

## РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

### *Комплекс 1. (Вправи з фітболом)*

- В. п. – дитина сидить на м'ячі (намагатися тримати пряму спину), спираючись ногами в підлогу, руки на поясі чи допомагають підтримувати рівновагу. Нахили головою вперед-назад і вправо-вліво. Повороти головою направо-наліво. Темп виконання повільний. Повторити 4-5 р.

- В. п. – те ж, сидячи на фітболі. Руки перед собою, долоні опущені донизу, руки вгору навхрест, руки – одна спереду, інша позаду, руки перед собою, долоні дивляться одна на одну, руки в сторони, долоні донизу, руки – одна в сторону, інша вгору (за потреби підтримуйте дитину за гомілки). Повторити 4-5 р.

- В. п. – дитина сидить на м'ячі. Повороти тулуба направо-наліво. Повторити 4-5 р.



- В. п. – сидячи на м'ячі. «Сходи» – піднімати руки по черзі на пояс, зімкнути в долонях «Поза йога», на плечі, за голову, перед собою, склавши одна на одну, за спиною одна на одну, два хлопки руками і назад по черзі так само. Поступово темп вправ можна збільшувати. Повторити 4-5 р.

- В. п. – сидячи на м'ячі. Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи сідниці від м'яча). Пройти якнайдалі. Спина пряма. Повторити 4-5 р.

- В. п. – сидячи на м'ячі. Стрибки на м'ячі якомога вище, відриваючись від підлоги; стрибки сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо, поступово переставляючи ноги, і рухаємося по колу). Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи животом на м'ячі, спираючись ногами і руками в підлогу. Перехилившись вперед, поступово переставляючи ступні і долоні, крокувати вперед і назад. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на м'ячі, спираючись ногами в підлогу, руки розвести в сторони, протримати 5 сек. Повторити 4-5 р.

- В. п. – те ж. Утримуючи дитину за ноги, батько штовхає її вперед так, щоб дитина спиралась руками до підлоги, зігнути руки в ліктях, намагаючись торкнутися підлоги носом. Повернутись у В. п. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи спиною на фітболі. Підтримка балансу дитини, лежачи спиною на гімнастичному м'ячі – фітболі та зміна підтримки на руках на підтримку на ногах. Повторити 4-5 р.

- В. п. – те ж. Дитина змінює лежаче положення в сидяче, піднявши голову. Можливо, потрібна буде допомога для утримання рівноваги. Підтримуйте за гомілки. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити руками і ногами, робити перекати на спині вперед-назад. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити ногами з двох сторін. Підняття і опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на килимку, на спині, м'яч під ногами, руками триматися за підлогу. Підняття і опускання тазу. Повторити 4-5 р.

- В. п. – стоячи, тісно м'яч знаходиться між спиною та стіною, опуститися в напівприсяді з м'ячем та встати. Повторити 4-5 р.



## **Комплекс 2. (Вправи з гімнастичною палицею)**

- В. п. – основна стійка, палиця внизу.

- 1 – піднятися на носки, палицю вгору (вдих);

- 2 – опускаючись на всю ступню, палицю на лопатки (видих);

- 3 – піднятися на носки, палицю вгору (вдих);

- 4 – в. п. (видих).

Повторити 3-5 разів.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів.

- 1 – поворот тулуба ліворуч;

- 2 – нахил уперед;

- 3 – випростатись;

- 4 – в. п.

Повторити 4-6 разів. Те саме у правий бік. Дихати довільно.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів.

1-3 – нахил назад (вдих);

4 – в. п. (видих).

Те саме з нахилом уперед. Повторити 6-7 разів у кожний бік.

- В. п. – основна стійка, палиця вгору.

1-3 – нахил ліворуч, відпускаючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва;

4 – в. п.

Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів у кожний бік.

- В. п. – лежачи на грудях, упор палицею в підлогу, вертикально, тримаючи за нижній кінець прямими руками (права над лівою).

1 – перехопити лівою рукою над правою, прогнутись;

2 – перехопити правою рукою над лівою;

3-4 – те саме, що й на рахунок 1-2;

5-8 – перехоплюючи руками по чергово в зворотному напрямі, – в. п.

Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.

- В. п. – лежачи на спині, палиця на грудях.

1-2 – піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці (видих);

3-4 – в. п. (вдих).

Повторити 8-10 разів.

- В. п. – основна стійка, палиця вниз позаду.

1 – присід на носках, затиснути палицю під колінами;

2 – руки вперед долонями всередину;

3 – захопити палицю позаду;

4 – в. п.

Тулуб уперед, не нахилиючись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця внизу.

1 – переступити вперед лівою ногою;

2 – те саме правою ногою;

3 – переступити назад лівою ногою;

4 – те саме правою ногою – в. п.

Тулуб уперед не нахилити, руки не відпускати.  
Повторити 4-6 разів кожною ногою.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину.

1 – відпустити палицю;

2 – спіймати її на льоту.

Те саме іншою рукою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

- В. п. – основна стійка, палиця вниз.

1 – стрибок, зігнувши ноги, через палицю;

2 – відпускаючи ліву ногу, – в. п.

Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно.  
Повторити 5-7 разів.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу.

1 – підкинути палицю вгору;

2 – спіймати її хватом зверху;

3 – підкинути палицю вгору (невисоко);

4 – спіймати її хватом знизу.

Дихати довільно. Повторити 7-8 разів.

