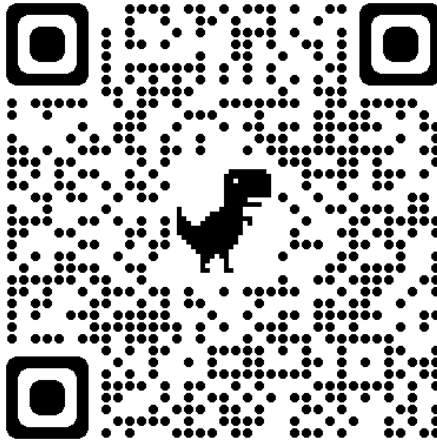


## РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

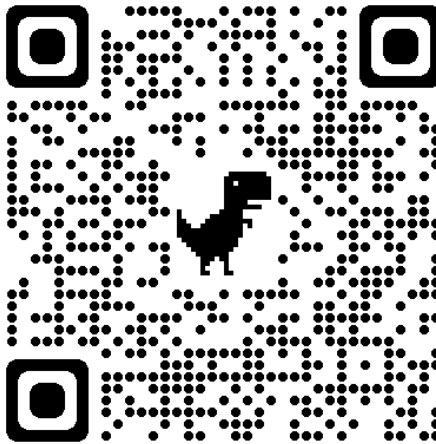
### *Комплекс 6. (ранкова гімнастика)*



1. В. п. основна стійка. Потягування з прогинанням тулуба назад.
2. В. п. основна стійка. 1. Ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи тулуба.
3. В. п. основна стійка. Присідання.
4. В. п. основна стійка. 1. Ноги нарізно. Почергові колові рухи руками з нахилами тулуба.
5. В. п. упор сидячи. Прогинання тулуба з положення упор сидячи позаду.
6. В. п. упор лежачи. Перехід із положення лежачи у групування і навпаки
7. В. п. основна стійка. Почергові махи ногою – випад убік – руки навхрест – мах ногою.
8. В. п. основна стійка. Стрибки на місці протягом 1 хв.
9. В. п. основна стійка. Ходьба на місці для відновлення дихання.



### Комплекс 7. (загально розвивальні вправи без предметів на місці)



*1. В. п. – основна стійка.*

1 – крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих);

2 – в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

*2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс.*

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги (ноги не згинати);

4 – в. п. Те саме в інший бік.

Дихати довільно.  
Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п. – упор, стоячи на колінах.

1 – ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих);

2 – в. п. (видих).

Те саме іншою ногою.

Повторити 5-7 разів кожною ногою.



4. В. п. – упор лежачи.

1 – зігнути ногу, підняти назад (видих);

2 – в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).

1 – віднести вбік праву ногу;

2 – в. п. те саме іншою ногою.

Дихати довільно.

Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В. п. – основна стійка.

1 – руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих);

2 – опустити ногу, руки в сторони (вдих);

3 – зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих);

4 – в. п. (вдих).

Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. – упор позаду, сидячи.

1 – зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей;

2 – випростати коліна вгору;

3 – зігнути ноги;

4 – в. п.

Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

*8. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.*

1 – зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 – рухи велосипедистів;

4 – в. п. Дихати довільно.

Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

*9. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс.*

1 – присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих);

2 – в. п.

Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

*10. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки в сторони.*

1 – мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч;

2 – в. п.

Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

*11. В. п. – основна стійка, руки за голову.*

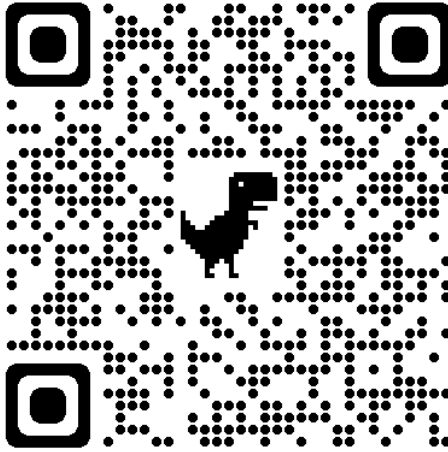
1-2 – підскоки на лівій нозі;

3-4 – підскоки на правій.

Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.



## Комплекс 8. (загальнорозвивальні вправи у русі)



Вправи описані тільки в одну сторону, однією рукою або ногою, одним партнером.

Ці вправи (рухи руками, тулубом і головою у русі) можуть виконуватись в такому ритмі: на кожен рахунок, один рух на два – чотири рахунки або з між рахунком "і".

1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: – зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т. д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.

2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т. п.

3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т. п.) і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.

4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.

5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почерговим підніманням рук і поверненням у вихідне положення.

6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.

7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.

8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою.

9. Ходьба з махом прямої ноги вперед, торкнутися долонями; носка. Руки в різних вихідних положеннях.

10. Ходьба зі зв'язаними амортизатором, мотузкою ногами.

11. Ходьба широкими кроком з поворотом тулуба і великою амплітудою рухів руками.

12. Ходьба з поворотом тулуба (кисті зчеплені у "замок").

13. Те саме, руки зігнуті перед грудьми.

## ***Комплекс 9. (вправи при захворюваннях внутрішніх органів)***

### ***Вправи на стільці***

- В. п. Сидячи на стільці.

На 1-2 – руки нагору вдих,

3-4 – В. п., видих.

Повторити 3-4 рази. Темп середній. Подих глибокий.

- В. п. Сидячи на стільці. Згинання-розгинання стоп з одночасним стискуванням кистей рук.

Повторити 6-8 разів. Темп середній. Подих довільний.

- В. п. Сидячи на стільці, руки на поясі. Імітація ходьби з високим підніманням стегна.

30 секунд. Темп середній. Подих довільний.

- В. п. Сидячи на стільці. Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітку, нахил уперед, видих.

Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подих довільний.



- В. п. Основна стійка.

На 1-2 – руки до плечей, підняти лікті, вдих,  
3-4 – розслабити.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих довільний.

- В. п. Основна стійка.

На 1-2 – відставити ногу назад на носок, руки в сторони,  
вдих

3-4. В. п., видих.

Повторити 6-8 разів. Прямуювання робити по черзі  
кожною ногою.

- В. п. Основна стійка.

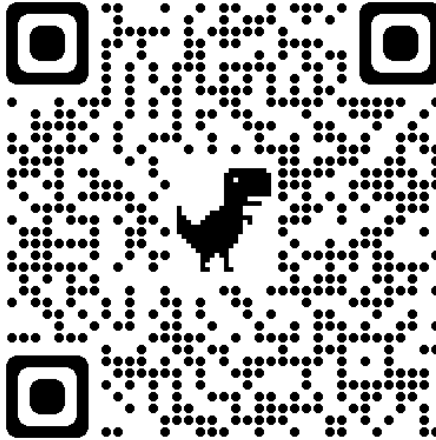
На 1-2 – підняти руку і ногу убік, вдих

3-4 – В. п., видих.

Повторити 6-8 разів. Подих довільний.

• Пауза відпочинку. Повне розслаблення. 1 хвилина.  
Подих спокійний.

## **Вправи з гімнастичною палицею**



- В. п. Стоячи, палиця на лопатках.

На 1 – відвести плечі назад, прогнутися, вдих.

2-3 – нахил уперед, видих,

4 – В. п..

Повторити 6-8 разів. Темп середній. При нахилі голову тримати прямо.

- Стоячи, палиця горизонтально насподі.

1-2 – підняти палицю нагору.

3-4 – опустити за поперек.

5-6 – підняти палицю вгору.

7-8 – В. п. Темп повільний.

Подих довільний.

- Стоячи, палиця горизонтально насподі.

1-2 – палиця нагору, вдих.

3-4 – присідання, видих.

5 – В. п.

Повторити 4-5 разів Темп середній. Спину тримати прямо.

- Основна стійка.

1 – розвести руки в сторони, вдих.



2-3 – розслабити плечовий пояс, опустити руки і голову, видих.

4 – В. п.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих довільний.

• Пауза відпочинку. Повне розслаблення м'язів. 1 хвилина. Подих спокійний.



### ***Вправи біля гімнастичної стінки***

• Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей.

1-2 – відвести руку убік з поворотом тулуба, вдих.

3-4 – В. п., видих.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих вільний.

• Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей.

1-3 – переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до 3 рейки).

4-6 – переступання ногою униз.

Повторити 6-8 разів. Темп середній. Прямуювання робити по черзі кожною ногою.

- Стоячи боком до гімнастичної стінки.

1 – рука дугою нагору, вдих.

2-3 – нахил убік, видих.

4 – В. п.

Повторити 6-8 разів у кожную сторону. Темп середній. Подих вільний.

- Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні поясу.

1-2 – прогнутися, голову, видих.

3-4 – В. п., видих.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих вільний.

### ***Вправи з м'ячем***

- Стоячи, у руках м'яч. Кидки м'яча від грудей. Повторити 8-10 разів. Кидати м'яч на видиху.

- Стоячи, у руках м'яч. Кидки м'яча через голову. Повторити 6-8 разів. Кидати м'яч на видиху.



### **Різновиди ходьби**

- Ходьба на носках, п'ятках, перекати з п'ятки на носок, перехресний крок. 2 хвилини. Темп повільний. Подих довільний.

- У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Кругові прямування в суглобах, згинання-розгинання пальців кістей рук, струшування кістей рук. 1 хвилина. Темп повільний. Подих довільний.

- В. п. стоячи. Ходьба з високим підніманням стегна. 15 метрів. Темп повільний. Подих довільний.

- В. п. стоячи. Ходьба з підніманням по черзі рук і нахилом убік. 4-6 разів. Темп повільний. По черзі в кожную сторону.

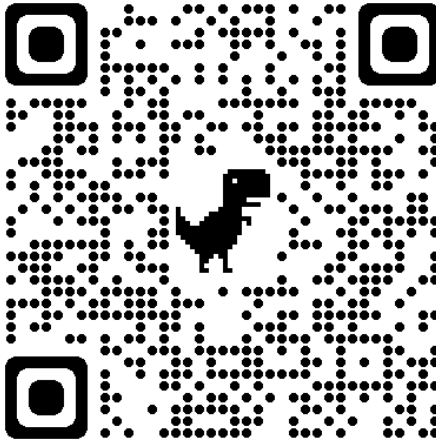
В. п. стоячи. Ходьба випадами, руки на поясі. 4-6 разів. Темп повільний. По черзі кожною ногою.

- В. п. основна стійка. Почергове потряхування нижніх і верхніх кінцівок. 4-6 разів. Темп повільний. Подих довільний

- В. п. основна стійка. Стоячи, праву руку на груди, ліву на живіт. Повний подих. Повторити 6-8 разів. На видиху червну стінку втягувати.



## Комплекс 10. (для формування правильної постави)



- В. п. основна стійка біля стіни. Стати, притиснувшись спиною до стіни. Відійти від стіни на один-два кроки, зберігаючи набуте положення.
- В. п. основна стійка. Присісти, розводячи коліна нарізно і зберігаючи вертикальне положення голови й тулуба. Повільно повернутись у вихідне положення.
- В. п. основна стійка біля стіни. Стати біля стіни, покласти на голову книжку. Зберігаючи вихідне положення, згинати і підводити ноги вперед.
- В. п. основна стійка біля стіни. Стати рівно; присісти, розводячи коліна нарізно і зберігаючи вертикальне положення голови й тулуба. Повернути плечі ліворуч, праворуч; підвестись, повернутись у вихідне положення.
- В. п. основна стійка біля стіни. Прийняти правильну поставу. Присідаючи, покласти руки на пояс і розведи коліна нарізно. Зберігаючи вертикальне положення голови й тулуба, нахилити ліворуч і праворуч. Підвестись, прийняти вихідне положення.
- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, зіпертися підборіддям на кисті, покладені одна на одну. Підвести

голову і плечі, руки перенести на пояс, плечі відвести назад. Утримувати це положення 4-6 секунд.

- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, зіпертись підборіддям на кисті, покладені одна на одну. Відтак покласти руки за голову, плечі відвести назад, прогнутись угору, підвести голову. Протриматися так 4-6 секунд.

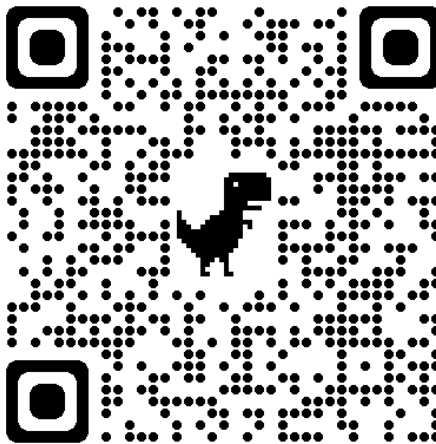
- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, підборіддям зіпертись на кисті, покладені одна на одну. Підвести голову і плечі, розвести руки нарізно, 4-6 разів стиснути й розслабити пальці.

- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, підборіддям зіпертись на кисті, покладені одна на одну. Підвести прямі ноги, розвести їх, з'єднати і повільно опустити.

- В. п. упор лежачи. Лягти на спину. Поперек щільно притиснути до підлоги. Повільніше, якомога дужче зігнути ліву ногу в коліні, випростати її вперед під кутом і опустити на підлогу. Так само правою ногою.

- В. п. упор лежачи. Лягти на спину, ноги зігнути у колінах. Уявити, що ти обертаєш педалі велосипеда і зробити по 4-6 обертів уперед і назад.

## ***Комплекс 11. (вправи з обручем)***



**Вправа №1. Вправа з обручем за спиною**

Вихідне положення (В. п.) – основна стійка, обруч вертикально за спиною, хват зовні.

1-2 – піднімаючи обруч назад – угору, підвестись на носки і потягнутись (вдих); 2-4 – в. п. (видих).

Вправу виконати 6-8 разів у попільному темпі.

Виконуючи вправу, руки не згинати, зберігати рівновагу на носках.

**Вправа №2. Вправа піднімання обруча**

В. п. – основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі.

1 – присід, взяти обруч з боків обома руками (видих);

2 – встати (вдих);

3 – присід, покласти обруч (видих);

4 – в. п. Вправу виконати 6-8 разів у повільному темпі.



**Вправа №3. Вправа з обручем**

В. п. – основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі.

- 1 – присід, взяти обруч з боків обома руками (видих);
- 2-3-4 – встати, підняти обруч горизонтально вгору, потягнутись, подивитись на обруч (вдих);
- 5-7 – присід, покласти обруч (видих);
- 8 – в. п. (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 4-6 разів.

#### ***Вправа №4. Вправа з обручем за спиною***

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально за спиною у зігнутих руках.

- 1 – поворот тулуба ліворуч (видих);
- 2 – в. п. (вдих);
- 3-4 – те саме в інший бік.

Вправу виконати 4-6 разів у кожний бік. Ноги тримати напружено, п'яти від підлоги не відривати.

#### ***Вправа №5. Вправа повороти тулуба з обручем***

В. п. – широка стійка ноги нарізно всередині обруча, обруч тримати обома руками.

- 1 – поворот тулуба праворуч (видих);
- 2 – в. п. (видих);
- 3-4 – те саме в інший бік.

Вправу виконати 4-5 разів у кожний бік у середньому темпі.

Під час поворотів ноги з місця не зрушувати.

#### ***Вправа №6. Нахили з обручем***

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору.

- 1-2 – нахилиючись уперед, торкнутись підлоги дальнім краєм обруча (видих);
- 3-4 – в. п. (вдих).

Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі. Нахилиючись, ноги і руки не згинати, дивитись на обруч.

**Вправа №7. Опора на обруч**

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед собою, хват зовні.

1-2 – нахил уперед прогнувшись, обруч угору (вдих);

3-4 – В. п. (видих).

Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі. Нахилиючись, ноги не згинати, прогнутись у попереку, дивитись уперед.



**Вправа №8. Повороти з обручем**

В. п. – основна стійка, обруч над головою, руки хватом якнайширше плечей. 1 – відставляючи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч, дивитись на обруч (видих);

2 – в. п. (видих);

3-4 – те саме в інший бік.

Вправу виконати 4-5 разів у кожний бік у середньому темпі. Нахилитись в боковій площині, руки не згинати, обруч не повертати.

**Вправа №9. Вправа стрибки через обруч**

В. п. – основна стійка, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми.

Стрибки з однієї ноги на іншу через обруч, обертаючи його вперед.

Виконати до 30 стрибків по черзі з кожної ноги в повільному темпі і перейти на ходьбу на місці.

**Вправа №10. Вправа пружні нахили з обручем**

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально над головою.



1-2-3 – пружинисті нахили вперед (видих), 4 – В. п. (вдих).

Вправу виконати 6–8 разів у середньому темпі.

**Вправа № 11. Вправа присідання з обручем**

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі.

1 – присід, обруч вертикально вперед (видих);

2 – в. п. (вдих);

3 – присід (видих);

4 – в. п. (вдих).

Вправу виконати 6–8 разів у середньому темпі.



**Вправа №12. Вправа стрибки в обруч**

В. п. – основна стійка, руки на пояс, обруч лежить на підлозі спереду.

1– стрибок всередину обруч.

2 – стрибок назовні обруча.

Виконати до 45 стрибків, просуваючись по колу обруча і перейти на ходьбу на місці.

**Комплекс 12. (вправи з використання профілактора Євмінова)**



Руховий режим: щадний і тренуючий.

Тривалість занять: 10-20 хвилин.

Кратність занять: 1-2 рази на день.

Темп і характер виконання вправ: повільний.  
Тривалість курсу: щодня.



Недопустиме сидіння на профілакторі!

### ***Вправа «Гусениця»***

В. п. лежачи на дошці.

Ноги ставлять з боків від засобу, взявшись руками за поручні, вирівнюють ноги, ставлячи їх по черзі на агрегат.



### ***Вправа на витягування хребта***

В. п. лежачи на дошці обличчям до неї. Триматися руками. Піднімати ноги вгору по черзі.

### ***Вправи при порушенні постави***

В. п. лежачи на дошці обличчям вниз, головою вниз. Фіксувати ноги за утримуючі ручки. На 1-2 – піднімати тулуб та зводити руки за спину.



В. п. лежачи на дошці обличчям вгору, головою вниз. Фіксувати ноги за утримуючі ручки. На 1-2 – підняти тулуб та підняти руки перед собою.



В. п. лежачи на дошці обличчям вниз, головою вгору. Фіксувати руки на утримувачах. Руки зігнуті в ліктях. На 1-2 – підняти тулуб над дошкою.



В. п. лежачи на дошці обличчям вгору, головою вниз. Фіксувати ноги на утримувачах з боків дошки. Руки зігнуті в ліктях. На 1-2 – зводити руки перед собою на грудях.

В. п. лежачи на спині, обличчям вгору, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Ноги випрямлені. Виконати нахили стоп вправо та ліво.

В. п. лежачи на спині, обличчям вгору, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Підтягути носки обох стоп на себе, одночасно піднімаючи голову (погляд уперед).

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Повільно по черзі зігнути в колінах

спочатку ліву та праву, а потім обидві ноги. При цьому стопи мають ковзати по дошці.



В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Зігнути праву ногу в коліні, а потім нахилити її у праву сторону, причому друга нога не повинна відриватися від дошки. Виконати по чергово у праву та ліву сторону.

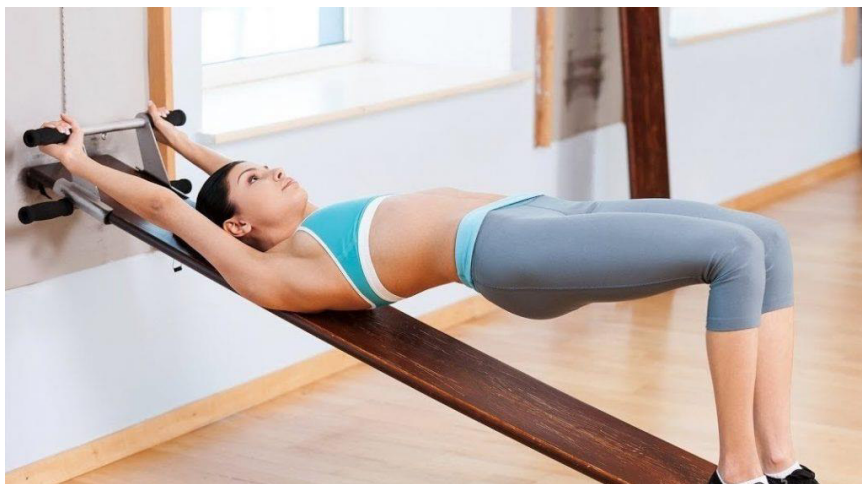
В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Зігнути дві ноги і виконати розведення колін у сторони. Стопи знову ж таки ковзають по дошці.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Виконати махи в сторону кожною ногою по чергово.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Обидві ноги зігнути в колінах і виконати скручування в попереку. Важливо, щоб верхня частина корпусу була нерухомою.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Ноги тримайте зігнутими в колінах і

піднімайте таз догори, щоб корпус від колін до плечей утворював пряму лінію. Після кожного повторення ноги випрямляйте.



В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Виконуйте вправу “ножиці” ногами, обов’язково натягуючи носок.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Вправа “велосипед”, робити обертання ногами спочатку в один, а потім в інший бік.



### **Комплекс 13. (вправи з використанням масажних м'ячиків)**

Вправи з масажним м'ячем досить прості, але необхідно дотримуватися нескладних правил:

- катання повинно бути повільним;
- під час вправ дихати повільно і глибоко;
- не повинно виникати відчуття сильного болю;
- не затримувати дихання;
- виконуючи самомасаж рук, стоп треба рухатися від краю кінцівки до центральної частини, під час повернення в початкове положення – намагаючись послабити тиск на м'яч.



### ***Самомасаж плечей***

В. п. Лягти спиною на підлогу, коліна зігнути. Покласти масажний м'яч під праву або ліву лопатку.

Вправа:

Верхньою частиною спини придавити м'ячик до підлоги, рухайтесь повільно, здійснюючи кругові рухи. Перекладіть м'яч під другу лопатку, повторіть вправу.

### ***Самомасаж сідниць***

В. п.: Сісти на підлогу, руки завести за спину, упертися долонями в підлогу. Масаажний м'яч покласти під праве стегно. Праву ногу покласти на ліву зверху так, щоб утворився кут, максимально близький до 90 градусів.

М'ячик притисніть до підлоги своєю вагою, дуже повільно робіть кругові рухи. Перекладіть м'яч під ліве стегно, повторіть рухи.

### ***Самомасаж шийного відділу і лопаток***

В. п. Встати рівно, покласти масажний м'яч між стіною і верхньою частиною плеча.

Вправа:

М'яч притисніть до стіни, робіть кругові рухи. Перекладіть м'яч на іншу сторону спини, повторіть.

### ***Самомасаж грудей***

В. п.: Встати рівно, зафіксувати м'ячик на плечі спереду.

Вправа:

Притиснути м'яч рукою до верхньої частини грудей, зробити кілька кругових прокатів. Перекласти м'яч на іншу сторону, повторити вправу.

### ***Самомасаж стоп***

В. п.: Встаньте рівно, масажний м'ячик притисніть ступнею до підлоги.

Вправа:

М'яч вагою тіла притисніть до підлоги, робіть кругові катання у напрямку від середини стопи до п'яти.

Пропрацювавши все больові точки, перекладіть м'ячик під іншу ступню і повторіть катання.

### ***Самомасаж шиї***

В. п.: Лягти на спину, масажний м'яч покласти під шию і зафіксувати.

Вправа:

Власною вагою притисніть м'ячик до підлоги, робіть повільні повороти головою вправо і вліво. Опрацюйте так всі больові точки, розташовані на задній поверхні шиї.