарізно, палицю до грудей;

2 — стрибок, ноги разом, палицю вгору;

3— стрибок, ноги нарізно, палицю до грудей;

4— в.п.

Дихати довільно, ноги згинати не сильно. Повторити 10—12 разів.

10. Біг у повільному темпі, з переходом на ходьбу (1—2 хв).

### ***Вправи з малим м'ячем***

1. Підкидати м'яч і ловити його двома руками.
2. Те саме, але лівою або правою рукою.
3. Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, два або три оплески в долоні.
4. Те саме, але за спиною і перед собою.
5. Підкидати м'яч угору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, пояса, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.
6. Підкинути м'яч угору, присісти і торкнутись підлоги однією (а потім двома руками) й спіймати м'яч.
7. Перекинути м'яч над головою із лівої руки в праву і навпаки
8. Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.
9. Те саме, але після підскоку від підлоги.
  10. Кидки м'яча об стінку на дальність відскоку.
  11. Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі і спіймати його.
  12. Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і спіймати його обома руками.
  13. Те саме лівою рукою (правою).
  14. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати обома руками.

15. Те саме однією рукою.

16. Підкинути м'яч, зробити поворот на 360° і спіймати його.

### ***Вправи з короткою скакалкою***

1. Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі і з міжскоком.
2. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.
3. Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма вперед або назад, в сторону.
4. Біг з обертанням скакалки на два кроки.
5. Стрибки з обертанням скакалки вдвох, стоячи боком один до одного, взявшись під руки. Скакалку обертати вільними руками.
6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду).
7. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
8. Обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою і стрибки через неї.

### ***Вправи з обручем***

1. На рівному майданчику кидають обруч так, щоб він пролетів уперед і повернувся назад.
2. Пробігання через обруч, що повільно котиться по прямій.
3. Стрибок вгору прогнувшись ноги нарізно над обручем, що котиться назустріч.
4. Обертати обруч правою (лівою) рукою в різних площинах (перед собою, збоку, над головою).
5. Обертати обруч навколо шиї, пояса.
6. Покотити обруч вперед наздогнати його і перестрибнути способом «переступання».
7. Біг в обручі вдвох обличчям вперед, тримаючись попід руки; обличчям один до одного або спиною — галопом (приставними кроками).

## **ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ**

### **Вправа №1**

Легке натискання точки Цінмін. Для цього великими пальцями обох рук (лівою рукою зліз, правою рукою – справа) злегка натисніть ці точки в бік перенісся. Як знайти точку Цінмін? Вона розташована по середині між внутрішнім кутом ока та верхньою точкою перенісся. Це невеличка впадинка на кістці. Натисніть 8 разів.

### **Вправа №2**

Коловий масаж орбіти ока. Великі пальці обох рук встановлюються з обох боків обличчя на точці Тайян. Вказівні пальці розташовують на очних орбітах. Тримаючи великі пальці на точці Тайян, масажувати навколо ока. Цю точку знаходять, доторкнувшись пальцям посередині між



зовнішнім кутом ока та зовнішнім кінцем брови, відвести його трохи в напрямку потилиці, де також є западинка. Треба 4 рази натиснути на точку і 4 рази обвести вказівним пальцем навколо ока.

### **Вправа №3**

Легке натискання точки Сибай вказівними пальцями обох рук. Точка 4 рази масажується руками спрямованими в середину обличчя, 4 рази – назовні. Важливо правильно знайти точку Сибай: від середини ока подумки провести лінію вниз до западини на кістці.

### **Вправа №4**

«Сухе вмивання». Пальцями обох рук проводити коловий рух від рота до носа, до лоба й по точці Тайян збоку. Виконуючи вправу, рахують до 4. Кожну вправу повторювати 4 рази.

## **Спеціальні вправи для профілактики порушень зору**

### **Вправи для релаксації**

1. Накривання очей долонями. Сидячи на стільці, прийняти зручне положення, заплющити очі, накрити їх долонями так, щоб середина правої долоні була перед правим оком, а лівої перед лівим (пальці схрещенні на лобі). Не давть на очі! Лікті опустити на коліно. Чим чорніший колір перед заплющеними очима, тим більше розслаблення вони відчувають, тим ефективніший відпочинок. Виконувати 2-3р. на день по 10-20 хв. Найпростіший та найефективніший спосіб корекції зору.
2. Похитування. Встати прямо, ноги ледь розставити, руки опустити вздовж тулуба, зберігаючи вільний стан, похитування з сторони в сторону, уявляючи себе маятником, рухатися повільно, можна трохи піднімати п'яту, але не відривати ступню від підлоги. Тулуб тримати прямо (вперед не нахилитися), ноги не згинати. Похитувати треба виконувати біля вікна чи дивлячись на нерухомий предмет біля вікна. Похитавшись 1 хв., заплющити очі та, продовжуючи похитування, уявіть те, що побачили. Розплющить очі та продовжуйте рух ще 1 хв. Виконувати вправу треба тричі на день по 5-10 хв.
3. Моргання. Моргати 1-2 р. кожні 10 с. (але без зусиль), особливо під час читання. Дуже простий та ефективний шлях зняття напруження.
4. Сонячне світло. Заплющити очі, повернутися обличчям до сонця та повільно повертати голову зі сторони в сторону, щоб промені рівномірно потрапляли на всі частини ока. Виконувати тричі на день по 10 хв., якщо є можливість. Це сприяє припливу крові до очей та розслаблення м'язів та нерві очей.
5. Холодна вода . Хлюпнути на заплющенні очі водою, але не сильно, на відстані 2 см. Повторювати процедуру 20 р.,потім витерти заплющені очі рушником. Процедуру повторювати не менше ніж тричі на день.

### **Вправи для м'язів очей**

1. Якомога м'якше переводьте очі вгору та вниз 6 р. Очі повинні рухатися повільно та з рівними інтервалами. Не докладайте зусиль. Повторювати 2-3 р. у 6 рухів за паузами і 1-2 с. між циклами.
2. Рухайте очима зі сторони в сторону з максимальною амплітудою без зусиль. Виконати 6 р. Повторювати цикл 2-3 р. з паузами 1-2 с.

3. Піднесіть вказівний палець правої руки на відстань приблизно 20 см. до очей, потім переведіть погляд з пальця на якийсь великий предмет на відстані 3 см. і більше. Переводьте погляд 10 р., потім відпочиньте 1 с. та повторіть вправу 2-3 р. виконуйте вправу швидко. Це найкраща вправа для тренування акомодатції, її слід виконувати часто.
4. Рухайте очима повільно та м'яко, по колу в один бік, потім в інший, по 4 кола у кожен. Потім 1с. відпочиньте і повторіть ще 2-3 р. Цю вправу треба виконувати після того, як кілька секунд очі були накриті долонями.

Усі разом вправи займають 4-5хв.

### **Вправи для зняття напруження з очей**

#### ***Комплекс №1***

1. Заплющити очі на кілька секунд, дуже напружуючи очні м'язи, потім відкрити їх, розслабивши м'язи очей. Дихання ритмічне. Повторювати 4-5р.
2. Подивитися на перенісся та затримати погляд на кілька повних циклів дихання. До стомлювання очі доводити не можна. Потім подивитися у далечінь. Повторювати 4-5 р.
3. Не повертаючи голови, подивитися вправо та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися удалечінь прямо. Аналогічно виконувати вліво, вгору, вниз. Виконувати 4-5 р.
4. Часто розплющувати та заплющувати очі (моргати) протягом 20-30 с.

#### ***Комплекс №2***

1. Дуже повільно обертати очима. Вдихнути, дивитися вправо, потім угору, видихнути, вліво та вниз. Спрямувати погляд удалечінь. Повторювати комплекс вправ, спрямувати погляд у протилежний бік. Виконувати вправи 4-5 р. в один та другий бік.
2. Для поліпшення фокуса очей дивитися на кінчик носа, потім відразу перевести погляд у далечінь. У обох випадках погляд затримується на кілька секунд. Повторювати вправу 4-5 р.
3. Заплющити очі на 3-5 с., потім розплющити їх на такий самий час. Повторювати 4-5 р.
4. Не рухаючи головою, перевести погляд угору, прямо, вниз, потім вліво, прямо, вправо. Аналогічно рухати очима по діагоналі в один та другий бік.

#### ***Комплекс №3***

1. Подивитися вправо не повертаючи голови, та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім уліво на кілька секунд, подивитися прямо. Підвести очі вгору на кілька секунд та опустити вниз розслабивши м'язи очей. Подивитися прямо. Повторити 4-5р.
2. Подивитися кілька разів на кінчик пальця, віддаленого на 30 см. від очей, потім перевести погляд на 3-5 с. Повторити 4-5 р.
3. Заплющити очі на 5-10 с., розслабити очні м'язи, розплющити на 5-10 с., повторити 4-5р.
4. Зробити кілька колових рухів очима (4-5 рухів) в один бік, так само в інший. Темп середній. Перенести погляд прямо на 5-7с. Повторити 3-4р.
5. Поморгати кілька разів очима, не напружуючи очні м'язи.

#### **Комплекс №4**

1. Подивитися суворо вгору, перевести погляд униз. Повторити 6-8 р.
2. Подивитися вгору – вправо, потім по діагоналі вниз – уліво. Повторити 6-8 р.
3. Подивитися вгору – вліво, потім по діагоналі вниз – управо. Повторити 6-8 р.
4. Перевести погляд у лівий куточок ока, потім по горизонталі управо. Повторити 6-8 р.
5. Витягнути вперед руки по середній лінії обличчя. Дивитися на кінець пальця та повільно наближати його, не відводячи очей доти, поки палець не почне двоїтися. Повторити 6-8 р.
6. Палиць на переніссі. Перевести погляд обох очей на перенісся та назад. Повторити 10-11 р.
7. Колові рухи очима за годинниковою стрілкою та назад.
8. Швидко моргати протягом 15 с. Повторити 3-4 р.
9. Міцно заплющити очі на 3-5 с., потім розплющити на 3-5 с. Повторити 8-10 р.
10. Заплющити та масажувати повіки коловими рухами пальця протягом 1хв.
11. Переводити погляд з ближнього предмета на дальній та навпаки.

#### **Комплекс №5**

1. Зажмурити очі (с поступово наростаючою силою), розплющити на 3-5 с. Повторити 4-6 р.
2. В.п.-стоячи до гімнастичної стінки спиною, ноги нарізно, взятися руками за рейку в горі поширше.
  - 1- подивитися на носок правої ноги;
  - 2-перевести погляд на протилежну руку;
  - 3-подивитися на носок лівої ноги;
  - 4-Перевести погляд на праву руку.

Повторити 3 рази.

3. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, захопивши перекладину руками.

- 1- прогнутися;
- 2- повернутися у в.п.;

Повторити 3-6р.

4. В.п. те саме.

1-6 - колові рухи очима за годинниковою стрілкою та назад. Виконати по 2 р. у кожен бік, темп повільний.

5. В.п. – лежачи на спині, в опущених руках м'яч.

- 1-4 – руки вгору, стежити очима за м'ячем (вдих);
- 5-8 - руки вниз. Стежити очима за м'ячем (видих).

Виконати 4 р. у повільному темпі.

6. В.п. лежачі на спину, руки вздовж тулуба.

- 1- Руки в сторони (видих);
- 2- Зігнути ліву ногу в коліні, обхопити її руками (вдих);
- 3- 4 – те саме правою ногою.

Повторити 4-6 р. у середньому темпі.

7. В.п. лежачі на спині, руки у сторони, у руці м'яч.

1-6 – повільне перекладання м'яча в другу руку, стежити за м'ячем очима. Виконати 2 р. кожною рукою (стежити, щоб руки були спрямовані точно в сторони).

8. В.п. лежачі на спині, руки за головою, вправа «велосипед». Виконувати 1 хв. (стежити за руками). Дихання не затримувати.

9. В.п. – лежачі на спині. Трьома пальцями кожної руки злегка потиснути на верхнє повіко із заплющеними очима, через 1-2с. відпустити на 20-30 с. (натискати з різною силою та частотою від 40-80 р. на хв.). Не спричиняти болю. Дихання не затримувати.

10. В.п. – стоячи біля вікна з міткою на склі. Переведення погляду з точки удалечині та назад 5 хв.

11. В.п. – сидячи заплющити очі, спокійно дихати 1хв.

#### *Комплекс №6*

1. 5-10 – кратні рухи очних яблук вправо, вліво, вгору, вниз, по колу в один та інший бік.

2. Послідовно дивитися у далечінь через вікно, потім переводити погляд на олівець уперед витягнутій руці, далі продовжувати фіксувати погляд на олівці, наближаючи йог до очей на відстані 10 см.

ДОДАТОК № 3

### ОРІЄНТОВНІ ІГРИ

#### 1. Ігри з елементами загально - розвиваючих вправ

##### **«М'яч – сусідові»**

Команди шикуються в шеренги на витягнуті руки. М'яч у руках направляючого. За командою вчителя він передає м'яч партнеру праворуч, той – далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг команди і стає направляючим, а потім передає м'яч партнерові праворуч і так далі. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравці не повинні підходити ближче, ніж на відстань витягнутих рук.

##### **«Вудка»**

Гравці стають в коло. Керівник (або ведучий), стоячи в центрі крутить мотузку з мішечком на кінці («вудку») так, щоб мішечок проходив між ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Хто зачепив вудку, вибуває з гри. Гра закінчується коли залишиться три-чотири гравці, які зачепили «вудку»

##### **«Заборонений рух»**

Діти стають у колону по одному, а керівник – збоку, щоб бачити всіх дітей. Гравці повинні виконувати за керівником усі рухи, крім забороненого, який завчасно обумовлюється (наприклад, «Руки на пояс»). Той, хто повторить цей рух, стає в кінці колони, а гра продовжується. Перемагають ті учні, які були найбільш уважні і не допустили помилок.

## 2. Корекційні ігри

### «Слухай сигнал»

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал в умовний спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

### «День і ніч»

Дві команди стають спиною одна до одної посередині майданчика на відстані 2-3 м. У кожній команді на краю майданчика є «дім» на відстані 10-15 м від середньої лінії. Одна команда зветься «Ніч», друга «День». Коли вчитель викликає команду «День», команда біжить до свого дому, а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав «Ніч», то навпаки – команда «День» наздоганяє. Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди. Обидві команди треба викликати однаково кількість разів.

### «Відгадай по голосу»

Всі гравці стають у коло, а всередині кола – ведучий. Ведучому хусткою зав'язують очі. За вказівкою вчителя один із гравців підходить до ведучого, злегка торкається до нього рукою, називаючи його ім'я. Ведучий по голосу або на дотик (одяг, волосся) повинен угадати, хто з гравців до нього приходив. Якщо вгадав, то вони міняються ролями, якщо помилився, то він продовжує бути ведучим. Якщо ведучий тричі помилився, то обирають на цю роль іншого гравця. Якщо гравців багато, то краще утворити два - три кола. Змінювати голос не можна.

### «Море хвилюється»

Цю гру можна проводити як на повітрі, так і в приміщенні. Жебракуванням або лічилкою обирається ведучий. Потім ставлять стільці (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого «Море хвилюється» всі починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі. «Море спокійне», - вигукує ведучий, і гравці вмиг повинні зайняти місця на стільцях. Діти, які залишилися без місця, вибувають із гри. Гра продовжується, кількість стільців поступово зменшується. Перемагає той, хто лишився останнім. Гру можна проводити під музичний супровід.

## 3. Ігри, естафети в процесі навчання бігу

### «До своїх прапорців»

Гравці об'єднуються у 3-4 групи, кожна з яких шикуються у коло. У центрі кожного кола перебуває гравець із кольоровим прапорцем у витягнутій угору руці. За першим сигналом учителя всі учні, крім гравців із прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом гравці повинні зупинитися, присісти та заплющити очі, а гравці із прапорцями за вказівкою вчителя переходять у цей час на інше місце. Після слів учителя: «До своїх прапорців!» — гравці розплющують очі та біжать до прапорців своїх кольорів, щоб першими утворити коло. Група, яка зробить це першою, перемагає.

### **«Кіт і мишка»**

Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Один з гравців зображає «кота», другий – «мишку». Мишка втікає від кота, кіт її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові ввійти в коло. Якщо кіт спіймав мишку, або не може довго її наздогнати, то призначають іншу пару. Вказівка до гри. Щоб кіт швидше спіймав мишку, в колі роблять кілька «воріт», крізь які кіт може вільно вбігати в коло і вибігати з нього.

### **«Білки, жолуді, горіхи»**

Учні стають по троє ( «Білка», «Жолудь», «Горіх») і беруться за руки. Кожен повинен запам'ятати свою «назву». Один із гравців призначається ведучим. За викликом учителя ( «Білки», «Жолуді» або «Горіхи») вони міняються місцями, а ведучий займає одне з місць у трійці, дістаючи назву вибулого гравця. Той, хто залишився без місця, стає ведучим, і гра продовжується.

### **«Горобчики – стрибунчики»**

На майданчику креслять коло, всередині якого розміщується «кішка», всі гравці – «горобчики» - перебувають за його межами. «Горобчики» безперервно вскакують у коло і вискакують із нього. «Кішка» намагається спіймати того «горобчика», який затримався в колі. Спійманий гравець стає «кішкою», а вона займає місце серед «горобчиків» , і гра продовжується.

### **«Злови комарика»**

Учні стають у коло обличчям до центра. У центрі – вчитель, в якого на вудочці прив'язаний м'ячик – «комарик». Учні повинні зловити або доторкнутися рукою до «комарика», який літає вище голови. Виграє той, хто більшу кількість разів зловить «комарика». Гра може проводитися при поділі на команди.

### **«Швидко по місцях»**

Усі гравці шикуються в одну шеренгу (між гравцями стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків — із правого флангу, шеренга дівчат — з лівого. Між хлопчиками і дівчатками інтервал 1-3 м. За командою вчителя «Побігли!» всі учні розбігаються в різні сторони. По іншій команді вчителя: «Швидко по місцях» всі учні повинні вишикуватись на свої вихідні положення зі стандартним інтервалом. Виграє команда, яка швидше вишикувалась. Варіанти гри: а) шиккування можуть бути у колону по одному, у дві шеренги і т.д.; б) перед шиккуванням гравці повинні (за завданням вчителя) виконувати якусь рухову дію (стрибати, пролізати).

## **4. Народні та рухливі ігри, забави та хороводи**

### **«Баранчики на мосту»**

Кожна група шикуються у колону по одному у кінці «дошки» ( дві накреслені паралельні лінії: ширина 20 см, довжина 10 м). За сигналом діти по одному з кожної групи йдуть по ній, зустрівшись посередині, обертаються на 180 градусів і повертаються кожен у свій бік, доходячи до кінця; обходять свою колону справа та стають в її кінець.

### **«Доторкнися до води у річці»**

Діти йдуть по лаві, руки на поясі. На кожен крок присідають на одній нозі, другу опускають униз, торкаючись носком землі.

### **«Добіжи до прапорця»**

Діти шикуються в дві шеренги. Перша – на стартовій лінії, друга – за метр від неї. На протилежному боці майданчика (відстань 10-12 м) покладено прапорці за кількістю гравців. Перша шеренга за сигналом: «Один, два, три – біжи!», який хором дає друга шеренга, біжить по черзі

до прапорців, піднімають їх та повертаються кроком. У цей час друга шеренга підходить до лінії старту. Діти з прапорцями стають на другу лінію та подають сигнал разом.

#### **«М'ячі – мішені»**

Діти діляться на дві команди та шикуються в шеренги обличчям один до одного. Відстань між ними 4-6 м позначається лініями. Посередині зали (майданчика) позначається коридор завширшки 50-70 см. У ньому покладені мішені – 2-3 гумові або волейбольні м'ячі. У кожного гравця – по малому м'ячу. За сигналом усі одночасно кидають м'яч у мішені, намагаючись викотити їх із коридору в бік свого суперника. За кожен м'яч, забитий у бік суперника, команда отримує один бал.

#### **«Раки»**

Перша команда тримає обруч вертикально до підлоги, друга – стоїть на старті (за 2-3 м від лінії обручів). За сигналом учителя друга команда повзе вперед, спираючись на кисті рук, проповзає крізь обручі, міняється з першою командою місцями. Те саме робить перша команда.

#### **«Снайпери»**

Для гри потрібні містечка і тенісні м'ячі (бажано за кількістю граючих). Учасники гри будуються в одну шеренгу і розраховуються на перший-другий. Перші номери - одна команда, другі - інша. Якщо ширина площадки не дозволяє всім стояти в одній шерензі, то гравці утворюють дві шеренги, одна в потилицю іншої. У цьому випадку кожна шеренга - команда. Перед шкарпетками граючих проводиться риса, за яку не можна заходити при метанні м'яча. У 6 м від цієї риси і паралельно їй ставиться в ряд (в півтора кроках один від іншого) упереміж по 5 містечок двох кольорів. Згідно кольором містечок командам дають назви (наприклад, сині і білі). Зміст гри. За сигналом вчителя команди по черзі залпом (усі гравці одночасно) метають м'ячі в городки з положення стоя, з коліна або лежачи, за умовами гри. Кожен збитий містечко свого кольору відсувається на крок далі, а збитий містечко команди супротивника - на крок ближче. Виграє команда, що зуміла в ході декількох метань далі відсунути свої цілі. Правила гри: 1. Городки ставляться на нові місця після залпу однієї з команд. 2. Покинуті м'ячі підбираються гравцями іншої команди. 3. Збиті містечка ставить на нові місця помічник вчителя.

#### **«Бджоли та ведмежата»**

Вчитель об'єднує дітей у дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина) — «ведмеді», решта — «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стінки, перед натягнутим шнуром — «вуликом». Частина «бджіл» вилазить на гімнастичну стінку. На відстані 3–5 м від гімнастичної стінки накреслено коло — «ліс», де живуть «ведмеді в барлозі». На протилежному боці — «поле, луки».

*На слова вчителя:*

Бджоли вулик залишають,

В луг квітучий поспішають! — «бджоли» злязять із гімнастичної стінки, решта підлазять під натягнутий шнур (на висоті 50–60 см).

*На слова:*

Полетіли по медок,

Полетіли до квіток! — «бджоли» летять на «луки», у «поле», тобто за визначену лінію.

Вчитель (звертаючись до «ведмедів»)

А ведмеді у садок

В вулик лізуть по медок.

«Ведмеді» вилазять зі свого «барлога», йдуть до «вулика» і вилазять на гімнастичну стінку (на висоту 1,5–2 м). На слова вихователя «Бджоли!» «ведмеді» поспішають до свого «барлога», а «бджоли» із дзижчанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичній стінці відганяє «ведмедів», а друга вилазить на стінку. Під час повторення гри діти міняються ролями. Вчитель називає найспритніших дітей, які швидко і правильно вилазили на гімнастичну стінку і злазили з неї, швидко бігали.

*Рекомендації до гри*

«Бджолам» слід не ловити «ведмедів», а тільки торкатися їх. Ужалені «ведмеді» залишаються у «берлозі». Слід уважно стежити за дітьми, які вилазять і злазять із гімнастичної стінки. Дітям забороняється зістрибувати зі щаблів стінки.

### **«Переліт птахів»**

На початку гри вчитель домовляється з дітьми, що майданчик — це «море», а «пароплав» — це гімнастична стінка, лава або колода. Діти («пташки») перелітають через «море». Учитель вимовляє: «У-у-у!», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються на «пароплаві». Учитель повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гімнастичну стінку, не пропускали щаблі та не наштовхувались одне на одного. Коли «буря вщухне», «пташки» знову «літають».

### **«Мала куча»**

Умовившись грати, беруть когось на «кря»:

Кря,кря, крякіця, а сходитьесь на вріця,

Сіра кобила по лану ходила,

Наїлася гречки, стала суперечка.

Повалять одного, а всі інші зверху, ще й кричать:

Мала куча. Дайте ще!

### **«Мак»**

Діти стоять у колі пліч-о-пліч. Одна дитина всередині — це «городник». Вихователь співає:

Ой на горі мак,

Під горою так.

*Діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на ширину піднятих у сторони рук. На слова:*

Мак, мак, маківочки,

Золоті голівочки! — діти роблять крок на місці та виконують мах руками вперед назад. На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак! — діти присідають і показують руками, який виріс мак (протягають руки вперед).

Діти, стоячи, запитують:

Городнику, городнику,



Чи полив ти мак?

Г о р о д н и к. Полив.

На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки! — діти роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад, а «городник» у цей час ходить у середині кола й удає, що поливає мак.

На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак! — діти, стоячи, показують, як «виріс мак» (піднімають руки в сторони на рівень плечей, долоні повертають угору, пальці трохи згинають, показують, яка квітка в маку).

На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки! — діти опускають руки і роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад.

Д і т и

Городнику, городнику,

Чи поспів мак?

Г о р о д н и к. Поспів.

Діти повторюють пісню спочатку, дрібним кроком звужують коло, беруться за руки й повільно піднімають їх угору. На слова «Станьте ви так» показують, яка спіла головка в маку.

### **«Пташки і кіт»**

Діти - «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і удає, що спить. Вихователь проговорює:

Білий котик спить на лаві

Серед нашого двора.

Прилетіли пташенята.

Та як крикнуть раптом:... («Кра!»)

Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом із вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч.

Вони дружно кричать: «Кра!» «Кіт» прокидається

і кричить: «Няв!» Діти - «пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить

їх. Гра повторюється з іншим «котом».

*Рекомендації до гри*

«Кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими слід уважати тих, кого «кіт» торкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом» (щоб діти навмисно не піддавались).

### «Сірий кіт»

Завдання гравцям: вибрати кота, усім іншим – мишам – вишикуватися в лінійку; відповідати на запитання кота; бути спритними, швидкими, намагатися втекти від кота.

Завдання кота: стати на певній відстані від мишей (3-5м); провести діалог-розмову з мишами (Додаток); бути уважним та спритним; спіймати одну мишу.

Завдання мишей: після діалогу з котом намагатися втекти від нього.

Правила гри: за межі ігрового майданчика не вибігати.

Умови гри: спіймана мишка стає котом; котом стає й той, хто порушив правила гри.

Додаток

Кіт: А миші в стозі є?

Діти (миші): Є!

Кіт: А не бояться кота?

Діти: Ні!

Кіт: Ой, як кіт вусами заворушить – усіх мишей подушить!

### «Чижик у клітці»

Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей — «чижики» — стають у центрі. На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть праворуч або ліворуч і промовляють:

Чижик, чижик, любий чиж,

Як на волю полетиш?

Хоч збирався утекти,

Та лишився в клітці ти.

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вихователя «Полетіли з клітки» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики» вилетіли з клітки, на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

*Рекомендації до гри*

Вихователь стежить за тим, щоб «чижики», застосовуючи силу, проривалися з клітки.

### «Снігурі та кіт»

З одного боку зали (майданчика) за лінією розставлено стільці, а з протилежного — гімнастичні лави (2-3) або кубики (заввишки 15-20 см). Це — «стріха». «Снігурі» сидять на стільцях. Одна дитина («котик») — стоїть осторонь.

*На слова вихователя:*

Йдуть до нас морози люті,  
Снігурі сидять надуті,  
Пташенята стриб, стриб, стриб,  
Малесенькі диб, диб, диб! — *«снігурі» підводяться і починають стрибати по всій площі.*

Вчитель  
Їжу по снігу тукають,  
Під стріхою спочивають.  
«Снігурі» шукають їжу, а потім «летять під стріху» *(стають на лави).*

На слова:  
Пташенята стриб, стриб, стриб,  
Малесенькі диб, диб, диб! — *діти зістрибують із лав і стрибають залюю (майданчиком).*

На слова:  
Котик підкрадається,  
До пташок добирається! — *«кіт» нявчить, «снігурі» тікають до стільців, а «кіт» їх ловить.*  
Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється.

#### *Рекомендації до гри*

Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти бігали всією залюю (майданчиком) і не «літали» біля стільців. Кого «кіт» торкнеться рукою, той вважається спійманим.

#### **«Не боюсь»**

Діти утворюють коло на відстані витягнутих у сторони рук. Усі разом промовляють: «Не боюсь я холоду, не боюсь морозу!» Вони підстрибують на місці, розводять руки в сторони і зводять їх навхрест. «Мороз», який стоїть у центрі кола, намагається торкнутись тих, у кого руки розведені в сторони. Кого він торкнеться, той стоїть нерухомо і не бере участі у грі. Гра завершується тоді, коли спіймано двоє-трьох дітей.

#### *Рекомендації до гри*

Вихователеві слід нагадати дітям, щоб вони стрибали легко на носках, відштовхуючись обома ногами або перестрибували з ноги на ногу (за умовою).

#### **«Заборонений рух»**

Ведучий придумує заборонений рух, називає і показує його гравцям. Наприклад: руки вгору: hands up. Потім він починає давати різні команди, супроводжуючи їх рухами. Усі гравці повторюють за ним, стежачи, щоб не виконати заборонений рух. Хто виконає – виходить з гри.

#### **«Два морози»**

На протилежних сторонах залу відзначаються двома паралельними лініями два «дому». Два провідних - «морози» - стають посередині майданчика. Решта розташовуються за лінією «будинку».

Два «морозу» за командою керівника звертаються до граючих зі словами:

Ми два брати молоді,  
Два морозу молодецькі;  
Я - мороз червоний ніс,  
Я - мороз синій ніс.  
Хто з вас наважиться  
У шлях-доріженьку пуститися?  
Діти їм відповідають:  
Не боїмося ми загроз,  
І не страшний нам мороз.  
Третю та четверту фрази водячи вимовляють по черзі.

З цими словами діти починають перебігання в протилежний «будинок». «Морози» плямують їх - «заморожують». Спіймані залишаються на тому місці, де до них доторкнувся «мороз».

При зворотній перебіжці, виконуваної після тієї ж команди, що грають намагаються виручити заплямованих, торкаючись до них, «Морози» заважають цьому.

Після декількох перебіжок водячи змінюються. Виграють ті, які не були спіймані.

Правила: 1) перебігати можна тільки після слів "і не страшний мам мороз"; 2) не можна повертатися в «будинок»; 3) не можна вибігати з «будинку», щоб звільнити пійманих.

Слова потрібно вивчити до початку гри. Ведучих краще розташовувати один за одним, окресливши, зону їх дії. До суддівства слід залучити помічників.

Гра вимагає від граючих швидкої орієнтування, спритності, сміливості. Вона допомагає вихованню почуття товариської взаємодопомоги, сприяє вдосконаленню вміння бігати швидко, легко змінюючи швидкість і напрямок рухів.

### **«Подольнянка»**

Діти беруться за руки і становляться у коло. Вибирають лічилкою подольночку. Діти починають співати і ходити по колу, а подольночка робить все те, про що вони співають:

Десь тут була подольночка,  
Десь тут була молодесенька.  
Тут вона стояла,  
До землі припала,  
Личка не вмивала,  
Бо води не мала.

Ой, встань, встань, подоляночко,  
Обмий личко, як ту скляночку.  
Візьмися у бочки -  
За свої скочки,  
Підскочи до раю,  
Бери сестру з краю.  
Подоляночка вибирає дитину з кола, і та стає на її місце. Діти знову співають.

### «Білі ведмеді»

Креслять невелике коло. Це „крижина”. Решта простору - „море”. Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого - „білого ведмедя”. Решта гравців - „ведмежата”. „Ведмідь” іде на крижину, „ведмежата” розташовуються довільно по всьому майданчику.

„Ведмідь” кричить: „Виходжу на ловлю!”, біжить з крижини в море і починає ловити „ведмежат”. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге „ведмежа”. Кожна пара пійманих, узявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: „Ведмідь, на допомогу!” „Ведмідь” підбігає і „квачить” пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх „ведмежат”. Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає „білим ведмедем”.

Згідно з правилами гри пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками; забороняється під час ловлі хапати гравців; гравці, які вибігли за межі „моря”, вважаються пійманими і стають на крижину; „ведмежа”, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не „поквачив” „ведмідь”; якщо „ведмідь” піймає першу пару „ведмежат”, то сам більше не ловить, а тільки „квачить”.

### «Мисливці і качки»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший - другий, і перші номери входять у коло. Перші номери - „качки”, другі - „мисливці”; другі одержують м'яч - волейбольний або баскетбольний. Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих качок, які ближче до м'яча. „Качка” виходить з гри, якщо в неї поцілили м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх „качок”. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або за назначений час „виб'є” більше гравців другої команди. Правилами гри „мисливцям” не дозволяється вступати всередину кола, а „качки” не мають права покидати його. Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера. У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

### «Бузьки»

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Учитель говорить: „Бузьки полетіли!”. Всі учасники гри бігають по майданчику, махають „крилами”. Учитель забирає одне „гніздо” і говорить: „Бузьки прилетіли!”. Всі учасники займають будь-які „гнізда” і стоять на одній нозі. Хто не має „гнізда” і не може стояти на одній нозі - вибуває з гри.

### «Виклик номерів»

Усі гравці діляться на дві команди і стають в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у який цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують тощо). Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує очко.

### «Вище землі»

Гравці довільно займають місця на майданчику чи у спортивному залі. Вибирають ведучого. За сигналом ведучий намагається наздогнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Той гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і голосно говорить: “Я ведучий!” Щоб не впіймав ведучий, можна стати “вище землі” (тут у пригоді стануть гімнастичні лави, драбини, кінь, козел, перекладина, бруси і т.д.). Стояти “вище землі” можна 5 секунд, потім знову треба перебігати. Коли гравець стає “вище землі”, ведучий відходить від нього на 2 м і говорить: “Раз, два, три з цього місця зійди!”, і гравець має перебігти з цього місця на інше.

### «Мороз та піч»

Діти за допомогою лічилки обирають Мороза та Піч — це ведучі. Діти стають з одного боку майданчика, «Піч» — з протилежного. «Мороз» залишається осторонь.

Піч Я Морозу не боюся,

Недарма я Піччю звуся.

Тих, хто мерзне, — зігриваю,

У веселі ігри граю.

За останніми словами діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» намагається їх «заморозити». Кого він торкнеться, той завмирає на місці.

### «Баба віхола»

Діти за допомогою лічилки обирають «бабу Віхолу» й стають гуртом. «Баба», осідлавши мітлу, «під’їжджає» на ній до дітей. Під час руху «Віхоли» діти промовляють слова:

Баба Віхола, сива Віхола,

На метільній мітлі приїхала.

Полям їхала, в землю дихала,

В шибки стукала, в двері смикала.

Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а «Віхола» намагається «заморозити» якомога більше гравців. Кого вона торкнеться, той завмирає на місці та стоїть, поки вихователь не промовить слова: «Баба Віхола геть поїхала». «Заморожені фігури тануть», гра повторюється.

### «Пастух і стадо»

Усі діти зображують стадо («корів», «телят», «овець»), обирають «пастуха» і дають йому «ріжок» і «батіг».

Вчитель:

Рано-вранці пастушок

Грає гучно у ріжок.

А корівки в лад йому,

Дружно мукають: «Му-му!»

На слово «ріжок» «пастух» вимовляє: «Тру-ру-ру!» Після слів «Му-му» «корівки» мукають. «Пастух виганяє стадо з кошари на луг». «Корівки ходять по луку і шукають травичку», «телята та вівці» бігають, стрибають. Через 1–1,5 хв «пастух заганяє стадо в кошару».

### «Займи місце»

Діти утворюють коло. Одного з учасників гри обирають ведучим. Йому дають до рук гілочку верби. Діти йдуть по колу, узявшись за руки. Ведучий йде по колу в протилежний бік і каже:

З вербою, вербою

Іду за тобою.

Торкнуся вербою,

Біжи за мною. Хоп!

Сказавши «Хоп!», ведучий злегка б'є гілочкою по спині одного з учасників, коло зупиняється, а той, кого вдарили, біжить зі свого місця по колу назустріч ведучому. Той, хто оббігає коло раніше, займає вільне місце, а той, хто залишився без місця, стає ведучим.

### «У лісочку на горбочку»

Діти стоять у колі, одна дитина сидить усередині на стільці, заплющивши очі.

*Вихователь*

У лісочку на горбочку

Спить Катруся в холодочку,

Ми тихенько підійдемо,

Сон Катрусі збережемо.

Діти ходять по колу ліворуч або праворуч, а на останні слова вихователя йдуть пліч-о-пліч до «Катрусі» і зупиняються. Одна дитина, визначена вихователем, підходить до «Катрусі» та промовляє:

Катрусю, прокидайся,

У хоровод збирайся.

Усі діти промовляють:

Відгадай, хто сказав?

Його місце займай!

Якщо «Катруся» відгадала, то призначена дитина говорить

«Так!» «Катруся» тікає, а та дитина її наздоганяє. «Катруся» намагається зайняти місце у колі.

## 5. Рухливі ігри з повзанням і лазінням

### Рухлива гра «Птахи і дощ»

Мета: вправляти у лазінні по гімнастичній стінці, вмінні бігати у різних напрямках; виховувати спритність.

#### Хід гри

Гра проводиться з підгрупою дітей. «Птахи» бігають майданчиком. Вихователь говорить:

Ось вже дмуха вітерець,

Буря налігає,

І маленьких пташенят,

Надворі лякає.

«Птахи» поспішають сховатися на «дереві» (гімнастичній стінці). Через деякий час вихователь говорить:

Сонце знову засіяло,

І надворі тепло стало.

Діти «злазять із дерев» і знов бігають майданчиком. Гра повторюється 3–4 рази. Вихователь стежить за тим, щоб птахи облітали весь майданчик.

### Рухлива гра «Рибалки і невід»

Мета: учити лазити по гімнастичній стінці, пролазити між щаблями; розвивати гнучкість, уміння реагувати на сигнал.

#### Хід гри

Діти бігають майданчиком перед гімнастичною стінкою. Це — «рибки в ставку». Гімнастична стінка — це «великий невід».

В и х о в а т е л ь. Рибалки закинули невід, але верткі рибки не бояться рибаків!

Діти біжать до гімнастичної стінки (до «невода»), пролізають між рейками і опиняються в безпечному місці.

В и х о в а т е л ь. Ні з чим пішли рибалки, не зловили вони жодної рибки.

Діти повертаються на майданчик і знов бігають. Гра повторюється 3–4 рази.



## **Рухлива гра «Кошенята і цуценята»**

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та перелазити через гімнастичну лаву; розвивати швидкість і спритність.

### **Хід гри**

Діти об'єднуються у дві підгрупи — «кошенят» і «цуценят». «Кошенята» знаходяться біля гімнастичної стінки, «цуценята» — на протилежній стороні майданчика в будиночках за гімнастичними лавками. Вихователь пропонує першій групі дітей — «кошенятам» — побігати легко, м'яко.

**Вихователь**

Ці маленькі кошенята

Мають гострі зубенята.

Мордочки привітні,

Лапки оксамитні.

*На слова вихователя:*

Всі тікайте кошенята,

Йдуть гуляти цуценята! —

друга група дітей перелазить через лавки і біжить за «кошенятами» і гавкає: «Гав-гав-гав!» «Кошенята», нявкаючи, швидко залазять на гімнастичну стінку. «Цуценята» повертаються у свої будиночки. Після 2–3 повторень діти міняються ролями, і гра триває.

## **Рухлива гра «Не дзвони!»**

Мета: удосконалювати навички підлізати під шнур; розвивати спритність та увагу.

### **Хід гри**

На двох стояках на висоті 50–60 см натягнуто шнур, до якого підвищено дзвоник або брязкальце. За шнуром (на відстані 2–3 м) покладено різні іграшки, по одній на дитину: м'яч, обручі, кубики, прапорці тощо. Діти по п'ять-шість осіб підходять до шнура і підлізають під нього таким чином, щоб не зачепити дзвіночка або брязкальця. Потім плескають у долоні над головою. Кожний обирає собі іграшку. Під мотузком необхідно пролізти таким чином, щоб не зачепити брязкальце.

### **Рекомендації до гри**

При кожному повторенні гри вихователю слід пропонувати змінювати спосіб підлізання (правим і лівим боком, грудьми вперед). Після кількох повторень гри завдання можна ускладнити:

після підлізання під шнур діти проходять по дошці, яку покладено на підлогу; виконують 3–4 стрибки на обох ногах, просуваючись до іграшок.

### **Рухлива гра «Діти і вовк»**

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та бігати з підстрибуванням; виховувати увагу, витриманість.

#### **Хід гри**

На одному боці зали (майданчика) перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному боці, за «деревом» (стільцем або стовпчиком) сидить «вовк».

**Вихователь**

В лісі весело гуляємо,

Бігаємо і стрибаємо,

Зайця, білочку шукаймо.

*Діти розходяться, бігають, а на слова «Зайця, білочку шукаймо» діти нахиляються, присідають.*

**Вихователь**

Діти, поспішайте,

Вовк за деревом,—

Тікайте!

Діти біжать за лінію, деякі вилазять на гімнастичну стінку («парканчик») або стають на гімнастичні лави («колоду»), а «вовк» ловить їх.

Гра повторюється з іншим ведучим («вовком»).

#### **Рекомендації до гри**

Діти мають ходити, бігати в різних напрямках, не наштовхуватися одне на одного, а також підходити ближче до «вовка».

### **Рухлива гра «Переліт птахів»**

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці; розвивати спритність і швидкість.

#### **Хід гри**

Вихователь домовляється з дітьми, що зала (майданчик) — це «море», а «пароплав» — гімнастична стінка, лава або колода. Діти - «пташки» перелітають через «море» (бігають у різних напрямках, виконують рухи, наслідуючи пташок). На звук «у-у-у», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються (вилазять на гімнастичну стінку, стають на лаву, колоду). Коли буря вщухне, «пташки» знову починають «літати».

#### **Рекомендації до гри**

Вихователіві потрібно стежити, щоб, піднімаючись на гімнастичну стінку, діти не пропускали щаблів, не наштовхувались одне на одного і нагадувати їм про це.

### **Рухлива гра «Квочка та курчата»**

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур; розвивати увагу.

### **Хід гри**

Вихователь зображує «квочку», діти — «курчат». Вони стоять перед мотузкою, натягнутою на висоті 60 см. Окремо сидить «кіт» (помічник вихователя або старша дитина).

Вихователь

Йде поважно мама-квочка,

А у слід — м'які клубочки.

Покотилися мерщій,

Щось пищать навперебій!

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під мотузку. Підходячи до «кішки», вихователь каже:

А ось котик, він із ранку

Всім співає колисанку,

Причаївся, наче спить

І курчат хоче зловить!

Кіт голосно промовляє «Няв!», а «курчата», почувши «Няв!», біжать у «курник» (куточок зали або майданчика). «Кіт» біжить за «курчатами»,

«квочка», «витягнувши крила» (руки) в сторони,

каже: «Дітоньки, ви поспішайте, від кота мерщій тікайте!»

### **Рекомендації до гри**

«Курчатка» тікають, коли почують «Няв!» Під час підлізання під мотузку не потрібно торкатися підлоги руками. Поступово висоту мотузки над підлогою зменшують до 50 см.

## **6. Рухливі ігри з киданням та ловінням предметів**

### **Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай!»**

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; виховувати увагу та спостережливість.

### **Хід гри**

Діти стоять у колі, вихователь — у центрі з великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині.

В и х о в а т е л ь

В мене є веселий м'ячик,

Він літає, він і скаче.

М'ячик наш лови, кидай,

Але падать не давай!

Діти ловлять м'яч і знову кидають вихователеві, який у цей час промовляє: «Лови, кидай, але падать не давай!»

Через деякий час вихователь промовляє:

Дружно дітоньки усі,

Пострибайте, як м'ячі!

Діти стрибають на обох ногах, наближаючись до вихователя. Він піднімає м'яч над головою і промовляє:

Треба вам усім тікати,

М'ячик буде доганяти!

Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об землю, ловить його, і гра повторюється.

### ***Рекомендації до гри***

Діти ловлять м'яч обома руками, не притискуючи до грудей, і кидають вихователеві обома руками від грудей. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно кидають і ловлять м'яч.

### **Рухлива гра «М'яч через сітку»**

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати швидкість і спритність.

#### **Хід гри**

П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130–150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному через сітку. Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чийй стороні м'яч більше разів торкнувся землі, той і програв.

#### ***Рекомендації до гри***

М'яч передається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

### **Рухлива гра «Збий булаву»**

Мета: удосконалювати вміння прокочувати м'яч обома руками знизу; розвивати спритність та окомір.

#### **Хід гри**

Підгрупа дітей (шестеро-восьмеро осіб) стають у шеренгу вздовж риски, яку накреслено на землі. Кожний із них тримає м'яч (діаметром 10–12 см). На відстані 3–4 м від риски поставлено 6–8 булав.

**Вихователь**

У шеренгу треба стати,

Будем булаву збивати,

М'ячики свої кидайте,  
Гру веселу починайте!  
Діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити булаву.  
Гра повторюється з іншою підгрупою.

### **Рухлива гра «Школа м'яча»**

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір.

#### **Хід гри**

Кожна дитина має м'яч (діаметром 12–15 см) і виконує з ним такі вправи:

- 1. М'яч угору.** Підкидає м'яч і ловить обома руками (5–6 разів). Підкидає м'яч угору, плече в долоні й ловить м'яч обома руками (5–6 разів).
- 2. М'яч об землю.** Кидає сильно м'яч об землю, щоб він підскочив, і ловить його обома руками. Підкидає м'яч угору і ловить обома руками після того, як він відскочить від землі (6–8 разів).
- 3. М'яч об стінку.** Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку. Кидає м'яч об стінку, плескає в долоні й ловить його. Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку від землі (8–10 разів).

#### **Рекомендації до гри**

Можна застосовувати маленький м'яч, який діти кидають то правою, то лівою рукою, а ловлять обома руками.

### **Рухлива гра «Кеглі»**

Мета: удосконалювати вміння прокочувати кулі однією рукою; розвивати окомір і влучність.

#### **Хід гри**

Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2–3 ряди по 3–4 штуки.

На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві. Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

#### **Рекомендації до гри**

Кулю необхідно прокочувати, не виходячи за лінію. Той, хто прокочував кулю, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кулі. Відстань до кеглів можна поступово збільшувати.

рухливі ігри зі стрибками

## **7. Рухливі ігри на орієнтування в просторі**

### **Рухлива гра «Знайди, де заховано»**

Мета: виховувати спостережливість, витримку, уміння орієнтуватися в просторі.

### **Хід гри**

Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Вихователь показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик.

**Вихователь**

Зараз будемо ми грати,

Іграшки будемо шукати.

Вихователь пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

Діти, очі відкривайте —

І шукати починайте.

Діти розплющують очі та починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

### **Рекомендації до гри**

Дітям починати шукати предмет можна тільки після сигналу вихователя. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, слід підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати в цьому місці.

### **Рухлива гра «Дідусь і зайчата»**

Мета: виховувати спритність, увагу, пам'ять, витримку; розвивати вміння орієнтуватися у просторі; удосконалювати навички ходьби по колу (ліворуч, праворуч), присідання, стрибків.

### **Хід гри**

Обирають «дідуса-городника», двох «зайчат» і 8–10 дітей, які утворюють внутрішнє коло, — це «капуста». Решта дітей утворюють велике коло — «город». В обох колах діти беруться за руки

і рухаються у протилежних напрямках, промовляючи слова:

Розрослась на грядці,

На городі густо

Біла, соковита,

Велика капуста.

*Діти, які імітують капусту, наприкінці сказаних слів присідають. Діти із зовнішнього кола ступають крок назад, показують:*

«Ось така капуста» (руки відводять у сторони долонями вниз)

і, стоячи, говорять:

Наш дідусь капусту

Добре доглядає,

Поле її часто,

Щедро поливає.

*«Дідусь» заходить у зовнішнє коло і вдає, що поливає, або присідає і вдає, що підв'язує листочки. Із закінченням слів «дідусь» виходить із кола, сідає на стілець і вдає, що засинає.*

Д і т и

Зайчики-побігайчики

У лісок помчали.

І качан капусти

З грядочки забрали!

*У зовнішнє коло стрибають «зайчата» і виводять із внутрішнього кола одну дитину — «качан капусти». Після цього «дідусь прокидається», йде до «грядки» і намагається відгадати ім'я дитини, яку забрали «зайчата». Діти із зовнішнього кола промовляють:*

Хто зник, відгадай

І мерщій відповідай.

Гра повторюється спочатку.

### **Рухлива гра «Знайди і промовчи»**

Мета: виховувати витримку, спостережливість, орієнтування в просторі.

#### **Хід гри**

Діти стоять на одному боці майданчика (зали). Вихователь пропонує їм повернутися спиною і заплющити очі. У цей час вихователь ховає прапорець. За сигналом вихователя «Можна шукати!» діти розплющують очі й починають шукати прапорець. Той, хто знайшов його, підходить до вихователя і повідомляє про це, а потім повертається на своє місце. Гра продовжується, поки більшість дітей не знайдуть прапорець.

### **Рухлива гра «Хто вийшов»**

Мета: розвивати вміння орієнтуватися в просторі, зорову пам'ять, витримку, чесність.

#### **Хід гри**

Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує йому запам'ятати четверо-п'ятеро дітей, які сидять поруч, а потім залишити кімнату або повернутися спиною.

Одна дитина, за вказівкою вихователя, ховається.

В и х о в а т е л ь. Відгадай, хто вийшов!

Якщо дитина відгадала, то обирає будь-кого замість себе, і гра

повторюється. Якщо не відгадає, вона знову залишає кімнату,

а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Відгадувач, повернувшись у кімнату, називає на ім'я дитину, яка ховалася і сіла на своє місце. Гра повторюється.

### **Рекомендації до гри**

Дитина, яка відгадує, повертається в кімнату на слово вихователя «Відгадай!» Необхідно стежити, щоб діти не підказували.

## **8. Ігри з кольоротерапії**

### **Реабілітаційні можливості кольору**

Фахівці рекомендують використовувати колір по-різному, тобто "опромінювати" або "купатися" з ним, "одягатися", «візуалізувати», "вдихати" чи медитувати з ним. Можна застосовувати "кольоровий пляж", експериментувати, грати з кольором (розфарбувати себе вигаданим пензликом). Можна використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла.

Зелений колір. Частіше використовується зелений колір. Це єдиний колір, яким можна опромінюватися безмежно. Кольоротерапію корисно поєднувати з повторенням формул самонавіювання, наприклад: "Я дивлюсь на зелений колір. Це колір природи. Він проходить крізь мою шкіру, доходячи до мого серця. Я насичуюся ним. Я буду здоровим та розумним, буду спокійно приймати незнайоме, гарно вчитися, пізнавати все нове, сміливо долати перешкоди".

Жовтий колір. Під час дихальних вправ "пропускають" промені жовтого кольору через шлунок, очищуючи його.

Синій колір – знімає напруження, допомагає при застудах, лікує очі, вуха, легені, ніс. Нежить лікується синім, синьо-фіолетовим або синьо-зеленим кольором, "обмальовуючи" голову вигаданим пензликом у синє забарвлення.

Зелено-блакитний колір надає відчуття спокою, задоволення, безпеки.

### **«Кольорові галявинки»**

*Мета:* Вчити дітей групувати предмети за кольором та окремими кольоровими деталями; фіксувати увагу дітей на розмірі предметів, формувати в них найпростіші прийоми встановлення тотожності та різниці величини; виховувати взаємодопомогу та взаємовиручку; створити радісний настрій.

*Матеріал:* навчальні доріжки основних кольорів, великі та маленькі м'ячі, медалі та коробки ( сині, червоні, жовті та зелені).

### **Перебіг заняття:**

*Вчитель:* - Мої дітки! До нас сьогодні завітали гості, привітайтеся з ними. - Сьогодні ми з вами вирушимо у подорож!

- Роздивіться у себе на столі кольорові медальки.
- Обирайте і скоріш надівайте на себе медальку улюбленого кольору. (Діти обирають медальку, що сподобалася, та одягають її).
- Давайте роздивимося, якого кольору медальки ви обрали.
- Якого кольору твоя медалька? Червона – на що схожа?
- Ну що ж, сміливіше, по доріжці ми підемо, перешкоду перейдемо.

(Перша доріжка жовтого кольору, на ній викладені кольорові палички, як перешкоди)

Наші ніжки, наші ніжки

По дорозі, по доріжці

Наших діток поведуть,



Наші дітки тут як тут!  
Ну ж бо, Віко, не спіши!  
Віолета... Всі пройшли!

- Ось ми потрапили на галявинку. (Друга галявинка червоного кольору, на ній лежать великі і малі м'ячі чотирьох основних кольорів).
- А що ж ми тут побачили?

*Діти:* - М'ячики!

*Вчитель:* - Які гарні різнокольорові м'ячі! Подивіться, у мене зелена медалька. Я беру зелений м'яч.

- Ось і ви візьміть м'яч такого ж кольору, як і ваша медалька. Подивіться, чи всі правильно обрали м'ячі? Молодці! Подивіться, чи всі м'ячі однакового розміру? Цей який? (Великий). А цей? (Маленький).
- Давайте пограємо.
- Великі м'ячі підніміть догори, а маленькі опустіть донизу. А тепер навпаки – маленькі догори, а великі донизу. Молодці!
- Наша подорож триває! Йдемо до наступної галявинки. (Третя галявинка синього кольору, на ній розташовані кольорові коробки, «будиночки» для м'ячиків.
- Діти, у кожного м'ячика є свій «будиночок», давайте ми з вами розкладемо м'ячики по їх «будиночкам». (Діти розкладають м'ячі по коробках, відповідно до кольору)
- Подивіться, чи всі м'ячики потрапили у свої будиночки? Молодці!

*Вчитель:* - Дітки, а зараз нас пісенька кличе назад повертатися. (Звучить пісня «Дорога, дорога». Четверта галявинка зеленого кольору. Тут діти заспокоюються та виконують дихальні вправи).

- Низько – низько поклонились,  
А тепер всі розпрямились.  
Всі зробили вдих глибокий,  
Посміхнулись на всі боки.
- Які ви всі сьогодні молодці! Чи сподобалося вам подорожувати?

### **Діагностична вправа «Квітка-семиквітка»**

*Мета:* визначення емоційного стану дитини відповідно до кольорової гама: жовтий – радість; червоний – щастя; синій – образа; зелений – спокій; сірий – сум; помаранчевий – здивування; коричневий – втома.

*Обладнання:* кольорові картки у формі пелюсток квітки, розкладені в довільному порядку.

*Завдання.* Візьміть у руки пелюстку того кольору, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться потоваришувати, побути довше.

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань.

### **Діагностична вправа «День мого кольору»**

*Мета:* діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

*Обладнання:* підручні засоби (кольоровий папір, предмети різних кольорів, фарби, тканини)

*Завдання.* За допомогою підручних засобів створіть: веселку настроїв; одяг настроїв; кольорову паличку-виручалочку; ласкаве проміннячко настрою; куточки свого настрою; малюнки «Мій настрої».

### **Діагностична вправа «Кольоровий настрої»**

*Мета:* діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

*Обладнання:* на ватмані намальоване коло, розділене на сектори: червоний – активність, фіолетовий – сум та тривога, жовтий – спокій та задоволення, зелений – задумливість, мрійливість.

*Завдання.* Прислухайтесь до себе. Що ви відчуваєте: радість чи сум, спокій чи тривогу? Чому? Якого кольору ви уявляєте свій настрої?

Діти мають поставити свої фішки-сердечка на той сектор кола, який відповідає їхньому настрою.

### **Графічна вправа «Хвилинка-кольоринка»**

*Мета:* діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; емоційний відпочинок дитини.

*Обладнання:* кольорові олівці, фломастери, папір.

*Завдання:* намалюйте те, що побажаєте (просто лінії, кульки, сніжинки, квіти тощо), використовуючи кольорові олівці або фломастери.

Час на виконання вправи: 4 – 5 хв.

### **Вправа «Хвилинка – кольоринка» (варіант 2)**

*Мета:* емоційне розвантаження, відпочинок школяра.

*Обладнання:* картки або серветки різних кольорів.

*Завдання:* оберіть серветку певного кольору, сядьте зручніше, розслабтесь і дивіться протягом 5 хвилин на обраний колір.

Час на виконання вправи: 5 хв.

### **Графічна вправа «Малюємо себе»**

*Мета:* створювати умови для усвідомлення дітьми себе як індивідуальності; розвивати особисту емоційну сферу дитини.

*Обладнання:* кольорові олівці, фломастери, папір.

*Завдання.* Намалюйте кольоровими олівцями себе зараз і себе в минулому.

*Рекомендації педагогу:* обговоріть з дітьми деталі малюнка; у чому вони розрізняються; з'ясуйте, що дитині подобається і що не подобається в собі, що їй хотілося б змінити.

### **Графічна вправа «Мої друзі»**

*Мета:* діагностування та з'ясування проблем у міжособистісних стосунках дитини.

*Обладнання:* кольорові олівці, фломастери, папір.

*Завдання.* Намалюйте кольоровими олівцями своїх друзів. Можна намалювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев тощо.

*Рекомендації педагогу:* після малювання потрібно обговорити малюнок з дитиною, запитавши її, хто тут намальований, чому вона намалювала саме цих дітей? Чому намалювала їх в певному образі?

### **Вправа «Фантазія»**

*Мета:* підняття настрою та тону за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

*Обладнання:* кольорові полотна розміром 1,5м на 1,5м., червона квітка.

*Хід вправи.* Учні сідають біля тканини потрібного кольору і уявляють, що вони, наприклад, на березі моря чи річки або, тримаючи в руці червону квітку, вони уявляють себе нею. Діти розповідають про свої відчуття.

### **Вправа «Кольоровий день»**

*Мета:* підняття настрою та тону за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

*Обладнання:* різнокольорові предмети (іграшки, тканини, нитки тощо), олівці, фломастери, фарби, папір.

*Хід вправи.*

Діти разом з педагогом обирають певний колір, і йому присвячується день: з кольором знайомляться, розглядають, грають, малюють, створюють фантастичні оповідання, ігри, споруди тощо.

### **Реабілітаційна вправа «Кольорова водичка»**

*Мета:* стимулювати позитивний настрій дитини; підбадьорити, підняти настрій та емоційний тонус дитини.

*Обладнання:* прозора склянка з водою, кольорова серветка.

*Хід вправи*

Учитель (учень) наливає у прозору склянку воду, ставить її на кольорову серветку. Вода вбирає інформацію про колір (5 – 10 хв.). За цей час діти розповідають вірші про «кольорову водичку», тим самим додатково заряджають воду позитивною інформацією. Наприклад:

Я люблю водичку жовту, що, як сонце, зігріває.

Коли дощ надворі, мряка, ця вода нас звеселяє.

Учитель пропонує дітям випити заряджену кольором воду за півгодини до прийому їжі.

### **Реабілітаційна вправа «Веселковий тонік» (для групової роботи)**

*Мета:* підбадьорити, підняти настрій та емоційний тонус дитини.

*Хід вправи*

Педагог пропонує дітям зайняти зручне положення в кріслах і виконувати його команди.

Влаштуйтесь якомога зручніше і зробіть глибокий вдих і видих.

Уявіть собі світле блакитне небо з веселкою від краю до краю.

Сконцентруйтеся на червоній лінії. Уявіть, як вона починає вібрувати, віддаляється від веселки і наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмаринка досягне вас, вона розсиплеться на рубінові кристали, які торкаються вашої шкіри і перетворюються у краплі води.

Вода просочується через шкір всередину і наповнює ваше тіло рубіновим кольором.

Коли ви відчуєте, що тіло наситилося кольором, зайва волога вирветься назовні і швидко розсіється.

*Рекомендації педагогу, який проводить вправу з дітьми*

Повторіть те ж саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями веселки. Зовсім не обов'язково відразу використовувати увесь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома кольорами.

### **Реабілітаційна вправа «Зоряне дихання»**

*Мета:* протидія болі будь-якого походження, тривозі, страху, поганого настрою.

*Хід вправи*

Педагог пропонує дітям виконувати його команди:

Сядьте якомога зручніше, а краще – приляжте.

Уявіть синє небо, засіяне зорями.

Оберіть одну зірочку – вона тепер належить вам.

Виберіть колір, необхідний для зцілення.

Включіть зірочку, нехай вона засвітиться цим кольором. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло. Спробуйте побачити та відчутти це. Вдихайте носом.

Затримайте дихання, порахувавши до трьох.

Видихніть на раз-два-три.

Ще двічі повторіть дихальний цикл.

## № 9. Ігри на воді

**«Волейбол у воді»** (глибина до пояса)

Учасники утворюють коло і, довільно плаваючи, намагаються ударом однієї руки по гумовому м'ячу або кидком двома руками передати його будь-кому з партнерів, не давши упасти у воду. Гра триває 1-2 хв. Найспритнішим стає гравець, який краще за інших виконував завдання. Виконується 2-3 рази.

**«Стій міцно»** (глибина до пояса)

Групу ділять на дві однакові команди, які шикують у воді у шеренги обличчям одна до одної (пари суперників створюють із гравців приблизно однакової сили). Суперники беруться пальцями своїх правих рук за великі пальці; ліві руки піднімають над поверхнею води.

За сигналом кожен намагається звалити суперника у воду або примусити торкнутися води лівою рукою чи головою. Гра триває 30 с – 1хв. Гравець, який виконав завдання, заробляє команді очко. Потім гру повторюють іншими руками. Виконується 3-4 рази.

*Правило:* за навмисне виривання руки команді суперників зараховують штрафне очко.

**«Рукохід»** (глибина до колін)

Групу ділять на пари приблизно з однаковими силою і масою. У кожній парі діти стають один за одним за лінією старту поруч з іншими парами обличчям в напрямі руху.

За командою керівника перші гравці набирають положення упору лежачи, ноги нарізно, другі захоплюють їхні ноги біля гомілковостопних суглобів, піднімають і притискають до себе біля пояса. За другим сигналом перші, переступаючи руками, швидко рухаються вперед до лінії фінішу ( вона на відстані 4-5 м), другі, підтримуючи ноги, йдуть кроком.

Пара, яка фінішувала першою, дістає одне очко, другою – два, третьою – три і так далі. В протилежному напрямі діти стартують, помінявшись ролями. Виконується 4-5 разів. Перемагає пара, що набрала найменшу кількість очок.

*Правила:*

- 1) Забороняється опускати або піднімати ноги гравця, який йде на руках;

2) Гравець, що тримає ноги, має йти кроком, а не бігти. За порушення цих правил команді нараховують штрафні очки.

#### «Невід» (глибина до пояса)

Гравці розташовуються на певній площі водойми. За сигналом призначений керівником ведучий переслідує гравців, намагаючись доторкнутися до кого-небудь рукою. Ведучий і поквацианий, взявшись за руки, утворюють «невід» і, бігаючи вдвох, намагаються впіймати чергову «рибку». Наступний впійманий гравець приєднується до «невода». Гра триває 5 хв. Виграє той, хто до кінця гри не потрапить у «невід» або спіймається останнім.

#### Правила:

- 1) «Рибкам» заборонено виходити за межі зазначеної площі, вибігати на берег або розривати «невід» силою; порушників правил вважають спійманими;
- 2) Гравцям, що утворюють «невід», не можна ловити «рибок» руками;
- 3) «Рибка» вважається спійманою, якщо гравці, зімкнувши руки, оточили її;
- 4) Дозволяється вислизнути з «невода» в місці його розриву, якщо він стався з вини гравців, що його утворюють.

*Варіант:* гравців поділяють на дві команди. Одна з них, взявшись за руки, утворює «невід», а гравці іншої вільно рухаються у воді, уникаючи потрапляння в «невід». Той, хто опинився в «неводі», вибуває з гри. Через 3-4 хв. Гру закінчують і підраховують спійманих «рибок». Виграє команда, яка за однаковий час спіймала їх більше. Під час відпочинку перед зміною ролей керівник визначає і виправляє помилки гравців, оцінює хід гри.

#### «М'яч – капітану» (глибина до пояса)

Групу ділять на три – чотири команди. Кожна стає в колону по одному перед обмежувальною мотузкою з поплавцями. Навпроти них на відстані 7-10 м – капітани. У гравців, які стоять у командах першими, в руках гумові м'ячі.

За сигналом перші гравці, пірнувши під мотузку, біжать до своїх капітанів, передають їм м'ячі і стають на їхнє місце. Капітани з м'ячами біжать до своїх команд, передають їх наступним гравцям, а самі стають у кінець колони. Те саме роблять усі інші гравці, аж поки виконають завдання. Перемагає команда, що першою закінчила гру і припустилася менше помилок. Виконується 3-4 рази.

*Правило:* за старт до одержання м'яча гравець приносить команді штрафне очко.

#### Варіанти:

- 1) Після пірнання під мотузку гравці пливуть до капітанів, тримаючись руками за дошку і працюючи ногами способом кроль;
- 2) Учасники долають дистанцію кролем чи брасом.

