

РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Лежачий основний руховий режим

- Вправи в положенні лежачи на спині.
- Вправи в положенні лежачи на животі.
- Вправи в положенні лежачи на боці.
- Перевороти зі спини на живіт та навпаки.
- Повороти та розвороти в положенні лежачи (на спині, на животі).
 - Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами.
 - Ігри, естафети і змагання у лежачому положенні (на спині, на животі, на боці).

Комплекс вправ, що виконується в положенні лежачи на спині

Вправа «Підняття ніг 1»

Вихідне положення (В. п.): лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір – 2/4, характер – чіткий.

На «1-2» – повільно підняти гранично витягнуті (напружені) ноги на наступні два такти.

На «3-4» – опустити вниз.

Повторити 8 разів.

Вправа «Підняття ніг 2»

В. п.: ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, характер – плавний, мелодійний, темп – помірний.

На «1» – права нога відривається від підлоги і піднімається якнайвище,

на «2» – нога зберігає положення, посилюючи амплітуду,

на «3» – нога повільно опускається у В. п.,

на «4» – пауза в В. п.

Аналогічно рух повторює ліва нога, потім цей же рух виконують обидві ноги одночасно. Слідкувати за натягнутістю стоп, колін як робочої ноги, так і опорної, за рівністю спини. Допомога руками не бажана. Повторити 8 разів.

Вправа «Їжачок»

В. п.: ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, характер – плавний, мелодійний, темп – помірний.

На «1» – групування тулуба, одночасне піднімання ніг та корпусу так, щоб кисті рук доторкнулися до пальців ніг,

на «2» – розслаблення,

на «3» – групування тулуба, одночасне піднімання ніг та корпусу так, щоб кисті рук доторкнулися до пальців ніг,

на «4» – розслаблення.

Повторити 8 разів.

Вправа «Кут»

В. п.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 2/4.

На «1» – одночасно підняти корпус і витягнуті ноги, утворити кут, руки для рівноваги підняти і розкрити в сторони,

на «2» – зафіксувати положення,

на «3» – прийти у вихідне положення,

на «4» – пауза, розслабити м'язи.

Повторити 8 разів.

Вправа «Підняти і покласти ногу»

В. п.: лежачи на спині, ноги витягнуті разом.

Музичний супровід: розмір – 3/4, характер – повільний.

1-2 – підняти витягнуту праву ногу перед собою на 90°;

3-4 – покласти витягнуту ногу на підлогу вправо.

1-2 – підняти ногу на 90° перед собою;

3-4 – покласти витягнуту ногу на підлогу вліво.

1-2 – підняти ногу на 90° перед собою;

3-4 – опустити у вихідне положення.

У всіх рухах необхідно стежити за витягнутою до межі ногою – як працюючою, так і опорною. Звертати увагу на плечі та стегна, що нерухомо лежать на підлозі. Повторити 8 разів.

Вправа «Складка»

В. п.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір – 2/4.

На «1» – швидко нахилити корпус вниз (скластися навпіл), взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг,

на «2» – зафіксувати положення,

на «3» – повільно підняти корпус, повернутися у вихідне положення,

на «4» – пауза, розслабити м'язи.

Повторити 8 разів.

Вправа «Складка повільно»

В. п.: виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у III позиції.

Музичний супровід: розмір – 3/4.

На «1» – підняти корпус у положення сидячи,

на «2» – корпус з рівною спиною нахилити до ніг,

на «3» – повернути корпус в положення сидячи,

на «4» – покласти корпус на підлогу.

Повторити 8 разів.

Вправа «Велосипед»

В. п.: ноги на 90 градусів, стопи скорочені, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 2/4 або 4/4, характер – чіткий, темп – швидкий.

На «1» – пауза,

на «2» – права нога виноситься вперед,

на «3» – ліва нога виноситься вперед,

на «4» – покласти корпус на підлогу.

Ноги по черзі згинаються в колінах, описуючи коло в повітрі.

Повторити 8 разів.

Вправа «Берізка»

В. п.: ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, темп – помірний.

На «1-2» – натягнуті ноги піднімаються на 90 градусів,

на «3-4» – утворити пряму лінію, починаючи від стоп ніг, закінчуючи лопатками. Триматися в такому положенні 4 такти 4/4,

на «1-2» – таз опускається на підлогу,

на «3-4» – ноги опускаються на підлогу у В. п.

Вправа для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта.

Повторити 8 разів.

Вправа «До коліна»

В.п.: лежачи на спині, руки знаходяться у II позиції.

Музичний супровід: розмір – 2/4 або 4/4, характер – чіткий.

На «1» – підняти корпус у положення сидячи та ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги,

на «2» – повернутися у вихідне положення,

на «3» – підняти корпус у положення сидячи та ліктем лівої руки доторкнутися до коліна правої ноги,

на «4» – повернутися у вихідне положення.
Вправа для розвитку координації. Повторити 8 разів.

Плазуючий основний руховий режим

- Пересування на спині.
- Пересування на животі.
- Повзання по-пластунськи.
- Вправи на низьких навколішках на місці.
- Вправи на середніх навколішках на місці.
- Вправи на високих навколішках на місці.
- Плазування на низьких навколішках
- Плазування на середніх навколішках.
- Плазування на високих навколішках.
- Біг на високих навколішках.
- Вправи на задніх низьких навколішках на місці.
- Вправи на задніх середніх навколішках на місці.
- Плазування на задніх низьких навколішках.
- Плазування на задніх середніх навколішках.
- Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами.

Сидячий основний руховий режим

- Вправи з пасивного висаджування дитини.
- Вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні сидячи.
- Вправи із самостійного прийняття положення сидячи з положення лежачи або на навколішках.
- Вправи з пересувань у положенні сидячи (на сидницях, навпочіпки).
- Вправи з розвитку динамічної рівноваги при пересуваннях у положенні сидячи.



- Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами.
- Педальовання на стаціонарному велостанку.
- Педальовання на чотириколісному автомобілі.
- Педальовання на триколісному велосипеді.
- Педальовання на двоколісному велосипеді.

Стоячий основний руховий режим

- Вправи в положенні на низьких колінах.
- Вправи зі вставання на середні та високі коліна.
- Вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні стоячи на високих колінах.
- Вправи з пересувань на середніх або високих колінах.
- Вправи з прийняття положення прямостояння.
- Вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні стоячи.
- Вправи з формування елементарних крокових рухів на місці.
- Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами руками і ногами.



Ходіння як основний руховий режим

- Вправи з формування крокових дій біля опори.
- Вправи з формування самостійних крокових дій (без ручної опори).
- Вправи з прямолінійного ходіння.
- Вправи з криволінійного ходіння.

- Вправи з переступанням через незначні перешкоди (гімнастична палиця, обруч, тонкий канат тощо).

- Вправи з ходіння по відносно складній траєкторії (по колу в обидві сторони, по «вісімці», зигзагом тощо).



- Вправи з подоланням більш складних горизонтальних перешкод (жердини, дерев'яної «цеглинки», кубика тощо).

- Вправи з подоланням відносно складних вертикальних перешкод (гімнастичної лави, дерев'яного куба, поручнів тощо).

- Вправи з ходіння по незручній опірній поверхні (сітці, яку покладено на підлогу; по піску, траві, снігу, воді тощо).

- Вправи з ходіння по похилій поверхні вгору.

- Вправи з ходіння по похилій поверхні з гори.

- Вправи з ходіння по сходинках вгору та з гори.

- Вправи з ходіння в обмеженому просторі (по коридору, по умовному «лабіринту», під гілками дерев, в умовному «тунелі» тощо).

- Вправи з крос-ходьби (з подоланням природних перешкод на відкритій місцевості: по галявині, по степу, в лісі чи парку).

- Вправи з ходьби по хиткій поверхні (тренажерів).

- Вправи з ходьби по підвищеній та обмеженій опорі (лаві, горизонтальній колоді, колесах тощо).

Лазільний основний руховий режим

- Вправи з лазіння, де використовуються переважно упори.

Вправи з лазіння, де використовуються переважно виси.

- Вправи з лазіння, де поєднуються упори з висами.

- Вправи з лазіння по стаціонарній вертикальній дробині.
- Вправи з лазіння по хитких конструкціях (тренажерах «Канатна дорога», «Трап» тощо).
- Вправи з лазіння по рухливих конструкціях (тренажерах «Бамбучина», «Джунглі-маятники», «Драбина-чудесенка» тощо).
- Вправи з лазіння та переноскою в руці дрібних предметів (кілець, кубиків, м'ячиків тощо).
- Вправи з лазіння та перенесенням у руці відносно великого предмета (м'яча середнього розміру, гімнастичної палиці тощо).
- Вправи з лазіння по різних конструкціях після вестибулярного збудження.



Комплекс вправ лазіння по гімнастичній стінці

- В. п.: стоячи на рейці гімнастичної стінки, руки на рівні плечей – приставляючи ноги приставним кроком (праворуч, ліворуч), перехоплюючись руками, лазіння по стінці праворуч (ліворуч).

- В. п.: стоячи на рейці гімнастичної стінки, руки на рівні плечей – переставляючи руки та ноги по рейках, рух угору.

- Те ж, але рух униз.

Біговий основний руховий режим

- Вправи з бігу на місці, тримаючись рукою (руками) за опору.

- Вправи з бігу на місці без ручної опори.

- Вправи з довільного бігу по площині залу або майданчика.

- Вправи з бігу в заданому «коридорі».

- Вправи з бігу до орієнтирів (кегель або прапорців).

- Вправи з бігу по колу.

- Вправи з бігу по фігурній траєкторії («вісімці», зигзагом, змієюю тощо).

- Вправи з бігу, де треба оббігати вертикальні перешкоди (кегли, прапорці тощо).

- Вправи з бігу під натягнутими орієнтирами (резинкою).

- Вправи з бігу, долаючи незначні горизонтальні перешкоди.

- Вправи з бігу, долаючи незначні вертикальні перешкоди.

- Вправи з бігу в шерензі (по двоє, втрюх, вчотирюх).

- Вправи з бігу в колоні по одному.

- Вправи з бігу по відмітках.

- Вправи з бігу по пересіченій місцевості (кросовий біг).

- Вправи з бігу в поєднанні з переноскою дрібних предметів (м'ячиків, кубиків, кілець, мішечків з піском тощо).

- Вправи з бігу в поєднанні з перенесенням відносно великих предметів (м'яча, гімнастичної палиці, поролонового модуля тощо).

- Вправи з бігу в поєднанні з веденням м'яча рукою (руками).

- Вправи з бігу по незручній поверхні (піску, траві, воді, снігу).
- Вправи з нестандартними способами бігу (приставними кроками, спиною уперед, хрестовим кроком, по типу «лезгінки», галопом тощо).
- Вправи з бігу під гору.
- Вправи з бігу під ухил.
- Вправи з бігу з прискоренням.
- Вправи з бігу на загальну витривалість.

Стрибковий основний руховий режим

- Вправи з підскоків на місці на двох ногах, тримаючись за опору.
- Вправи з підскоків на місці на двох ногах, не тримаючись за опору.
- Вправи з підскоків з просуванням вперед.
- Вправи з підскоків з просуванням в різних напрямках.
- Вправи зі стрибків у довжину з місця.
- Вправи зі стрибків у висоту з місця.
- Вправи зі стрибків у довжину з розбігу.
- Вправи зі стрибків у висоту з розбігу.

