



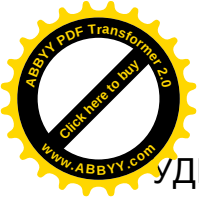
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Інститут фізичної культури

**Методичний супровід корекційних заходів для
профілактики порушень постави та плоскостопості
на заняттях із фізичної культури у дітей старшого
дошкільного та молодшого шкільного віку**

Методичні рекомендації



Суми
Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2012



УДК 371.711:616-071.2+616.718.7:613.72-053.4/5(075.9)
ББК 51.28Я723
М54

Схвалено науково-методичною радою Інформаційно-методичного центру управління освіти і науки Сумської міської ради для використання в навчально-виховному процесі (протокол № ____ від ____)

Рекомендовано до друку вченою радою інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол № 5 від 27.12.2011 р.)

Укладачі:

І. О. Калиниченко – доктор медичних наук, в. о. професора, завідувач кафедри спортивної медицини та валеології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Ю. Л. Дяченко – викладач кафедри спортивної медицини та валеології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Рецензенти:

Г. Д. Плахотнікова – директор Інформаційно-методичного центру управління освіти і науки Сумської міської ради;

В. М. Депутат – заслужений учитель України, методист Інформаційно-методичного центру управління освіти і науки Сумської міської ради;

О. М. Звіряка – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

М 54 Методичний супровід корекційних заходів для профілактики порушень постави та плоскостопості на заняттях з фізичної культури у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку : метод. рек. [уклад. : І. О. Калиниченко, Ю. Л. Дяченко]. – Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. – 56 с.

У методичних рекомендаціях обґрунтовано і систематизовано використання коригуючих заходів, спрямованих на профілактику, корекцію порушень постави та плоскостопості у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на заняттях з фізичної культури; включено заходи, що передбачені чинним законодавством та є інваріативною складовою Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» та програми «Фізична культура для 1-4 класів».

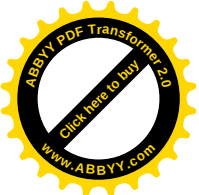
Методичні рекомендації призначені для вчителів із фізичної культури дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів, інструкторів із лікувальної фізичної культури, фізичних реабілітологів, студентів педагогічних і медичних середніх спеціальних та вищих навчальних закладів.

УДК 371.711:616-071.2+616.718.7:613.72-053.4/5(075.9)
ББК 51.28Я723



ЗМІСТ

Вступ	4
I. Формування постави та склепіння стопи у дітей в онтогенезі.....	6
II. Види порушень постави та деформації хребта	8
III. Профілактика та корекція порушень постави і плоскостопості у дітей на заняттях із фізичної культури в умовах навчального закладу	12
3.1. Корекційні заходи передбачені під час занять із фізичної культури, для дітей старшого дошкільного віку	12
3.2. Корекційні заходи передбачені під час занять із фізичної культури, для дітей молодшого шкільного віку	13
3.3. Основний зміст корекційно-профілактичних заходів, що передбачені програмою «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів».....	14
IV. Спеціальні коригуючі та профілактичні вправи.....	16
4.1. Використання симетричних корегуючих вправ в умовах уроку фізичної культури.....	16
4.2. Особливості використання асиметричних та деторсійних коригуючих вправ в умовах навчального закладу	21
4.3. Ортопедичні ігри для профілактики плоскостопості.....	37
4.4. Ігри для формування правильного склепіння стопи	37
V. Додаткові заходи щодо профілактики та корекції порушень постави і плоскостопості у дітей на заняттях із фізичної культури	39
5.1. Профілактор Євмінова.....	39
5.2. Аквазаняття та плавання	40
5.3. Фізкультхвилинки	40
5.4. Загальне загартування організму	41
5.5. Точковий самомасаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської.....	42
5.6. Масаж за системою Су-джок	43
5.7. Дитяча йога	43
Список літератури	46
Додатки	48



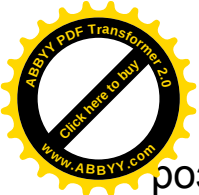
ВСТУП

Загальновідомо, що впродовж останніх десятиріч спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. За даними МОЗ України серед, першокласників частка практично здорових дітей становить 12%, а серед випускників шкіл – чисельність скорочується наполовину.

Уже до початку навчання у школі 54% дітей мають порушення функціонального стану різних систем організму; у кожної четвертої дитини в Україні спостерігається порушення постави; у 6 осіб з тисячі дитячого населення діагностується сколіоз.

Відповідно до Закону «Про фізичну культуру» та наказу «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних позашкільних навчальних закладів» одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей, що спрямоване на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення спритності й захисних сил дитячого організму, своєчасне формування у дітей життєво важливих рухових умінь і навичок, виховання стійкого інтересу до рухової активності та мотивації до формування засад здорового способу життя. Згідно з Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», у методичних рекомендаціях «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (додаток до листа МОН України № 1/9-563 від 16.08.2010 р.) обґрунтовано необхідність використання не лише традиційних засобів фізичного виховання, але й додаткових з метою оздоровлення дітей.

На сьогодні у законодавстві України відбуваються постійні зміни, що спрямовані на покращення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. З початку навчального 2011 року стала чинною програма «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів», де враховано сприятливі вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку організму учнів, наголошено на



розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей, формуванні вміння і навичок здорового способу життя та використанні фізичних вправ для запобігання порушенням постави та зняття втоми учнів.

Однією зі складових програми є «школа постави», що спрямована на формування стереотипу правильної постави, що досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних положень та під час руху.

Профілактика та корекція порушення постави та плоскостопості у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку на заняттях із фізичної культури передбачена чинним законодавством та є обов'язковою складовою Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» і програми «Фізична культура для 1–4 класів».

Основні завдання:

- засвоєння теоретичних та практичних знань щодо профілактики порушень постави та склепіння стопи;
- закріплення стереотипу правильної постави у дітей;
- сформованість свідомої потреби у дітей підтримувати правильну поставу;
- покращання рівня фізичної підготовленості дітей.

1. ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ТА СКЛЕПІННЯ СТОПИ У ДІТЕЙ В ОНТОГЕНЕЗІ

Постава – це набуте людиною у процесі росту та розвитку невимушене положення тіла, що зберігається у стані спокою та під час руху. Порушення постави характеризується збільшенням або зменшенням природних вигинів хребта, відхиленням від фізіологічного положення сегментів верхнього плечового пояса, тулуба, голови та нижніх кінцівок.

Для **правильної або фізіологічної постави** властиве нормальне положення хребта з його помірними природними вигинами, симетричним положенням плечей і лопаток, таза, прямим утриманням голови (рис. 1).

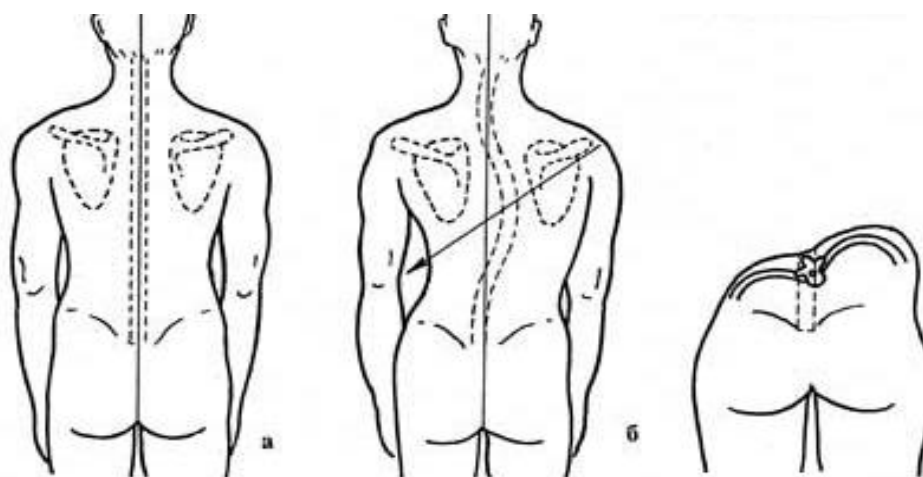


Рис. 1. Постава: а) правильна постава; б) порушення постави

Відомо, що порушення постави та викривлення хребта більше притаманне ослабленим дітям, унаслідок перенесених численних дитячих інфекційних захворювань, рахіту, деформацій грудної клітки, викривлення ніг, плоских стоп.

Формування неправильної постави і розвиток деформацій хребта часто є наслідком короткозорості, гіпотонії м'язів, вад розвитку хребта, захворювань легень і серця. Для формування правильної постави велике значення має розвиток м'язів тулуба, оскільки їх напруження формує й утримує правильне положення

тіла. Для чіткого розмежування порушення постави та сколіозу використовують симптом за В. Д. Чакліним як метод ортопедичної діагностики. Сколіоз I ступеня клінічно характеризується однією дугою викривлення, яка не зникає під час нахилу тулуба вперед (реберний горб) та лежачи на плоскій твердій поверхні.

Постава формується у 6–7 років і протягом життя може змінюватися. Утворення і закріплення рухових навичок, що формують поставу, відбувається поступово протягом тривалого часу, починаючи з раннього віку. Ріст хребта досить інтенсивний у перші два роки життя. Кривизна хребта, яка є його характерною особливістю, формується у процесі індивідуального розвитку дитини. У ранньому віці, коли дитина починає тримати голівку, з'являється шийний вигин (**лордоз**). У 6 місяців, коли дитина починає сидіти, утворюється грудний вигин (**кіфоз**). Коли дитина починає стояти й ходити, утворюється поперековий вигин (**лордоз**).

Основними причинами формування неправильної постави у дітей дошкільного віку є сплюснення стоп, знижений рівень рухової активності у поєднанні з надлишковою вагою. Варто пам'ятати, що у дітей м'язи тулуба недостатньо розвинені, тому вони не можуть тривалий час утримувати статичне положення тіла (рис. 2).

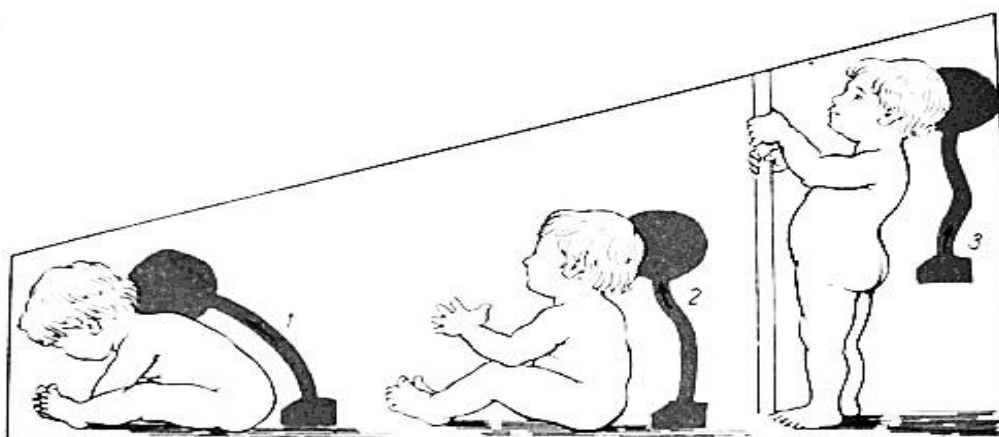


Рис. 2. Формування фізіологічних вигинів: 1) шийний лордоз;
2) грудний кіфоз; 3) поперековий лордоз

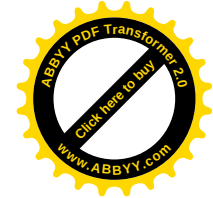
Плоска стопа – це деформація стопи, що характеризується зниженням висоти її склепіння. Плоска стопа може бути уродженою (до 5%) і набутою (до 95%).

Деформація у вигляді плоскої стопи дуже негативно впливає на дитячий організм дитини, оскільки порушує ресорну та амортизаційну функції склепіння стопи. Струси та вібрації під час ходьби, бігу та інших рухів поширюються на внутрішні органи, порушуючи їх функції. Вібраційні струси хребта і головного мозку призводять до підвищеної втомлюваності і загального нездужання організму дитини.

Відомо, що стопа дитини, порівняно з дорослою коротка та широка, звужена у п'ятці; на підошовній частині стопи розвинута підшкірна клітковина, яка заповнює склепіння стопи. Обсяг рухів стопи у дітей має більшу амплітуду, внаслідок еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Тому стопа у дітей не пристосована до статичних навантажень, швидко втомлюється і легко піддається деформації. Найчастіше плоска стопа спостерігається у дітей ослаблених, які часто хворіють, мають різні порушення стану здоров'я, фізичного розвитку (рис. 3).



Рис. 3. Плоскостопість та фізіологічна стопа



II. ВИДИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ТА ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

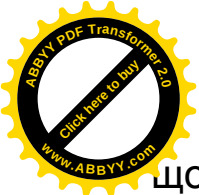
Порушення постави (сутулість, асиметрія грудної клітки, пояса верхніх кінцівок, виражений кіфоз або лордоз у поперековому відділі хребта або недостатність його вигинів, слабкість м'язів живота тощо), як правило, визначають недостатню рухливість грудної клітки і діафрагми, зниження ресорної функції хребта, зменшення коливання внутрішньогрудного та внутрішньочеревного тиску, що негативно позначається на діяльності ЦНС, серцево-судинної та дихальної систем, на роботі органів травлення. Ці зміни характеризуються зниженням пристосувальних можливостей організму, погіршенням опірності несприятливому впливу навколишнього середовища, зниженням працездатності особистості.

Порушення постави поділяються на порушення у фронтальній, сагітальній та обох площинах одночасно. Для кожного виду порушення постави є характерне положення хребта, лопаток, таза і нижніх кінцівок.

Порушення постави у сагітальній площині пов'язані з відхиленням від норми фізіологічної кривизни хребта (збільшення або зменшення), у фронтальній площині – з відсутністю симетрії між правою і лівою сторонами тулуба.

Сутулість – порушення постави зі збільшенням грудного кіфозу та одночасним зменшенням поперекового лордозу. Шийний лордоз укорочений і поглиблений унаслідок того, що грудний кіфоз поширюється до рівня 4–5 шийних хребців. Сутулість часто поєднується з крилоподібними лопатками, коли нижні кути або внутрішні краї лопаток виступають над грудною кліткою. У сутулих дітей укорочені і напружені верхні фіксатори лопаток, великі і малі грудні м'язи, розгиначі шиї на рівні шийного лордозу. Живіт виступає за рівень нижніх ребер грудної клітки.

Кругла спина – порушення постави, пов'язане зі значним збільшенням грудного кіфозу і відсутністю поперекового лордозу,



що зумовлено нахилом голови вперед, зведенням плечей, звисанням рук спереду тулуба. Кругла спина часто поєднується з крилоподібними лопатками, верхні фіксатори лопаток, великі і малі грудні м'язи укорочені і напружені. Загальний центр маси проектується назад, тому діти ходять на трохи зігнутих нижніх кінцівках зі зменшеним кутом нахилу таза.

Кругло-вигнута спина – характеризується збільшенням усіх фізіологічних вигинів хребта та кута нахилу таза. Ноги зігнуті або знаходяться в положенні легкого перерозгинання в колінних суглобах. Передня черевна стінка перерозтягнута, живіт виступає або навіть звисає. Голова нахилена вперед від середньої лінії тіла, укорочені верхні фіксатори лопаток, розгиначі шиї, великі і малі грудні м'язи, збільшена довжина розгинача тулуба у грудному відділі фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса та сідничних м'язів.

Плоска спина – зменшення всіх фізіологічних вигинів хребта, особливо поперекового лордозу, і кута нахилу таза. Унаслідок зменшення грудного кіфозу грудна клітка зміщена вперед. Нижня частина черевної порожнини виступає вперед. Плоска спина значно знижує ресорну функцію хребта, що негативно позначається на стані центральної нервової системи під час руху. У дітей з плоскою спиною ослаблені м'язи спини, грудей та живота, що визначає найбільшу схильність до бічних викривлень хребта.

Плоско-ввігнута спина – зумовлена зменшенням грудного кіфозу за нормального або збільшеного поперекового лордозу. Шийний лордоз сплюснений, кут нахилу таза збільшений, а таз зміщений назад у поєднанні з крилоподібними лопатками. У дітей напружені й укорочені розгиначі тулуба в поперековому і грудному відділах.

Порушення постави у фронтальній площині називається **сколіотична або асиметрична постава**, що характеризується асиметрією між правою і лівою сторонами тулуба, різною висотою надпліч та асиметричним положенням лопаток за висотою і

відношенням до хребта. Глибина і висота трикутників талії у таких дітей теж різна. М'язи на одній стороні тулуба більш рельєфні, ніж на іншій. Лінія остистих відростків хребта формує дугу, обернену вершиною праворуч або ліворуч (рис. 4).

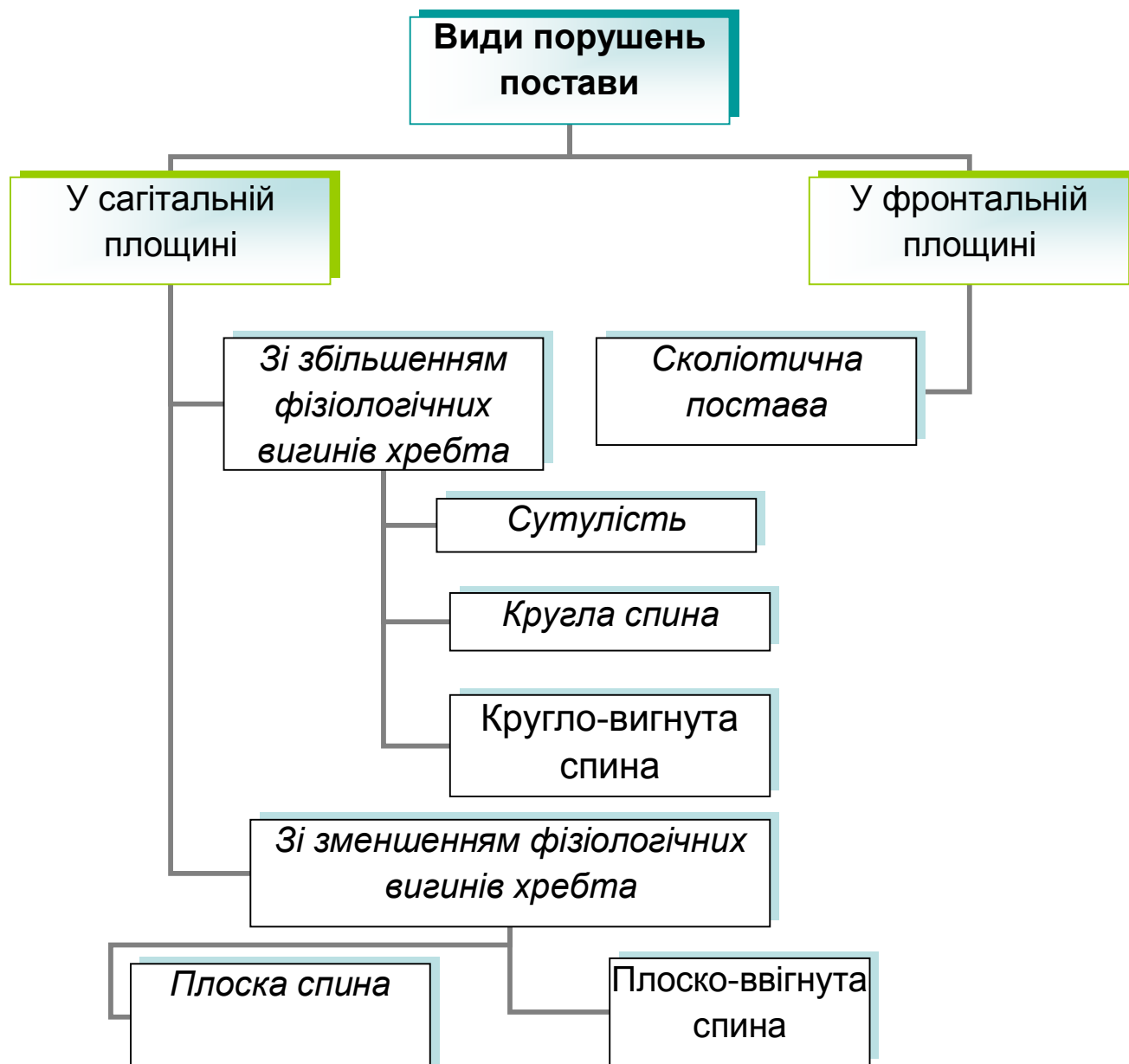
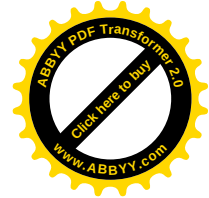


Рис. 4. Класифікація видів порушень постави



III. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Фізична культура у навчальному закладі – це організований процес, спрямований на фізичне і функціональне вдосконалення організму дитини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

На сьогодні існує нагальна потреба у зміні підходів до проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, підвищення ефективності фізичного виховання у навчальних закладах.

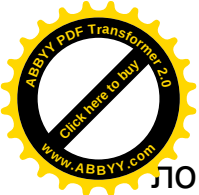
3.1. Корекційні заходи передбачені під час занять із фізичної культури, для дітей старшого дошкільного віку

Для дітей старшого дошкільного віку корекційні заходи на заняттях з фізичної культури повинні відповідати вимогам Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (розділ «Фізичний розвиток» та «Забезпечення рухової активності»).

З метою корекції порушень опорно-рухового апарату у дітей старшого дошкільного віку особливої уваги набувають заняття фізичними вправами, що проводить фахівець з фізичної реабілітації або відповідно підготовлений інструктор з фізичної культури.

Вступна частина включає 1–2 коригуючі вправи для профілактики порушень постави і плоскостопості під час ходьби та у вихідних положеннях – лежачи на спині, животі, стоячи рачки, на колінах. Профілактичні елементи повинні бути включені у стройові вправи, шиккування, перешикування, ходьба звичайна та імітаційна, біг, підскоки, вправи на орієнтування у просторі, танцювальні та загальнорозвиваючі вправи.

Основна частина включає вправи з елементами корекції для вдосконалення основних рухів (ходьба, біг, стрибки, кидання,



ловіння, метання, повзання та лазіння), загальнорозвиваючі вправи (для рук і плечового пояса, для тулуба, для ніг), спортивні ігри.

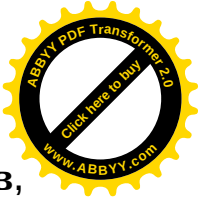
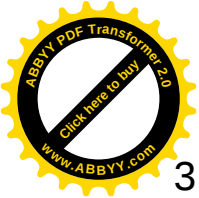
Заключна частина включає дихальні вправи, вправи на релаксацію, точковий самомасаж та малорухливі ігри.

Основою корекційно-профілактичної роботи на заняттях із фізичної культури у старших дошкільнят є диференційоване використання корекційних заходів з урахуванням стану постави, наявності супутніх захворювань, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму дитини. Крім того, повинні реалізуватися принципи систематичності, поступовості, послідовності та різноманітних соціальних впливів.

Заняття фізичними вправами проводять на відкритому майданчику або у спортивних залах (обов'язкове килимове покриття та дзеркальна стіна) з використанням гімнастичних палиць, фітболів, м'ячів, мішечків з піском, гумових еспандерів, дотримуючись санітарно-гігієнічних вимог і заходів щодо запобігання травматизму.

3.2. Корекційні заходи передбачені під час занять із фізичної культури, для дітей молодшого шкільного віку

У програмі «Фізична культура для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів» матеріал розподілений за «школами». Згідно з орієнтовною сіткою розподілу програмового матеріалу в навчальних годинах для уроків фізичної культури, «школа постави» є складовою інваріативної частини та повинна проводитися на кожному уроці. Крім того, програмою передбачена реалізація принципу варіативності, що допускає внесення змін та доповнень обсягом 20–30% до орієнтовних навчальних вимог уроку фізичного виховання.



3.3. Основний зміст корекційно-профілактичних заходів, що передбачені програмою «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів»

Загальнорозвиваючі вправи на відчуття правильної постави: характеризуються формуванням динамічного стереотипу правильної постави стоячи біля стіни з мішечком на голові, з присіданнями, різними рухами рук та ніг, кроками вперед–назад, праворуч–ліворуч; самостійне виконання різноманітних рухів для збереження правильної постави перед дзеркалом (дод. А).

Загальнорозвиваючі вправи з предметами (з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалкою (дод. Г)), з мішечком на голові та без нього (у статиці та динаміці (дод. Б)) у вихідних положеннях на підлозі (різні стійки у поєднанні з різноманітними рухами рук), на гімнастичній лаві – стійка впоперек і вздовж, переступання різноманітних предметів, ходьба приставними кроками.

Загальнорозвиваючі вправи в русі – кроки, ходьба, біг з поворотами тулуба, вправи на координацію.

Загальнорозвиваючі вправи на місці. Рекомендовано вправи для м'язів шиї (нахили та повороти голови), для м'язів верхніх кінцівок та плечового пояса (згинання та розгинання рук, пружинні рухи, нахили, викрути для м'язів спини, живота, тулуба з різних вихідних положень (дод. В)), вправи на рівновагу, статичні вправи; для м'язів нижніх кінцівок (присіди, напівприсіди, випади, стрибки (дод. В)).

Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба звичайна, на носках, широкими кроками на п'ятках, зовнішній та внутрішній частинах стопи, перекутування з носка на п'ятку та з п'ятки на носок, з випадами, у напівприсіді, з переступанням через предмети, із зупинкою та зміною напрямку руху за сигналом – руки на потилиці, на поясі (ліктьї максимально розведені), різноманітні рухи руками.

Зважаючи на вищезазначене, слід узагальнити та систематизувати рекомендовані заходи у вигляді схеми корекційно–профілактичних заходів на заняттях із фізичної культури у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (рис. 5).

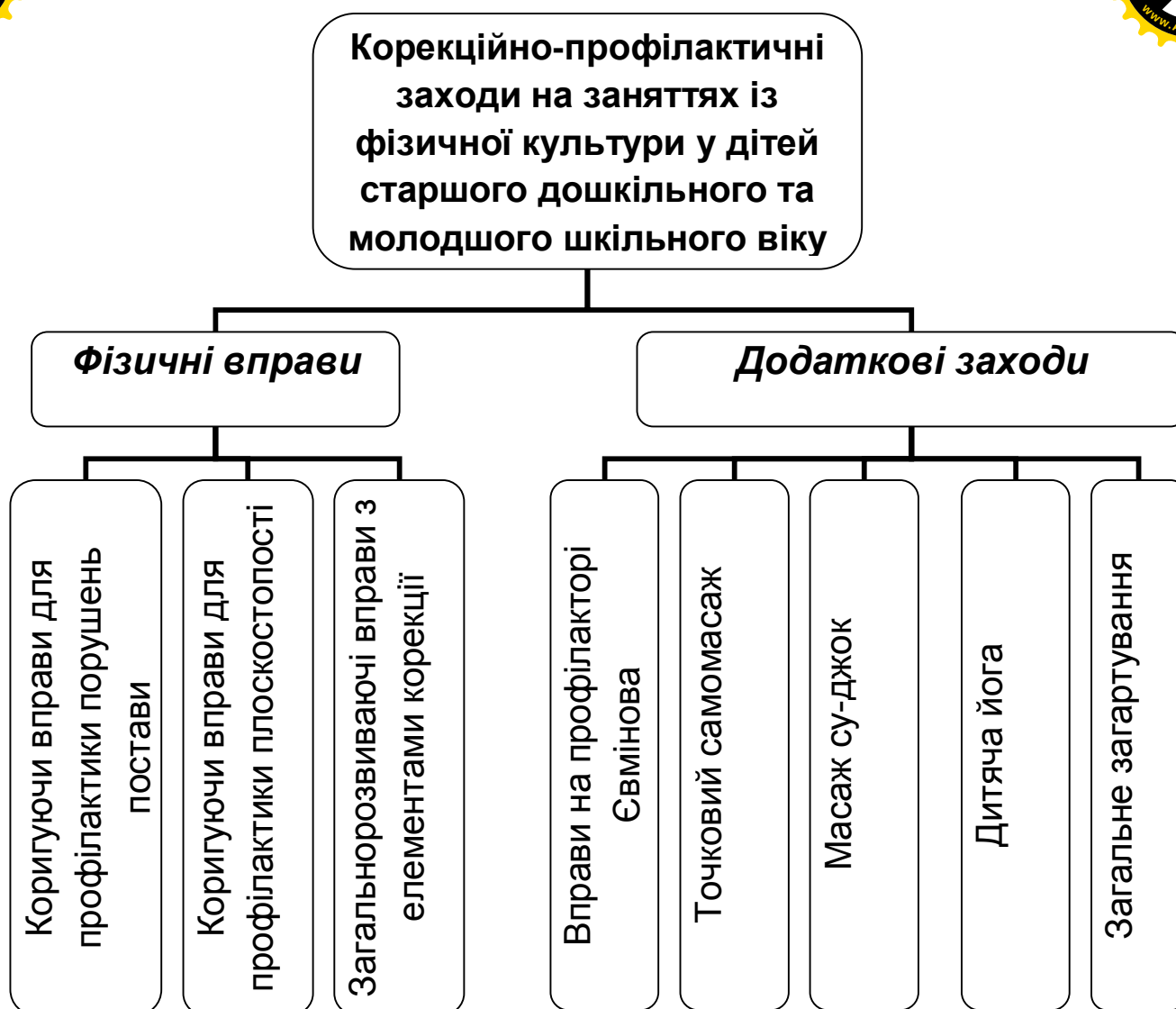
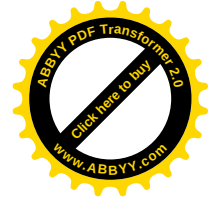


Рис. 5. Схема рекомендованих корекційно-профілактичних заходів на заняттях з фізичної культури у дітей.

Основні задачі профілактичних та корекційних заходів на заняттях з фізичної культури

1. Розвиток та вдосконалення м'язової та суглобної чутливості.
2. Формування природного м'язового корсету.
3. Формування навичок правильного руху, робочої пози та ходи.
4. Розвиток рівноваги та координації рухів.
5. Поліпшення психо-емоційного стану.
6. Покращення загального стану здоров'я.



IV. СПЕЦІАЛЬНІ КОРИГУЮЧІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ВПРАВИ

Коригуючі вправи – це вправи, спрямовані на подолання деформації та порушення постави шляхом збалансування тонуру різних м'язових груп. Основним завданням вправ є мобілізація м'язів, що утримують хребет у фізіологічному положенні.

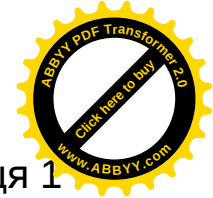
4.1. Використання симетричних коригуючих вправ в умовах уроку фізичної культури

Симетричні корегуючи вправи – це виконання симетричних рухів, що направлені на вирівнювання м'язового тонуру з обох сторін тіла. Відповідні вправи рекомендовано використовувати у випадку сутулості, круглої спини, кругло-вигнутої спини, плоскої спини та плоско-ввігнутої спини.

Мета виконання симетричних вправ – збільшення сили і витривалості ослаблених м'язів, зменшення асиметрії та урівноваження м'язового тонуру.

У випадках порушень постави використовують симетричні вправи для м'язів спини, черевного преса та пояса верхніх кінцівок із різних вихідних положень: лежачи на спині, лежачи на животі, стоячи на колінах.

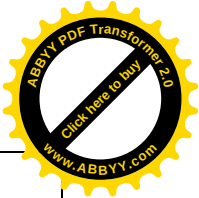
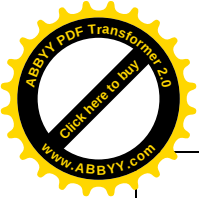
Для вчителів та інструкторів з фізичної культури симетричні вправи є оптимальним варіантом для профілактики та корекції порушень постави у дітей на уроці фізичної культури, оскільки вони не складні та не потребують індивідуального підходу (табл. 1–2).



Таблиця 1

Приклади коригуючих симетричних вправ для практичного застосування на заняттях з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку

№	Вихідне положення (в. п.)	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i>Рекомендовані вправи для вступної частини заняття</i>				
1	Стоячи біля стіни, щільно притиснути потилицю, лопатки, сідниці, литки, п'яти	1–3–зробити два кроки від стіни, утримувати правильну поставу; 4–6 – в. п.	4–6 разів	Спостерігати за правильністю постави під час виконання; голову тримати рівно, ніздрі та вуха знаходяться на прямій горизонталі
2	«Принцеса» Стоячи, руки складені за спиною	1–4 – пряма хода по колу з утриманням вихідного положення; 5–8 – ходьба з витягнутими носками;	6–8 разів	Постійно нагадувати дитині про правильність утримання голови і тулуба
3	«Жабка» Навприсідки, руки на поясі	стрибати, імітуючи рух жабки	Протягом 30–40 с	Наголошувати на утриманні верхнього плечового пояса. Після закінчення циклу вправи виконати дихальні вправи
<i>Рекомендовані вправи для основної частини заняття</i>				
1	«Кішечка сердита» Стоячи рачки	1–4 – розігнути спину, голову закинути назад (кішечка добра) (вдих); 5–8 – в. п. (видих). 1–4 – зігнути спину, голову нахилити вперед (кішечка сердита) (вдих); 5 - 8 – в. п. (видих)	6–8 разів	Максимально напружувати м'язи спини, утримувати кілька секунд у статичному положенні



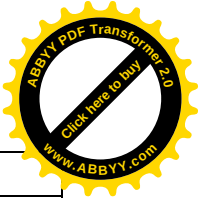
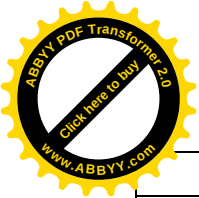
2	«Ми пливемо» Лежачи на животі, руки вгору;	1–4 – імітація рухів плавання; 5–8 – в. п.	8–10 разів	Під час імітації необхідно стежити за симетрією виконання рухів та положенням голови
3	«Колиска» Лежачи на животі, руки за голову	1–8 – одночасно підняти голову та ноги і коливальними рухами розгойдувати тіло, як колиску	8–10 разів	Після кожного циклу виконання проводити дихальні вправи
4	«Човник» Лежачи на спині, руки за голову	1–4 – піднімаючи одночасно голову та нижні кінцівки, утримати положення (вдих); 5–8 – в. п., (видих)	8–10 разів	Під час утримання статичного положення голову тримати прямо, підборіддям не торкатися грудини
5	«Деревця хитаються» Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгору	1–2 – нахил тулуба вперед (вдих); 3–4 – в. п (видих). 1–2 – нахил назад (вдих); 3–4 – в. п. (видих)	6–8 разів	Під час нахилу вперед голову тримати рівно, погляд фіксувати прямо
<i>Рекомендовані вправи для заключної частини заняття</i>				
1	«Ножиці» Лежачи на спині, руки за голову, ноги рівні	1–8 – хрестоподібні рухи нижніми кінцівками під кутом 45° в. п., дихальні вправи	6–8 разів	Темп середній, ноги не згинати в колінних суглобах
2	«Ящірка» Лежачи на животі	Лазіння по-пластунськи	1–2 хв	Під час лазіння утримувати голову прямо

3	«Свічка» Стоячи, ноги нарізно, руки над головою зчепивши пальці	1 - 2 – нахилитись праворуч (вдих); 3 - 4 – в. п. (видих); 1 – 2 – нахилитись ліворуч (вдих); 3 - 4 – в. п. (видих)	2–3 хв	Під час руху спостерігати індивідуально за кожною дитиною, робити зауваження
---	--	--	--------	---

Таблиця 2

**Приклади коригуючих симетричних вправ для практичного
застосування на заняттях із фізичної культури
з дітьми молодшого шкільного віку**

№	Вихідне положення (в. п.)	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i><u>Рекомендовані вправи для вступної частини заняття</u></i>				
1	Стоячи, руки на поясі	Ходьба на місці, руки вгору (вдих), руки вниз (видих)	1–2 хв.	Темп середній, голову тримати прямо
2	Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі	1–2 – випад правою ногою праворуч (вдих); 3–4 – в. п. (видих) Вправу повторити ліворуч	8–10 разів	Темп середній, під час виконання вправи верхній плечовий пояс нерухомий
3	Стоячи, щільно притиснутися до стіни потилицею, лопатками, сідницями, литками, п'ятами	1–8 – зробити два кроки від стіни, утримати правильну поставу, вихідне положення	8–10 разів	Темп повільний з максимальною концентрацією уваги на утриманні правильного положення;
4	Стоячи, щільно притиснутися до стіни потилицею, лопатками, сідницями, литками, п'ятами	1–6 – присісти, розвівши в сторони коліна (вдих); 6–8 – в. п. (видих)	4 рази	Під час виконання вправи утримувати правильну поставу, руки на поясі, голова тримати прямо



Рекомендовані вправи для основної частини заняття

1	Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгорі з гімнастичною палицею	1–4 – нахил праворуч (вдих); 5–8 – в. п. (видих). 1–4 – нахил ліворуч (вдих); 5–8 – в. п. (видих)	8–10 разів	Верхні кінцівки тримати прямо, не згинаючи ліктьових суглобів, темп середній
2	Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгорі з гімнастичною палицею, широкий хват	1–4 – випад правою ногою вперед (вдих); 5–8 – в. п. (видих). 1–4 – випад лівою ногою вперед (вдих); 5–8 – в. п. (видих)	8 разів	Темп повільний, під час виконання рухів нижньою кінцівкою прогнути спину
3	Лежачи на спині, руки за голову	1–2 – зігнути праву ногу і підвести до грудної клітки (вдих); 3–4 – в. п. (видих); 5–6 – зігнути ліву ногу і підвести до грудної клітки (вдих); 7–8 – в. п. (видих)	10 разів	Темп середній, під час виконання вправи утримувати правильне положення тулуба, верхніх кінцівок та голови
4	Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті у колінних суглобах	1–2 – потягнутися правим ліктем до лівого коліна (вдих); 3–4 – в. п. (видих). 5–6 – потягнутися лівим ліктем до правого коліна (вдих); 7–8 – в. п. (видих)	8 разів	Темп середній, м'язи черевного преса напружені, голову тримати прямо, плечі опущені
5	Лежачи на животі, руки вгору	1–2 – прогнути спину назад, підняти руки і ноги; 3–4 – розвести руки і ноги; 5–6 – звести руки і ноги разом; 7–8 – в. п.	8–10 разів	Темп середній, голову тримати прямо з фіксованим поглядом

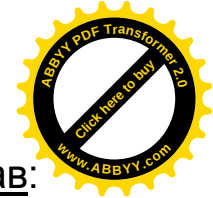
6	Сидячи, упор руками позаду	1–підняти ноги під кутом 45° угору (вдих); 2–8 – утримувати позу 8–10 – в. п.	6 разів	Темп повільний, плечі опущені голову тримати прямо
<i>Рекомендовані вправи для заключної частини заняття</i>				
1	Стоячи, руки вільно вниз	1–4 – руки вгору (вдих); 5–8 – нахил вперед (видих)	10–12 разів	Темп повільний, м'язи тулуба, плечі та верхні кінцівки максимально розслаблені
2	Основна стійка, руки на поясі	1–4 – плавно стати на носки, голову вгору (вдих); 5–6 – в. п. (видих).	8 разів	Темп повільний, утримувати правильну поставу
3	Прийняти правильну поставу	Ходьба зі зміною напрямку руху	1–2 хв	Темп середній

4.2. Особливості використання асиметричних та деторсійних коригуючих вправ в умовах навчального закладу

Коригуючі вправи призначають особам з деякими психосоматичними захворюваннями і порушеннями опорно-рухового апарату. Завдання коригуючої гімнастики – зміцнення ослаблених і розтягнених м'язів, розслаблення напружених м'язів, тобто відновлення нормальної м'язової ізотонії.

Асиметричні корегуючи вправи – це виконання асиметричних рухів стосовно поздовжньої осі тіла. Застосовують вибірково під час порушенні постави у фронтальній площині (сколіотична постава) тільки після виявлення вершини викривлення хребта.

Деторсійні коригуючі вправи – це вправи, що застосовують, коли переважає виражена торсія хребців (торсія – обертання хребців навколо вертикальної осі). Метою використання деторсійних вправ є обертання хребців у бік, протилежний торсії з фіксацію невикривлених відділів хребта за допомогою положення кінцівок (таб. 3–4).



Особливості використання асиметричних та деторсійних вправ:

- індивідуальний підхід;
- застосовують комплекси вправ після консультації з лікарем;
- такі вправи виконуються під керівництвом інструктора з лікувальної фізичної культури або фізичного реабілітолога на заняттях з ЛФК.

Таблиця 3

Приклади корегуючих асиметричних та деторсійних вправ для корекції сколіотичної постави у дітей старшого дошкільного віку

№	Вихідне положення (в. п.)	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i>Рекомендовані вправи для вступної частини заняття</i>				
1	«Лелека» Основна стійка	Ходьба із зігнутими колінами до кута 90^0 , під час кожного кроку підіймати та опускати верхні кінцівки	1–2 хв	Під час руху дітей стежити за правильністю постави та за кутом згинання нижніх кінцівок, робити зауваження;
2	«Вітерець» Основна стійка	1–2 – підняти руки, відставити назад ліву ногу (вдих); 3–4 – в. п. (видих). 1 - 2 – підняти руки, відставити назад праву ногу (вдих); 3 - 4 – в. п. (видих)	4–6 разів	Темп середній, рухи плавні
3	«Літак на посадку» Стоячи, руки в сторони	1–4 – одночасно нахилитися вліво та відвести ліву ногу в сторону (вдих); 5–8 – в. п. (видих)	4–6 разів	Під час нахилу голову тримати прямо, руки не згинати в ліктьових суглобах за лівостороннього викривлення хребта

Рекомендовані вправи для основної частини заняття

1	«Чапля» Стоячи на одній нозі, руки в сторони	1–4 – вдих, руки вгору; 5–8 – в. п. (видих). 1–4 – змінити ногу на протилежну, вдих, руки в гору; 5–8 – в. п. (видих)	3–4 рази	За лівостороннього викривлення хребта вправу виконувати лише у в. п. стоячи на лівій нозі, а за правостороннього на правій
2	«Подивися на сусіда» Стоячи, ліва нога попереду правої, руки до плечових суглобів	1–2 – поворот тулуба вліво, з фіксацією тазу (вдих); 3–16 – утримувати позу (15 с)	15 с	Вправу виконують за правостороннього верхньогрудного викривлення хребта
3	«Танк» Стоячи рачки	1–4 – підняти ліву руку (утримувати 5 сек.) (вдих) 5–8 – в. п. (видих)	3–4 рази	Голову тримати прямо, не згинаючи рук у ліктьових суглобах. Вправу виконують за лівостороннього викривлення хребта
4	«Жираф» Стоячи на колінах, руки вздвж тулуба	1–4 – підняти праву руку та потягнутись (утримати 5 сек.) (вдих); 5–8 – в. п. (видих)	4 рази	Голову потягнути вгору за рукою за лівостороннього викривлення хребта
5	«Равлик» Лежачи на животі, долоні під підборіддям	1–4 – стати на коліна, руки залишаються на підлозі, потягнутися (вдих); 5–8 – в. п. (видих)	4 рази	Спину прогнути, виконується як релаксаційна вправа

Рекомендовані вправи для заключної частини заняття

1	Група дітей сидить на колінах по колу	Передавати м'яч сусідові за годинниковою стрілкою	1–2 хв	Наголошувати на утриманні правильної посади, вправу виконують за
---	--	--	--------	--

				правостороннього викривлення хребта
2	Лежачи на спині, м'яч у руках перед собою	1–4 – підняти вгору м'яч та ліву ногу (вдих); 5–8 – в.п. (видих)	4–6 рази	Голову та тулуб тримати в одній площині
3	Стоячи на карачках	Ходьба по колу в колінно-ліктьовому положенні з ковзанням верхніх кінцівок по поверхні	1–2 хв	Темп повільний, голову тримати прямо
4	Основна стійка, руки вздовж тулуба	1–4 – руки вгору (вдих); 5–8 – вільне падіння верхніх кінцівок (видих)	6–8 разів	Дихання глибоке, темп повільний

Таблиця 4

**Приклади коригуючих асиметричних та деторсійних вправ
для корекції сколіотичної постави у дітей
молодшого шкільного віку**

№	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i>Рекомендовані вправи для вступної частини заняття</i>				
1	Широка стійка, руки за голову	Рух по колу приставним кроком протягом 1 хв праворуч, а потім ліворуч	2 хв	Темп повільний, голову тримати прямо, плечі опущені, лопатки зведені, утримувати правильне положення корпусу
2	Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгорі з гімнастичною палицею	1–4 – обертання тулуба праворуч (вдих); 5–8 – обертання тулуба ліворуч (видих)	8 разів	Темп середній, нижні кінцівки під час виконання вправи утримувати нерухомо

3	Сидячи, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки за головою	Пересувна імітація ходьби на сідницях по колу	2–3 хв	Під час виконання вправи утримувати правильну поставу, голову тримати прямо, ліктьові суглоби не зводяться
<u>Рекомендовані вправи для основної частини заняття</u>				
1	Основна стійка	1–2 – ліва нога в сторону на носок, руки вгору (вдих); 3–4 – в. п. (видих)	8–10 разів	Темп середній. Виконувати за лівостороннього викривлення хребта
2	Основна стійка	1–2 – крок правою ногою праворуч, нахил ліворуч, руки вгору (вдих); 3–4 – в. п. (видих)	6 разів	Темп середній. Виконувати за лівостороннього викривлення хребта
3	Стоячи правою стороною до гімнастичної стінки, нога на жердині	1–2 – руки вгору, нахил вправо (вдих); 3–4 – в. п. (видих)	6–8 разів	Темп середній. Виконувати з правостор. викривленні хребта
4	Стоячи, руки за головою, лікті відведені назад. Ліва нога схрещена, на відстані перед правою	1–2 – поворот уліво, потягнутися ліворуч–вгору (вдих); 3–10 – утримувати положення (видих)	8–10 разів	Темп повільний. Виконувати за правостор. викривленні хребта
5	Лежачи на спині, руки за головою, лікті притиснуті до опори	1–2 – перенести ліву ногу через праву (вдих); 3–10 – утримувати положення (видих)	8 разів	Темп повільний. Виконувати за лівостороннього викривлення хребта
<u>Рекомендовані вправи для заключної частини заняття</u>				
1	Стоячи на правій нозі, ліва п'ятка приставлена до колінного суглоба правої	1–4 – вдих, руки плавно вгору; 5–8 – видих, руки вниз.	8–10 разів	Темп повільний, під час видиху використати ефект вільного

		Змінити положення ніг і повторити вправу		падіння рук з метою релаксації
2	Основна стійка, руки вільно внизу	1–4 – вдих; 5–8 – нахил тулуба, видих	8–10 разів	Вдихати плавно через ніс, видихати через рот зі зменшеним діаметром просвіту
3	Сидячи по-турецьки, руки складені перед грудьми човником	1–8 – руками упор позаду, прогнути тулуб, голову нахилити назад (вдих). 1–4 – в. п. (видих)	6 разів	Темп повільний, вдихати плавно і спокійно

Таблиця 5

Приклади вправ для корекції різних видів порушень постави у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

№	Вихідне положення (в. п.)	Формулюванн я вправи	Дозування		Методичні рекоменд.
			діти старшого дошкіль- ного віку	діти молод- шого шкільного віку	
Корекція сутулості та круглої спини Завдання: – зміцнення м'язів спини у грудному відділі; – розслаблення і розтягування м'язів грудей; – збільшення рухливості грудного відділу хребта					
1	«Щука» Стоячи на колінах, руки за спиною, кисті в замок	1–2 – нахил вперед; 3–4 – в. п.	8 разів	10 разів	Темп повільний, голову тримати прямо, плечі опущені, лопатки зведені, утримувати правильне положення

2	«Ластівка» Лежачи на животі, руки вздовж тулуба, ноги разом	1–4 – підняти голову та ноги, руки в сторони; 5–8 – в. п.	6–8 разів	10–12 разів	Темп повільний, голову тримати прямо, плечі зведені
3	«Рибка» Лежачи на животі, руки за спиною кисті «в замок»	1–4 – руки зімкнуті «в замок» назад, ноги підняти; 5–8 – в. п.	6–8 раз	10–12 разів	Темп повільний, голову тримати прямо, плечі зведені, ноги утримувати разом
4	«Метелик» Лежачи на животі, руки вздовж тулуба	1–2 – підняти тулуб та голову; 3–4 – руки в сторони; 5–8 – виконувати махові вправи руками в. п.	6–8 разів	8–10 разів	Темп повільний, голову тримати прямо, руки рівні
5	Стоячи, ноги нарізно, гімнастична палиця за спиною на рівні грудного відділу, затиснута руками зігнутими в ліктьових суглобах	1–2 – нахил вперед; 3–4 – вихідне положення	6–8 разів	8–10 разів	Темп повільний, голову тримати прямо

Корекція кругло-вигнутої спини

Завдання:

- укріпити м'язи живота, спини, задньої поверхні стегна, плечового пояса;
- розтягувати м'язи грудей, попереку, передньої поверхні стегна, уникати зміцнення поперекових м'язів і посилення поперекового лордозу

1	«Потягусі» Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	1–2 – руки вгору (вдих); 3–4 – ноги зігнуті в колінах. Підвести до грудей (видих)	8–10 разів	10 - 12 разів	Темп середній
2	«Маятник» Лежачи на спині, руками обхопити ноги, зігнуті в колінних суглобах	1–8 – коливання вперед–назад	8–12 разів	10–14 разів	Темп повільний
3	«Повітряний змій» Лежачи на спині, руки за головою, ноги рівні	1–2 – підняти пряму праву ногу; 3–4 – в. п. 5–6 – підняти ліву ногу; 7–8 – в. п.	8 разів	10 разів	Темп середній, плечі не відривати від поверхні
4	«Киванець» Сидячи ноги нарізно, руки в сторони	«пружинні» нахили до правої та лівої ноги	8–10 разів	10–12 разів	Темп середній, голову тримати прямо, плечі опущені
5	«Попливли» Сидячи ноги разом	Імітація плавання стилем «брас»	10–12 разів	12–14 разів	Темп середній
Корекція плоско-ввігнутої спини Завдання: – зміцнити всі групи м'язів, крім попереку (їх треба розтягувати, щоб зменшити поперековий лордоз); – особливу увагу звернути на зміцнення м'язів задньої поверхні стегна та черевного преса.					
1	Лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах,	1–2 – упор головою в руки, підняти праву ногу; 3–4 – в. п.	6–8 разів	8–10 разів	Темп середній, ноги під час виконання вправи

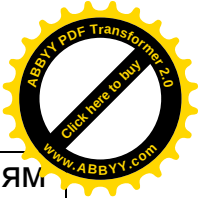
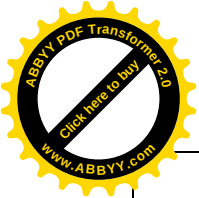
	долоні тильною поверхнею під голову	5–6 підняти ліву ногу; 7–8 – в. п.			мають бути рівними
2	«Цуценя» Стоячи рачки	1–4 – підняти пряму праву ногу; 3–4 – в. п. 5–6 підняти ліву ногу; 7–8 – в. п.	6–8 разів	8–10 разів	Темп середній
3	«Утримай» Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах і приведені до грудей	1–2 – охопити праву ногу руками, а ліву опустити на підлогу; 3–4 – в. п., Повторити те саме з лівої ноги	8 разів	10 разів	Темп повільний, плечі опущені, голову тримати прямо, не відривати від поверхні
4	«Дотягнися до ніжки» Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, ступні нарізно, руки за головою	1–2 – потягнутися правою рукою до правої ступні; 3–4 – вихідне положення, Повторити вправу ліворуч	8–10 разів	10–12 разів	Темп повільний, голову тримати прямо
5	«Трикутник» Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, ступні нарізно	1–2 – підняти таз вгору; 3–4 – вихідне положення	8–10 разів	10–12 разів	Темп повільний, плечі опущені, не відривати від поверхні
Корекція плоскої спини Завдання: – зміцнити усі м'язові групи; – розвивати рухливість грудного відділу, не допускати надмірне збільшення поперекового лордозу					

1	«Вище ніжки» Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	1–2 – підняти прямі руки вгору; 3–4 – підняти ноги вгору; 5–6 – утримувати положення; 7–8 – в. п.	8–10 разів	10–12 разів	Темп повільний
2	«Книжечка» Стоячи ноги нарізно, руки вільно	1–8 – нахил уперед, руками захопити гомілки	6 разів	8 разів	Утримувати положення
3	«Ручки вище» Лежачи на животі, руки під підборіддя, лікті в сторони	1–2 – витягнути руки вгору; 3–4 – в. п.	6 разів	8 разів	Темп середній, підборіддя, плечі і тулуб не відривати від поверхні
4	«Стріла» Лежачи на животі, руки за головою	1–2 – одночасно підняти руки і прямі ноги; 3–4 – в. п.	6 разів	8 разів	Темп повільний, голову тримати прямо

Таблиця 6

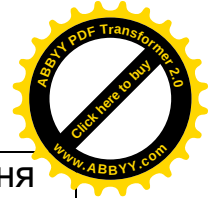
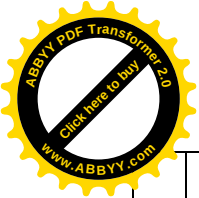
Спеціальні вправи для зміцнення м'язового корсету

<i>Вправи для м'язів черевного пресу</i>					
№	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування		Методичні рекомендації
			діти старшого дошкільного віку	діти молодшого шкільного віку	
1	«Морський коник» Лягти спиною на килимок, голова,	1–2 – підняти голову та плечі; 3–4 – в. п.	8–10 разів	10–12 разів	Перевірити правильне положення тіла перед кожним



	тулуб, ноги на прямій лінії, руки вздовж тулуба				виконанням вправи
2	«Розкладайка» Лежачи на спині	1-2 – зігнути ноги в колінах; 3-4 – розігнути ноги; 5-6 – повільно опустити ноги; 7-8 – в. п.	8-10 разів	10-12 разів	Темп середній
3	«Велосипед» Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	Почергове згинання і розгинання ніг зігнутих у колінних суглобах, під прямим кутом	8-10 разів	12-14 разів	Темп середній
4	«Пішохід» Лежачи на спині, руки за головою	1-2 – підняти праву ногу; 3-4 – в. п. 5-6 – підняти ліву ногу; 7-8 – в. п.	10-12 разів	12-14 разів	Темп повільний, ноги під час виконання вправи рівні
5	«Потягнемо ніжки» Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	1-2 – зігнути ноги; 3-4 – розігнути їх до кута 45° , градусів; 5-6 – розвести в сторони; 7-8 – з'єднати, опустити.	6-8 разів	10-12 разів	Темп повільний
6	«Тримай м'яч» Лежачи на спині з м'ячем, затиснутим колінами	1-2 – зігнути ноги; 3-4 – розігнути під кутом 45° ; 5-6 – повільно опустити; 7-8 – в. п.	8-10 разів	10-12 разів	Темп середній

7	«Ножиці» Лежачи на спині	Схресні рухи прямими ногами під кутом 45 ⁰	10–12 разів	12–14 разів	Темп середній, поперек утримувати на поверхні підлоги
8	«Потягусі» Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	1–2 – через сторони руки вгору; 3–4 – потягнутися вгору	8–10 разів	10–12 разів	Голову тримати прямо
Вправи для бокових м'язів тулуба					
1	Лежачи на правому боці, права рука вгорі, ліва – уздовж тулуба	1–2 – підняти ліву ногу; 3–4 – опустити ліву ногу Повторити вправу на лівому боці	8–10 разів	10–12 разів	Темп повільний, плечі опущені, таз фіксова- ний
2	Лежачи на правому боці, ліва рука вгорі, права зігнута, долонею на підлозі	1–2 – підняти обидві прямі ноги; 3–8 – утримувати їх. Те саме на лівому боці	8–10 разів	10–12 разів	Плечі тримати опущени- ми, голову тримати прямо
3	Лежачи на правому боці	1–2 – підняти ліку ногу; 3–4 – приєднати праву ногу до лівої; 5–6 – утримати положення; 7–8 – в .п.	8–10 разів	10–12 разів	Темп середній, ноги тримати рівно
Вправи для м'язів спини					
1	Лежачи на животі, руки під підборіддям	1–2 – руки на пояс; 3–4 – підняти голову та плечі, лопатки з'єднати;	8–10 разів	10–12 разів	М'язи черевного преса тримати напруже- но,

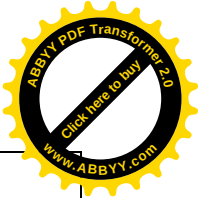
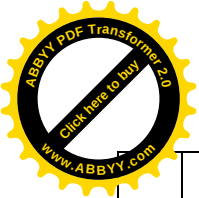


		5-6 – утримати положення; 7-8 – в. п.			дихання не затримувати
2	«Вітряк» Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі	1-2 – нахил уперед, руки в сторони; 3-8 – почергові махові рухи вгору-вниз руками.	8-10 разів	10-12 разів	Темп середній, голову тримати прямо, руки – рівно
3	«Бджілка» Стоячи, ноги нарізно, руки до плечей	1-2 – нахил тулуба вперед; 3-8 – почергові колові рухи плечовими суглобами вперед-назад	6-8 разів	10-12 разів	Темп середній
4	«Кошик» Лежачи на животі, руками триматися за гомілки	1-2 – прогнутися назад; 3-6 – утримувати положення; 7 - 8 – в. п.	6-8 разів	10-12 разів	Під час виконання вправи голову підняти вгору
5	«Зірочка» Лежачи на животі, руки під підборяддям	1-2 – відвести в сторони руки та ноги; 3-4 – підняти голову, руки та ноги; 5-6 – утримати положення; 7-8 – в. п.	5-6 разів	6-8 разів	Голову тримати прямо, верхні та нижні кінцівки – рівно

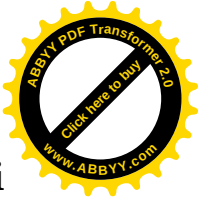
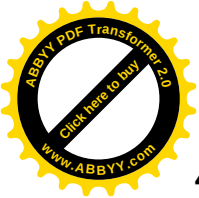
Вправи для профілактики та корекції плоскостопості для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

№	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування		Методичні рекомендації
			діти старшого дошкільного віку	діти молодшого шкільного віку	
Рекомендовані вправи для вступної частини заняття					
1	«Вежа» Стоячи ноги разом, руки на поясі	1–2 – підняти п'яти; 3–4 – опуститися на стопи	6–10 разів	10–12 разів	Темп повільний, голову тримати прямо, плечі опущені, лопатки зведені, утримувати правильне положення
2	«Гусениця» Сидячи, упор руками, ноги зігнуті в колінних суглобах на 30°	1–4 – рухи вперед за рахунок пальців стопи; 5–8 – рухи назад	8 разів	10 разів	Темп середній, підборіддя не класти на грудину
3	«Пружинки» Основна стійка	Пружні рухи носками з глибоким перекатом з п'яти на носок і навпаки;	8–10 разів	10–12 разів	Темп середній
4	«Годинник» Сидячи, ноги прямі, руки за головою	Згинання і розгинання стоп, колові оберти за годинниковою стрілкою та проти;	6 разів по 3–4 підходи, 10 обертів усередину і 10 назовні	10 разів по 4 підходи, 12 обертів усередину і 12 назовні	Утримувати правильну поставу, ліктьові суглоби не зводити

5	Основна стійка, руки на поясі	Ходьба на носках, на п'ятках і зовнішній стороні стопи;	1–2 хв.	2–3 хв.	Темп середній, голову тримати прямо, плечі опущені, лопатки зведені, тримати правильне положення
<i><u>Рекомендовані вправи для основної частини заняття</u></i>					
1	«Витинанки» Основна стійка	Захоплення предметів пальцями ніг, утримання і викидання їх	6–8 разів	10–12 разів	Якомога триваліше утримання предметів
2	«Умілі ніжки» Основна стійка, руки на поясі	Перекочування стопою набивного м'яча, мішечка з піском та інших предметів у різних напрямках	8–10 разів	12–14 разів	Темп середній, під виконання вправи слідкувати за правильністю положення
3	«Мавпочка» Стоячи на пальцях на рейці гімнастичної драбини, тримаючись руками	Присісти, опускаючи п'ятки якомога нижче;	6–8 разів	8–10 разів	Темп середній
4	«Медведик відпочиває» Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи разом	1–2 – розвести п'яти; 3–4 – в. п.	8–10 разів	10–12 разів	Темп повільний
5	«Розтягни» Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	Зігнути праву ногу і покласти праву стопу на коліно лівої ноги,	6–10 разів	10–12 разів	Темп повільний



		намагаючись пальцями обхопити коліно. Те саме іншою ногою			
<i>Рекомендовані вправи для заключної частини заняття</i>					
1	«Олов'яний солдатик» Стоячи на правій нозі, ліва п'ятка на колінному суглобі правої ноги	1-4 – вдих, руки плавно вгору, піднятися навшпиньки; 5 - 8 – видих, руки вниз в. п. Змінити положення ніг і повторити вправу	8 - 10 разів	10-12 разів	Темп повільний, під час видиху використовувати ефект вільного падіння рук з метою релаксації
2	«Альпініст» Основна стійка, руки вільно	Хода по прямій похилій дошці	6-8 разів	10-12 разів	Вдихати плавно через ніс, видихати через ротову порожнину зі зменшеним діаметром просвіту
3	Сидячи на підлозі, ноги прямі	1-8 – руками упор за спиною тулуб вирівняти, стопа на носок (вдих); 9-10 – в. п. (видих)	8 разів	10 разів	Темп повільний, вдихати плавно і спокійно
4	«Оплески» Сидячи на підлозі, упор руками, ноги зігнуті у колінних суглобах, ступні з'єднані підошовними частинами	1 - 4 – поплескати стопами. В. п.	10 разів	12-14 разів	Темп середній



4.3. Ортопедичні ігри для профілактики плоскостопості

Ігри проводять груповим та індивідуальним методом. Для ортопедичних ігор використовується обладнання, виготовлене педагогами та дітьми власноруч. Основний профілактичний зміст полягає у використанні різних видів ходьби на ортопедичному обладнанні (ходьба на носках, на п'ятках, на тильній та підошовній частині ступні, переكات з п'ятки на носок).

Основні завдання ортопедичних ігор: 1) удосконалення окремих елементів техніки рухів; 2) розвиток фізичних якостей; 3) профілактика плоскостопості.

Рекомендації щодо виготовлення обладнання

«Зебра». Доріжка виготовляється із щільної тканини, складеної вдвічі і простроченої на кілька відділень. У кожне відділення вкладені наповнювачі, а саме: горох, каштани, камінці, шишки та ін.

«Квіткова галявина». На щільну тканину нашиваються різні предмети (гудзики, пластмасові квітки, намистинки, кісточки).

«Звивиста доріжка». На смужку щільної тканини нашивається мотузок із зав'язаними різної величини вузликами, що розташовується у вигляді змійки.

«Смуга перешкод». Поролон поділити на квадрати (1 сторона = 50 см) й обшити щільною тканиною. На кожен квадрат нашиваються різні предмети: палички, олівці, капронові кришки, кришки з пластикових пляшок, мотузки різної довжини та структури. Квадрати між собою з'єднуються різними шнуруваннями та гудзиками.

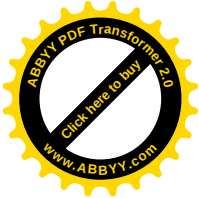
4.4. Ігри для формування правильного склепіння стопи

Завдання:

- сформувати м'язово-суглобовий апарат стопи;
- зміцнити м'язи стопи.

1.	«Спритні ніжки». Діти сидять на підлозі, упор руками позаду, ноги витягнуті вперед, стопами утримують м'яч. Перекладаючи м'яч у сторону, передають його іншому гравцю	5–7 хв	Спину тримати рівно, голову прямо
----	--	--------	-----------------------------------

2.	«Велетні та карлики». «Велетні» ходять, підіймаючись навшпиньки якомога вище, а «карлики» рухаються навприсідки	5–7 хв	Утримувати правильну поставу
3.	«Чапля». Дитина стає навшпиньки і ходить, піднявши підборіддя. «Чапля крокує, дзьобом хмарки розганяє»	5–7 хв	Спину тримати рівно, голову прямо
4.	«Слон». Дитина ходить на п'ятках, вивернувши стопи всередину. «Слон величезний тупає, вушками все плескає»	5–7 хв	Утримувати правильну поставу
5.	«Краб». Дитина захоплює пальчиками, немов клешнями, насипану квасолю, горох. «Краб з моря виповзає і пісочок загібає»	5–7 хв	Спину тримати рівно, плечі опущені, лопатки зведені
6.	«Художники». Малюємо фігури (коло, квадрат, ромб та інші) Дитина виконує колові рухи в одну, а потім в іншу сторони великими пальцями ніг.	5–7 хв	Спину тримати рівно
7.	«Пружинки». Дитина уявляє, що ставить ноги на пружинки. Ці пружинки вискакують з підлоги і відштовхують носки ніг так, що стопи відриваються від підлоги і піднімаються вгору, а п'яти продовжують упиратися в підлогу.	5–7 хв	Спину тримати рівно, голову прямо



V. ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

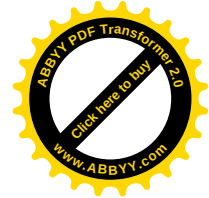
5.1. Профілактор Євмінова

Для попередження та корекції порушень постави ефективною є фізична реабілітація, що базується на унікальній методиці В. Євмінова.

Профілактор Євмінова має багатоцільове призначення:

- профілактика порушень постави;
- зміцнення м'язового корсета;
- зниження торсійних проявів хребців;
- релаксаційна дія на групи м'язів з підвищеним тонусом.

Методика Євмінова є різновидом кінезотерапії та лікувальної фізичної культури, що ґрунтується на дозованому навантаженні (тракції) хребта з одночасним виконанням комплексу фізичних вправ для зміцнення м'язів хребта і покращання живлення всіх його структур. Унікальність методики Євмінова полягає у стійкому лікувально-відновлювальному ефекті, що впливає на хребет: 1) розвантаження; 2) тренування та зміцнення структур міжхребцевих дисків, покращення обмінних процесів (живлення); 3) розвиток міцного м'язового корсета. Для досягнення позитивного профілактичного і корекційного ефекту необхідно дотримуватися принципу «від простого до складного». Перед виконанням вправ необхідно підготувати організм до фізичного навантаження, спершу виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ тривалістю 5–10 хвилин.



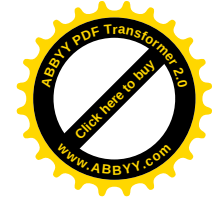
5.2. Аквазаняття та плавання

Вода – це фізіологічний тренажер. Дитина не відчуває власної ваги, відбувається розвантаження хребта, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що сприяє виконанню рухів, які зменшують тиск на зони росту тіл хребців. Опір води стимулює крово- та лімфоток, зміцнює м'язи хребта і кісткового корсету. Перед початком занять необхідно зробити комплексне медичне обстеження для отримання відповідних рекомендацій. Заняття з дітьми, які мають порушення постави, проводяться у спеціально обладнаному басейні з інструктором чи фізичним реабілітологом, групами до 8–10 осіб.

Програма занять включає виконання елементів плавання, пропливання відрізків з підвищеною швидкістю і пірнанням у довжину, навчання плавання способом «брас» із подовженою паузою ковзання, асиметричне плавання зі спеціальними дощечками, різноманітні дихальні вправи у воді. Використовується спеціальний інвентар: нарукавники, дощечки, нудлси, рукавички. Навантаження дозується індивідуально відповідно до віку та витривалості дитини (додаток Д).

5.3. Фізкультхвилинки

Фізкультхвилинки – активний відпочинок, що спрямований на зменшення втоми дітей та негативного впливу тривалих статичних навантажень. Вони активізують увагу і розумову діяльність. Фізкультурні хвилинки необхідно проводити на кожному занятті. Час проведення визначає педагог за зовнішніми ознаками стомлення дітей (приблизно на 15-й хвилині заняття). Комплекс включає 4–5 вправ із загальною тривалістю їх виконання дві хвилини. Вправи рекомендовано виконувати в положенні сидячи або стоячи (дод. Е).

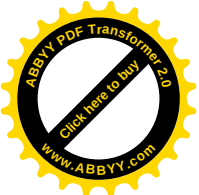


5.4. Загальне загартування організму

Загартування – це система дій, спрямованих на підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних умов життя.

Принципова схема загартування дітей

№	Форми загартування	Зміст загартування	Відповідальний персонал
1	Повітряні ванни не вимагають спеціальних заходів, витрат часу	– на прогулянці, натуральний одяг, тривалість до 30 хв. – у приміщенні до 10 хв, полегшений одяг, кутове провітрювання за відсутності протягів; – сон з доступом свіжого повітря	Медична сестра та педагоги
2	Сонячні ванни	Дозується перебування дітей на сонці з 9 до 12 години ранку та після 16 ⁰⁰ , починаючи з 3–4 хв, доводячи до 15 хв одноразово, у цілому 40 хв протягом дня	Медична сестра та педагоги
3	Водні процедури	щодня прохолодне вмивання, миття рук, шиї, початкова t 32°C, кожні 3 дні знижувати на 1°C до 22°C, обливання ніг після сну, початкова t 36°C до 24 °C, розтирання рушником	Медична сестра та педагоги
4	Ходьба босоніж	Запропонувати скинути взуття, походити по траві, м'якій землі, піску, гладким камінцям. Ходьба по «доріжці здоров'я» з використанням природних наповнювачів (сіль, пісок, каштани, квасоля, горох, гречка), профілактика плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів	Медична сестра та педагоги
5	Санація повітря сольовою лампою, іонізація	Щоденно за графіком санація та іонізація повітря у приміщення навчального закладу	Медична сестра та технічний персонал



Під час загартування необхідно дотримуватися таких принципів: послідовність, систематичність, урахування індивідуальних особливостей без страху і негативних почуттів, використовуючи повітря, воду та сонячне тепло.

5.5. Точковий самомасаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської

Кінчиком вказівного або середнього пальця легко натискати на зону і робити колові рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти неї (3–4 оберти в кожну сторону). Такий масаж краще робити вранці, ввечері та у середині дня, тобто через кожні 6 годин.

Зони (за А. Уманською)

1 зона – у ділянці грудини. Контролює кровотворення та функціонування органів грудної клітки. Контрольна точка знаходиться на три пальці нижче ямки, посередині грудини.

2 зона – у ділянці ямки шиї.

3 зона – на передній поверхні шиї, у місці припинення пульсації сонної артерії. Контролює активність руху крові від голови.

4 зона – задня поверхня шиї та частина потилиці. Контролює всі судинні реакції організму.

5 зона – у ділянці сьомого шийного хребця. Контролює стан хребцевого стовбура та бронхів.

6 зона – у ділянці носа. Контролює слизову ділянку носа та прилеглих пазух. Пов'язана з багатьма внутрішніми органами.

7 зона – у ділянці очей, на перенісці, тобто на початку росту брів. Контролює пам'ять, настрій, інтелект.

8 зона – ділянка вуха та місце його кріплення до голови. Контролює органи слуху, пов'язана з багатьма внутрішніми органами.

9 зона – кисть. Пов'язана з багатьма органами. Контрольна точка знаходиться між великим та вказівним пальцями. Загальнотонізуюча, загальнозміцнювальна, знімає набряк носоглотки (рис. 6).

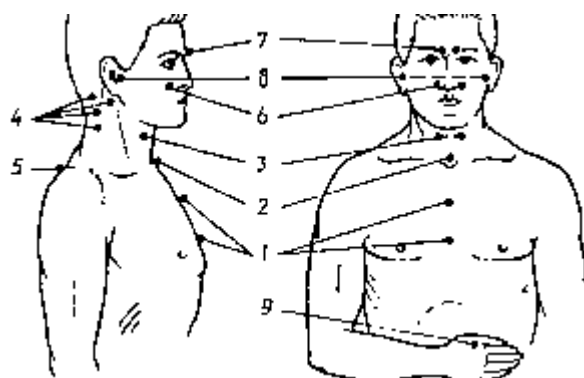
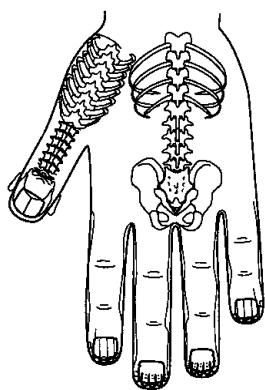


Рис. 6. Зони самомасажу за А. Уманською

Точковий масаж збільшує викид у кров та на поверхню слизових оболонок біологічно активних речовин, підвищуючи опір організму.

5.6. Масаж за системою Су-джок

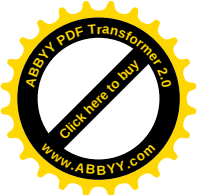


Це система лікування шляхом стимуляції певних точок різними методами (голками, насінням, лазером, пальцевим тиском). Точки розташовуються в ділянці кисті і стопи людини. У перекладі з корейської мови «Су-джок» означає «кисть-стопа», що є «дзеркальним відображенням» тіла людини. Основним принципом Су-джок є «дистантне керування», що може використовуватися для профілактики різних захворювань. Дія на певні точки нормалізує енергетичний стан меридіанів тіла і є ефективним методом лікування.

5.7. Дитяча йога

У поняття «здоров'я» йога включає не лише факт усунення хвороби, а й відчуття повноти енергії, радощі буття, здатність до щоденної праці, відсутність лінощів, що вважаються психофізичним порушенням.

Хвороба – це відхилення від стану рівноваги і нормального функціонування органів тіла і психіки. Уся система вправ й окремі асани (статичні пози) мають на меті привести організм у стан рівноваги, тобто нормального функціонування тіла і психіки.



Асани спрямовані на розвиток координації, сили, гнучкості та витривалості. Не всі асани прості у виконанні, тому вони допомагають дитині розвивати силу волі, чутливість і самовдосконалення.

Ці вправи зміцнюють м'язи, роблять їх більш еластичними, крім того, активують роботу внутрішніх органів і покращують самопочуття. Маленькі діти дуже рухливі, активні і сприйнятливі, тому заняття йогою повинні нагадувати гру і базуватися на наслідуванні, викладатися в легкій та доступній формі. Дітям не потрібно заучувати довгих і складних назв асан, замість них на занятті використовують назву тварин.

Основи асан

I. **Поза собаки.** Вихідне положення – сидючи на п'ятах. З видихом нахил уперед, ковзаючи руками по підлозі. Після видиху затримати дихання та виконати 3–5 пружинних рухів корпусом униз з опорою на руки.

II. **Поза кішки.** Вихідне положення – сидючи на п'ятах. З видихом нахилитися вперед і ковзати по підлозі на долонях, майже торкаючись підлоги спочатку носом, а потім підборіддям. У кінці ковзання лікті розвести в сторони, спину прогнути і продовжувати ковзати всім корпусом. Таким чином імітувати позу кішки, що пролізає через отвір. Повторити 1–3 рази.

III. **«Ролик».** Вихідне положення – сидючи навпочіпки, п'ятки наближені до сідниць, лівою рукою обхопити праву. Зігнути спину і наближити голову до колін. Сісти на точку в районі куприка, утримуючи певний час рівновагу. Потім, не відриваючи голови від колін, за рахунок маху ногами зробити переكات на спині якомога повільніше. На вдиху – назад, на видиху – вперед. Виконувати 5–10 разів.

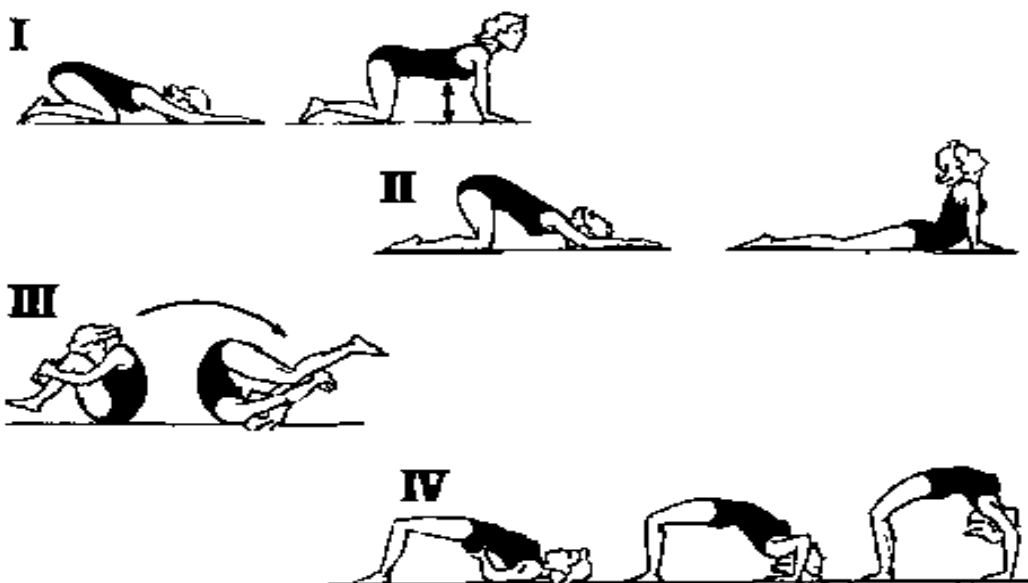
IV. **«Місток».**

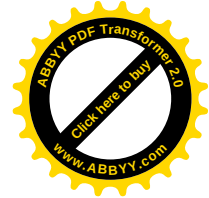
1-й варіант. Вихідне положення – лежачи на спині. Зігнути ноги і поставити ступні паралельно. Видихнути. Виконати поверхневий

вдих і за допомогою рук підняти таз. Опора на лопатки та лікті. Наступні два варіанти доцільно практикувати лише з дітьми, які мають спеціальну фізичну підготовленість.

2-й варіант. Поставити ступні паралельно, руки за голову, кисті на підлозі, пальці обернені до тулуба. З опорою на ноги і руки піднятися й утримувати спину за рахунок опори ніг рук та голови.

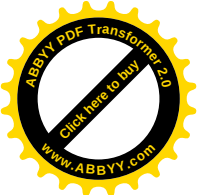
3-й варіант. Виконати місток, як у другому варіанті, але якомога більше прогнути спину й тягнутися вгору.





СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальперин С. И. Физические особенности детей / С. И. Гальперин – М. : Просвещение – 1996. – 388 с.
2. Грицак Е. Н. Энциклопедия массажа / Грицак Е. Н. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 637 с.
3. Державні санітарні норми 5.5.2.008-01 // Директор школи. – 2002. – № 38 (230). – С. 3 – 30.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : Справочник / В. А. Епифанов. – 2-е изд. – М. : Медицина, – 2001. – 592 с.
5. Икова В. В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников / Икова В. В. – Ленинград : Медгиз, 1963. – 63 с.
6. Ковалько В. І. Молодші школярі на уроці: 1000 розвиваючих ігор, вправ, фізкультхвилинок. (1–4 кл.) / В. І. Ковалько. – М. : ЕКСМО, 2007. – 512 с.
7. Ковешников В. Г. Медицинская антропология / В. Г. Ковешников, Б. А. Никитюк. – К. : Здоровье, 1992. – 199 с.
8. Кононенко О. Л. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» / О. Л. Кононенко – 2-ге вид. випр. – К. : Світоч, 2008. – 430 с.
9. Котешева И. А. Гимнастика корегирующая осанку: методические рекомендации / И. А. Котешева – М. : МГАФК, 1996. – 144 с.
10. Красикова И. С. Плоскостопие у детей / Красикова И. С. – СПб. : КОРОНА принт, 2004. – 128 с.
11. Купина В. В. Проблемні питання реабілітації деформації стоп та шляхи її вирішення / В. В. Купина, О. В. Боженко. – Суми. : ПП Мінняйло, 2007. – 208 с.
12. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко, М. И. Фонарев, Л. : Медицина. – 1988. – 144 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – 472 с.
14. Ніколаєва О. М. Деформації хребта у дітей та підлітків: фізіотерапія / Ніколаєва О. М., Полівода О. М., Балашова І. В. – Одеса : «ИздатИнформ» ОНМА, – 2009. – 192 с.

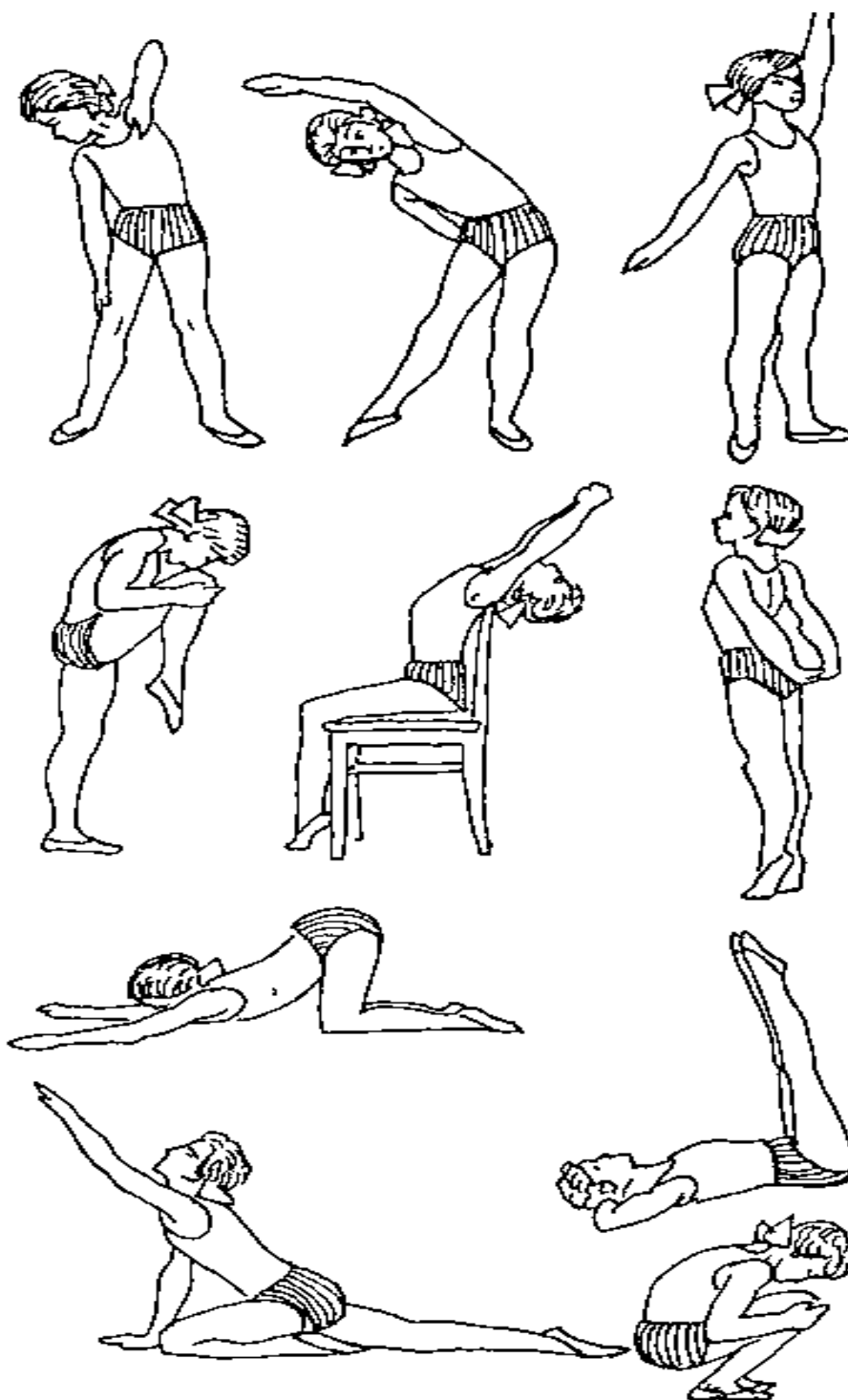


15. Попов С. Н. Физическая реабилитация : Учебник для академий и институтов физической культуры / С. Н. Попова – Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс, 1999. – 608 с.
16. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 234 с.
17. Приходько В. С. Лечебная физкультура в клинике детских болезней / В. С. Приходько, Л. К. Пархоменко. – К. : Здоровье, 1981. – 216 с.
18. Чаклин В. Д. Сколиоз и кифоз / В. Д. Чаклин, Е. А. Абальмасова. – М. : Медицина, 1973. – 255 с.
19. Щепотова М. М. Методические подходы к проведению занятий со студентами по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах : учеб. пособие. / Щепотова М. М., Садовского В. В., Вдовина М. В. – Пенза : ГАСА, 1999. – 87 с.
20. Юрьев В. В. Непосредственное обследование ребенка / В. В. Юрьев – СПб : Питер, 2008. – 384 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

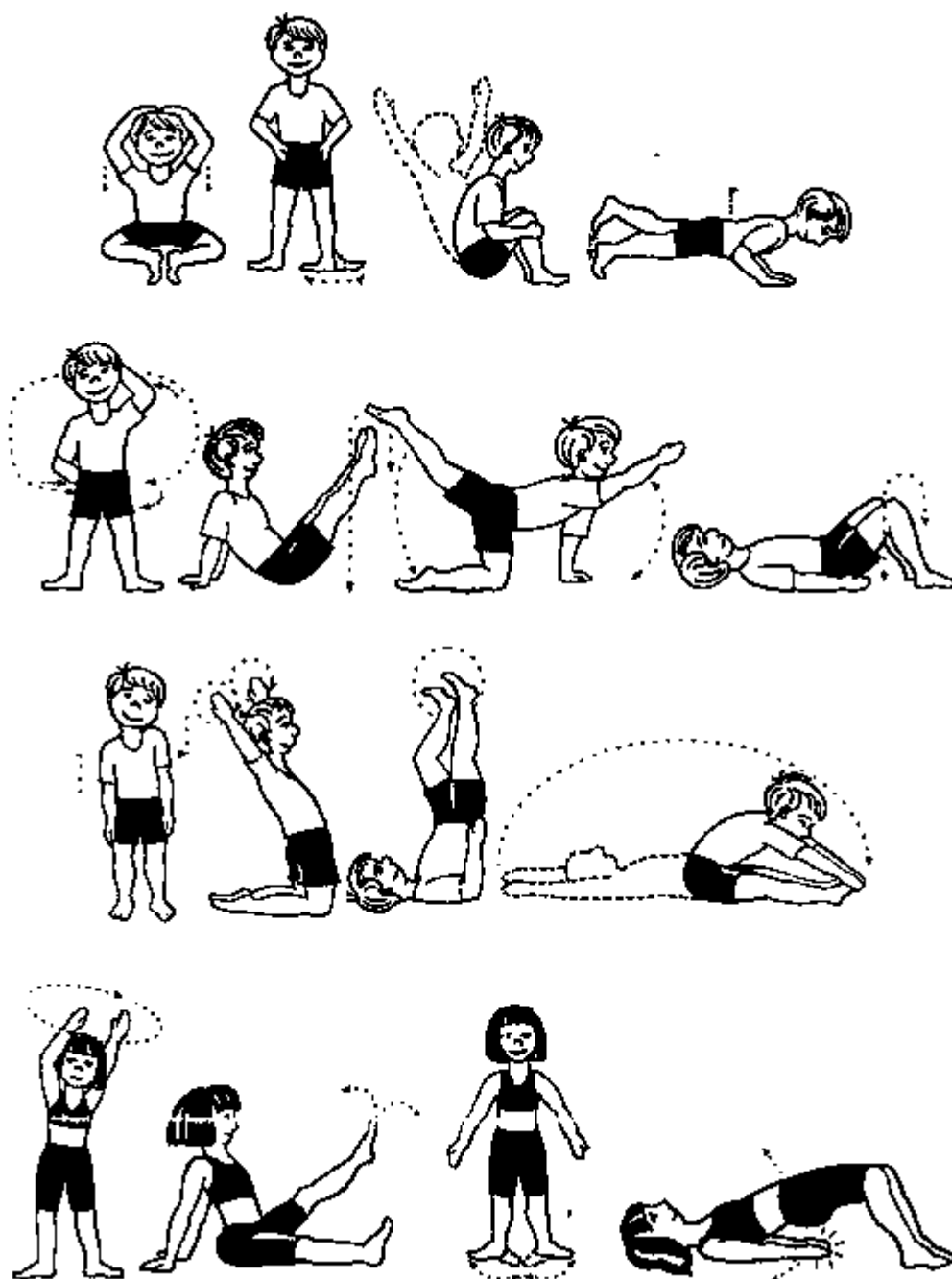
Рекомендовані корекційні вправи
для профілактики порушень постави



Вправи для профілактики порушень постави з утриманням предмет на голові

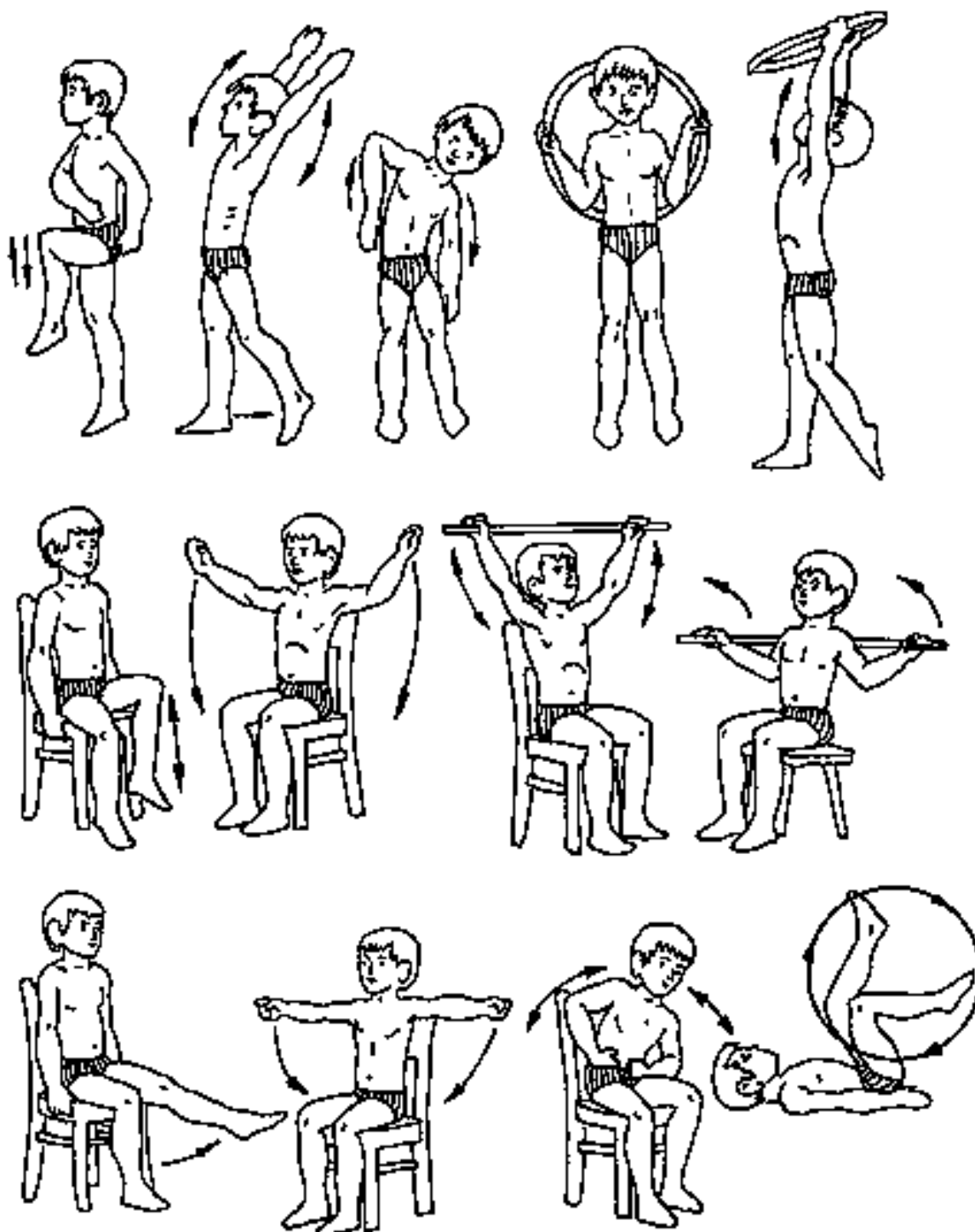
№	Вихідне положення	Формулювання вправи	
		Для дітей дошкільного старшого віку	Для молодших школярів
1	Основна стійка, мішечок з піском на голові	1–2 – стати на носки, руки в сторони і за голову; 3–4 – в. п. Повторити 6–8 разів у повільному темпі	Ходьба на місці. Виконати 20–30 кроків
2	Основна стійка, мішечок з піском на голові	1–2 – напівприсід. Повторити 8–10 разів у різному темпі	1–2 напівприсід, руки за голову; 3–4 стати, руки вниз. Повторити 8–10 разів у повільному і середньому темпі
3	Основна стійка, мішечок з піском на голові	1–крок уліво, руки в сторони; 2–приставити праву, руки вниз, напівприсід; 3–крок вправо, руки в сторони; 4–приставити ліву, руки вниз, напівприсід. Повторити 6–8 разів у кожену сторону в середньому темпі	1 - ліву ногу в сторону, руки в сторони; 2–в. п.; 3–4 – те саме правою ногою Повторити 6–8 разів у повільному темпі
4	Сісти з мішечком на голові	1–сидячи ноги нарізно, руки в сторони; 2–в. п. Повторити 6–8 разів у середньому темпі	1–сидячи на п'ятках; 2–в. п. Повторити 6–8 разів у повільному темпі
5	Основна стійка	Ходьба з мішечком на голові, переступаючи через великі м'ячі. Вправу виконувати протягом 30 с	Ходьба по лінії з мішечком на голові, переступаючи через великі м'ячі

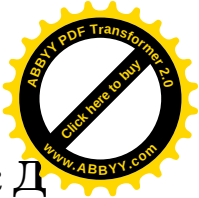
Вправи для зміцнення м'язового корсета



Додаток І

Орієнтовні вправи для профілактики порушень постави з використанням гімнастичних предметів





Корекційні вправи для аквазанять з дітьми

«Чаплі». Діти у воді на рівні колінних суглобів; ходьба з високим підніманням стегна, колінні суглоби згинати до кута 90°.

«Дроворуб». У воді діти стають колом на глибину до колінних суглобів, ноги на ширині плечей, руки «у замок». На рахунок 1–2 – підняти руки над головою, 3–4 – нахилитися уперед і «розрубати воду».

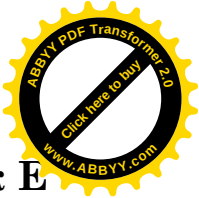
«Катер». Діти одягають надувне гумове коло; кататися, підгрибаючи руками, як веслами.

«Боксери». Діти на глибині до рівня грудей. Ноги напівзігнуті в колінних суглобах на рахунок 1–8 – імітація рухів боксу руками під водою.

«Морський коник». Діти на глибині до рівня грудей, руки на поясі. Виконуються пружні стрибки на двох ногах, спочатку лівою – потім правою.

«Морська хвилька». Діти на найменшій глибині басейну у вихідному положенні сидячи опершись на руки, ноги нарізно, прямі. Виконати плавні динамічні циркулюючі рухи ногами вниз та вгору, ніби зпінюючи воду.

«Фонтан». Діти на найменшій глибині басейну, тримаючись за руки, утворюють коло, потім опускають руки, сідають на дно, спираючись на руки і витягають ноги. За сигналом дорослого всі одночасно починають бити прямими ногами по воді, здіймаючи фонтан бризок.



Фізкультхвилинки у віршах для дітей дошкільного віку

Ча,ча,ча

Ча, ча,ча

(три поплескування по стегнах),

Піч занадто гаряча!

Чи, чи, чи

(три оплески над головою),

В печі печуться пиріжки!

Чу, чу, чу

(три оплески за спиною),

Усіх друзів пригощу!

Руки вгору піднімаємо

Руки вгору піднімаємо,

Згодом вниз їх опускаємо,

Ширше їх розведемо,

До грудей-притиснемо!

Швидше, швидше аплодуємо,

Сміємося та жартуємо!

Ми тупцюємо ніжками

Ми тупцюємо ніжками.

«Так» кажемо голівкою.

Ми руки піднімаємо,

Ми руки опускаємо.

І знов писати починаємо!

Ось помічники мої

Ось помічники мої,

Їх як хочеш поверни.

Покрутили, покрутили,

Працювати захотіли,

Тихо всі на місце сіли.

Вийшли в поле каченята

Вийшли в поле каченята –

Кря, кря, кря.

Полетів кудлатий джміль –

Ж- ж - ж

Гуси шиї вигинають,

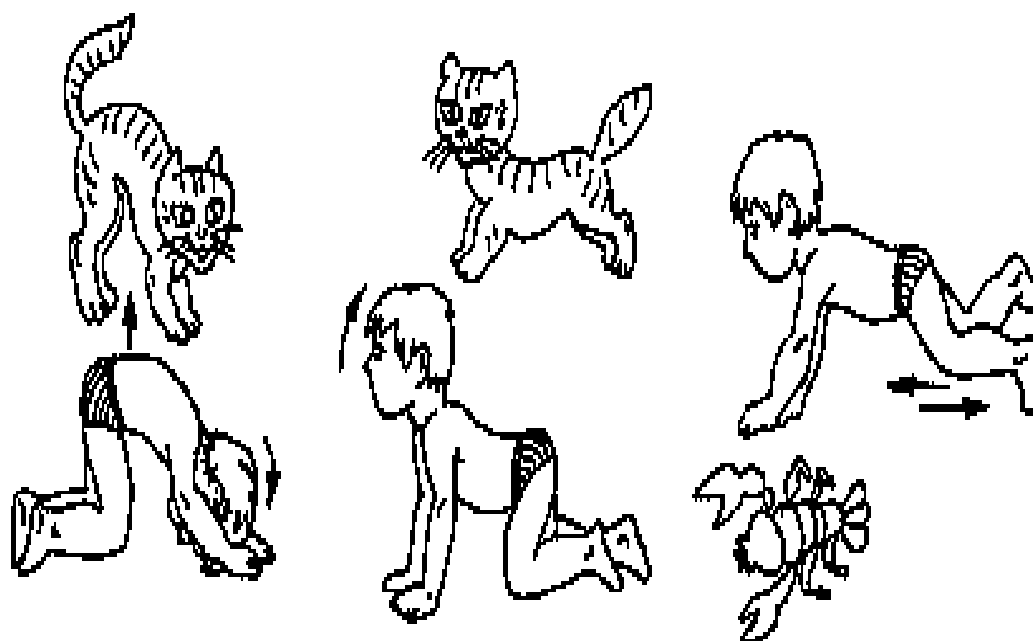
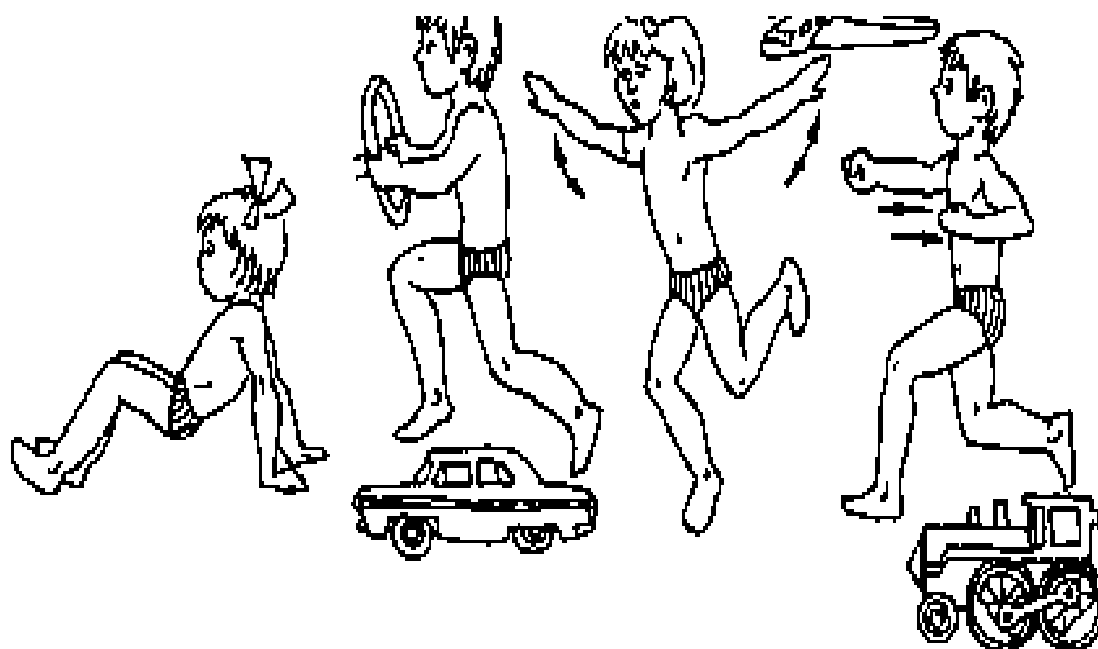
Дзьобом пір'я розправляють.

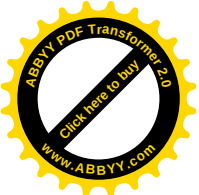
В полі шелестить травичка –

Ш-ш-ш

Скоро знов настане нічка

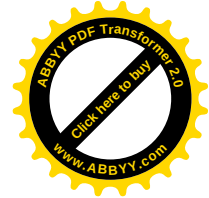
Імітаційні вправи для профілактики порушень постви у дітей дошкільного віку





Пам'ятка для батьків

- У сім'ї необхідно прагнути дотримуватися чіткого розпорядку дня.
- Стіл, стілець, ліжка повинні відповідати зросту та віку дитини.
- Потрібно контролювати правильність положення тіла під час різних видів діяльності. Стежте за тим, щоб дитина сиділа прямо, спираючись на обидві руки (не можна нахилитися низько над столом, щоб лікоть звисав зі столу), рекомендовано під час занять обпираючись спиною на спинку стільця.
- Не рекомендовано спати дитині на дуже м'якому ліжку. Необхідно правильно підібрати висоту та м'якість подушки.
- Стежте за ходьбою дитини. Не варто широко крокувати і сильно розмахувати руками, розводити носки в сторони, «човгати» п'ятками, горбитися і розгойдуватися. Така ходьба збільшує напруження м'язів і спричиняє швидке стомлення.



Навчальне видання

Методичний супровід корекційних заходів для профілактики порушень постави та плоскостопості на заняттях із фізичної культури у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

Методичні рекомендації

Укладачі: **Ірина Олександрівна Калиниченко**
Юлія Леонідівна Дяченко

Суми: СумДПУ, 2012 р.
Свідоцтво ДК №231 від. 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерна верстка **Ю. С. Нечипоренко**

Здано в набір 20.02.12. Підписано до друку 26.03.12.
Формат 60x84/16. Гарн. Arial. Друк. ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 3,3. Обл.-вид. арк. 2,6.
Тираж 100. Вид. № 33.

Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А. С. Макаренка