

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для СМГ

1. В. п. — основна стійка. 1—2. Руки через сторони підняти вгору і стати на носки, потягнутися — глибокий вдих. 3—4. Повернутися у вихідне положення — видих.

Вказівки: При підніманні рук вгору нахилити голову назад, дивитися на кисті. Темп повільний. Повторити 5—6 разів.

Варіант: Спочатку для більшої стійкості можна не підніматися на носки.

2. В. п. — кисті до плечей, лікті розведені в сторони. 1—4. Обертання ліктями вперед 1—4. Те ж, назад. Вказівки: При обертанні не відривати кистей від плечей. Повторити 3—4 рази в поступово наростаючому темпі.

3. В. п. — основна стійка. 1—2—3. Піднімаючи руки через сторони вгору і відставляючи праву ногу вбік на носок, три пружинистих нахили тулуба вправо — видих. 4. В. п. — вдих. 1—4. Те ж, в іншу сторону. Вказівки: Під час виконання нахилу ноги тримати прямими, таз відводити в протилежну сторону. Темп середній. Повторити 3—4 рази в кожную сторону. Варіант: Те ж. тримати руки за головою.

4. В. п. — основна стійка. 1. Випад лівою ногою вліво, руки назад. 2. В. п. 3. Те ж, вправо. 4. В. п. 5. Випад лівою ногою вперед, руки в сторони. 6. В. п. 7. Випад правою ногою вперед, руки в сторони. 8. В. п. Вказівки: Випади робити глибокі, крок широкий. Тулуб і голову тримати прямо. Темп повільний. Повторити 3—4 рази. Під час випаду — видих, в. п. — вдих.

5. В. п. — ноги на ширині плечей, руки розслаблені 1—4. Кругові рухи тулуба вперед-право — назад вліво. 1—4. Те ж, в іншу сторону.

Вказівки: Під час обертання тулуба ноги не згинати, ступні не зрушувати з місця. Руки розслаблені, як «батого». При нахилі тулуба назад — вдих, при нахилі вперед — видих. Темп повільний. Повторити 3—4 рази в одну й іншу сторони.

6. В. п. — ноги нарізно на широкий крок, руки в сторони. 1—2—3. Пружинисті нахили послідовно до правої ноги, уперед, до лівої ноги — видих. 4. Нахил назад, руки в сторони — вдих. На наступні 4 рахунки проробити те ж, але починати нахил до лівої ноги.

Вказівки: При нахилах ноги прямі, не згинати в колінах. Щоб підсилити згинання хребта, потрібно намагатися руками дістати підлоги. При випрямленні голову відвести назад, прогнутися. Темп середній. Повторити 3—5 разів,

7. В.п. - руки на поясі. 1. присісти, руки вперед. 2. злегка піднявшись, другий раз присісти — видих. Повернутись у в. п. — вдих.

Вказівки: При присіданні не відривати п'яток від підлоги, корпус нахилити вперед, голову прямо. Повторити 6—8 разів. Після вправи потрібно, по черзі переносячи вагу тіла на одну ногу, другу злегка відвівши убік і розслабивши стопу, струснути. Варіант: Вправу виконувати на два рахунки. 1. Присісти. 2. В. п.

8. В. п. — руки вгору. 1. Мах правою ногою вперед, руки вперед долонями вниз — видих. 2. В. п. — вдих. 3—4. Те ж, лівою ногою.

Вказівки: Ноги прямі, на маху носок відтягувати. Виконувати мах ногою якнайвище, намагаючись носком торкнутися долоні. Приймаючи в. п., прогнутися в попереку. Темп середній. Повторити 3—5 разів кожною ногою.

9. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла, долоні на підлозі. 1. Праву ногу підняти вперед. 2. Те ж, ліву. 3. Праву ногу опустити на підлогу. 4. Те ж, ліву, 5—8. Виконати вправу, починаючи з лівої ноги. Вказівки: Ноги тримати прямими, носки відтягнуті. Дихання довільне. Темп

середній. Поступово збільшити темп. Повторити 8—10 разів. Варіант.

Поперемінно піднімати й опускати ноги: права зверху, ліва — унизу, права внизу, ліва — зверху.

10. В. п. — руки на поясі. Підскіки на носках, нога разом. Вказівки: У стрибку тіло прогнути в попереку, ноги прямі, носки відтягнуті. Приземлятися на носки напівзігнутих ніг. Темп середній. Виконати 12—і 5 підскоків. Дихання не затримувати! Варіанти:
- а) те ж, з поворотом праворуч, ліворуч;
 - б) те ж, через раз ноги нарізно;
 - в) те ж, з почерговим відведенням ноги вбік, вперед.
11. Ходьба на місці протягом 20—25 сек. На два кроки — вдих, на два — видих.
Вказівки: Ходьба починається відразу ж після підскіків.
12. В. п. — основна стійка. 1—2. Піднятися на носки, руки через сторони вверху — глибокий вдих. 3—4. Зігнувшись в грудній частині і нахиляючи плечі вперед, руки схрестити перед грудьми — видих. Вказівки: Нахиляючись вперед, розслабити м'язи тулуба і рук. Руки схрещені, вільно погойдуються перед тілом.

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для юнаків СМГ

1. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за головою «у замок». 1—2. Випрямити руки вгору, стати на носки, піднятися — вдих. 3—4. В. п. — видих. Вказівки: Прогнувшись, відвести голову назад, потягнутися всім тілом з поступовим посиленням напруження м'язів. У в. п. розслабити плечовий пояс. Темп спокійний. Дихання глибоке. Повторити 5—6 разів.
2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки в сторони. Кругові рухи руками вперед. 8—10 кіл. Те ж, назад. Вказівки: Кола починати з малої амплітуди (діаметр кола 20—25 см) і поступово збільшувати її. Руки прямі, темп середній. Дихання довільне.
3. В. п. — ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 — 2—3. Пружинисті нахили вперед — видих. 4. Випрямитися, злегка прогнутися, прийняти вихідне положення — вдих.
Вказівки: При нахилах ноги не згинати в колінах. Щоб підсилити згинання хребта, потрібно намагатися дістати спочатку пальцями, а потім долонями підлоги. Темп середній. Повторити 6—8 разів.
4. В. п. — ноги на ширині плечей, ступні паралельно. 1—2. Руки підняти вперед, виконати два глибоких присідання — видих. 3—4. В. п. — вдих. Вказівки: Під час присідання п'яти не відривати від підлоги, тулуб, не згинаючи, злегка нахилити вперед. Голову тримати прямо, дивитися на кисті рук. Темп середній. Повторити 6—8 разів. Варіант. На рахунок один — присідання, на два — в. п.
5. В. п. — ноги нарізно на широкий крок, руки в сторони. 1. Нахилитися вперед і, повертаючи корпус вправо, дістати лівою рукою підйом правої ноги — видих. 2. В. п. — вдих. 3—4. Те ж, в іншу сторону. Вказівки: Під час виконання вправи ноги не згинати, тулуб максимально повертати убік. Темп середній. Повторити 6—8 разів. Варіант. 1—2.

Два пружинистих нахили з поворотом корпуса. 3—4. В.п

6. В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — 2. Два пружинистих нахили тулуба вправо. 3—4. Те ж, уліво.

Вказівки: Перший нахил виконується не глибокий, другий — глибший. Таз під час нахилів відводиться в протилежну нахилові сторону⁷. Темп середній. Повторити 4—6 разів в одну й іншу сторони. Дихання довільне.

7. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла або за головою. Поперемінно піднімати й опускати ноги. Права зверху, ліва внизу, права — вниз, ліва — вверху і т. д.

Вказівки: Ноги тримати прямими, носки відтягнуті. Дихання довільне. Темп середній. Повторити по 5—6 разів кожною ногою.

8. В. п. — упор лежачи, руки на стільці (лавиці, ліжку). 1. Зігнути руки — вдих. 2. Випрямити руки — видих.

Вказівки: Під час виконання вправи тіло утримувати випрямленим (без згинання в тазостегнових суглобах). Темп нижче середнього. Повторити 6—8 разів.

9. В. п. — руки в сторони, долонями вверху. 1. Мах правою ногою вперед, дугами вверху руки вперед — видих. В. п. — вдих. 3—4. Те ж, лівою ногою. Вказівки: Ноги тримати прямими, носок махової ноги відтягнутий. Виконувати мах ногою якнайшвидше, намагаючись носком дістати долоні. Темп середній. Повторити 4—8 разів кожною ногою.

10. В. п. — руки на поясі. 1 - 2—3—4. Стрибки на місці (підскіки).

Вказівки: У в. п. — вдих. При виконанні підскіків дихати довільно. Темп середній. Повторити 10-12 разів.

11. Ходьба на місці протягом 20-25 сек. На два кроки вдих, на два — видих.

Вказівки: Ходьба починається відразу ж після підскіків і майже без перерви змінюється 12-ю вправою.

12. В. п. — ноги на ширині плечей. 1—2. Піднятися на носки, руки через сторони відвести назад, прогнутися — вдих. 3—4. Нахиляючись вперед, розслабити м'язи тулуба, плечей, передпліч і кистей. Руки, схрестивши перед грудьми, вільно погойдувати вправо і вліво.

Орієнтовний комплекс вправ гігієнічної гімнастики при кіфозі

1. В. п. — стоячи, в руках гімнастична палка, закинута за лопатки. Почергові випади вперед ногою.
2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки — на поясі. Повільні нахили тулуба вперед, при цьому пальцями опущених рук намагатися дотягнутися до підлоги (на видиху), ноги прямі.
3. В. п. — стоячи на одній нозі перед сидінням стільця, покласти на сидіння другу ногу. Нахилити тулуб вперед, торкнутися пальцями витягнутих рук носка стопи. Таке саме зробити другою ногою.
4. В. п. — стоячи на підлозі, прямі ноги розведені в боки. Нахилити тулуб вперед, по чергово торкаючись пальцями витягнутих рук пальців стопи.
5. В. п. - сидячи на підлозі, витягнути ноги разом. Нахилити тулуб вперед, по чергово торкатися пальцями рук пальців стопи.
6. В. п. — стоячи на колінах, руки з'єднані в замок за головою. Повільно відхилити тулуб назад і вернутися у вихідне положення.
7. В. п. — лежачи на тахті на спині, ноги звисають вниз. 1 Підтягувати руками зігнуте коліно до живота, при цьому другу ногу опустити вниз, розігнувши її в кульшовому суглобі. Таке саме зробити з другою ногою.
8. В. п. - стоячи па колінах, руки — на поясі. Почергово відводити витягнуті ноги в боки.
9. В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Поперемінне підняття витягнутої ноги догори.
10. В. п. — лежати на животі, руки перед грудьми. Робити руками .плавальні рухи, відводячи їх в боки і підіймаючи тулуб.
11. В. п. — стоячи рачки. Опустити голову донизу і вигнути спину догори, потім голову підняти, а спину прогнута ("песик", "кішка").

12. В. п. — стоячи рачки. Почергово піднімати витягнуті ноги. Крім того, лежачи на спині, можна робити "велосипед", "ножиці, піднімати таз і при упорі на зігнуті в колінах ноги, розводити в боки руки з гантелями вагою до 1 кг. Повторення кожної вправи повинно бути не більше 8—15 разів.

Орієнтовний комплекс вправ при поперековому лордозі

1. В. п. — основна стійка. 1-2 — руки вверх — вдих. 3-4 - нахил уперед, захопити руками гомілки — видих.
2. В. п. — лежачи на спині, підняти ноги до прямого кута. 1-2-3-4 — імітація їзди на велосипеді.
3. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти вверх руки — вдих. 2-3 — зігнути праву ногу в колінному суглобі, обхопити коліно руками і пригорнути до грудей, головою торкнутися коліна — видих. 4 - - в. п. 5-7 те ж саме лівою ногою.
4. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти руки вверх — вдих. 2-3 — зігнути обидві ноги, обхопити руками коліна — видих. 4 — в. п.
5. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти руки вверх — вдих. 2-3 — зігнути обидві ноги, обхопити руками гомілки і покачатися на спині
6. В.п. – сидячи, прямі ноги в колінах, розставлені в сторони. 1 – руки в сторони – вдих. 2 – 3 – 4 – нахил вперед, дістати руками носки – видих.
7. В. п. — стоячи рачки. 1-2-3-4 — ковзання руками по килиму до положення лежачи на животі.
8. В. п. — стоячи на колінах, руки спереду. 1 — сісти праворуч. 2 — в. п. 3 — сісти ліворуч. 4 — в. п.
9. В. п. — стоячи на першій рейці гімнастичної стінки, руки на висоті пліч. 1-2-3 — перехоплювання рук вверх і вниз.
10. В. п. — лежачи на похилій площині. Зігнути обидві ноги в колінних суглобах
11. Ходьба з мішечком з піском на голові.

**Орієнтовний комплекс вправ при деформації грудної клітини
(випинання грудини вперед)**

1. В. п. — лежачи на спині. 1 — вдих через ніс. 2 - видих з натисканням на грудину за допомогою методиста.
2. В. п. — лежачи на спині. 1 — руки в сторони — вдих. 2 — видих з натисканням на нижні частини грудної клітини.
3. В. п. — те саме. 1 — вдих. 2 — підняти голову, підборіддя притиснути до грудей — видих.
4. В. п. — те саме. 1 — вдих. 2 — підняти ноги, торкнутись руками носків — видих. 3 — в. п.
5. В. п. — стоячи на колінах. 1 — вдих. 2 - нахил вперед, торкаючись головою підлоги, руки прямі відвести назад — видих.
6. В. п. — стоячи рачки. 1 — вдих. 2 — зігнути руки — видих. 3 — в. п.
7. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки нагору. 1 — вдих. нахил вперед, руками торкнутися носків — видих.
8. В. п. — лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. 1 — вдих, випнути живіт. 2 — видих, забрати живіт.

Комплекс вправ для хворих зі сколіозом 11 ступеня

1. Ходьба з махами руками, ходьба на носках.
2. В. п. — основна стійка, 1 — піднімання прямих рук: вверх — вдих. 2 — опускання — видих. Повторити 3—4 рази. Темп повільний.
3. В. п. — стоячи, руки на поясі. 1 — зігнути ногу і привести до живота. 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—4 рази кожною ногою
4. В. п. — стоячи, палка в опущених руках. 1 — підняти палку вверх — вдих. 2 — опустити палку — видих. Повторити 4—5 разів.
5. В. п. — стоячи, палка на лопатках. 1 — нахилити тулуб вперед із прямою спиною — видих. 2 — повернутись у в. п. — вдих. Повторити 4—5 разів.
6. В. п. — стоячи, палка в опущених руках. 1 - присідати з витягуванням палки вперед. 2 — повернутись у в. п. (спина пряма). Повторити 4—5 разів. Дихання довільне.
7. В. п. — стоячи, руки перед грудьми. 1 — розвести руки в сторони долонями вверх — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.
8. В. п. — стоячи обличчям до гімнастичної стінки, взявшись Р5'-ками за рейку на рівні пліч (рука, яка відповідає випуклій стороні викривлення, на одну поперечину нижче іншої руки). Глибоке присідання і повернення у вихідне положення. Повторити 3—5 разів.
9. В. п. — лежачи на спині на похилій площині, взявшись руками за рейку гімнастичної стінки. 1 — підтягнути зігнуті у колінному суглобі ноги до живота — видих. 2 — випрямити — вдих. Повторити 3—4 рази.
10. В. п. — лежачи на животі на похилій площині, взявшись руками за край. Поперемінне піднімання ніг назад і вверх. Повторити 2—4 рази кожною ногою.

11. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла долонями вниз, ноги зігнуті в колінних суглобах. 1 — ПІДНЯТИ таз, спираючись на долоні, плечі, стопи — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—5 разів.
12. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла. Колові рухи ногами, як при їзді на велосипеді. Проробити 10—12 рухів.
13. В. п. — лежачи на боці на ватяному валику під випуклої частини грудної клітини, ноги розведеш. 1 — підняти руки вгору з увігнутої сторони викривлення хребта — вдих. 2 — опустити руки — видих. Повторити 3—5 разів.
14. В. п. — лежачи на животі, рука з увігнутої сторони викривлення витягнута вгору. 1 — підняти тулуб — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.
15. В. п. — лежачи на животі, руки на поясі. 1 — відвести ногу убік з випуклої сторони викривлення (поперековий сколіоз) і витягнути руку вгору з увігнутої сторони викривлення (грудний сколіоз). 2 — повернення у в. п. Повторити 4—5 разів.
16. В. п. — лежачи на животі, нога з боку випуклості в поперековому відділі відведена убік, руки на потилиці. 1 - відвести лікті назад, злегка прогнувши хребет — вдих. 2 — повернутися у в. п. — видих. Повторити 3—5 разів.
17. В. п. — лежачи на животі, руки вгору. 1 — витягнутися, відтягаючи носки ніг і витягуючи руки до максимуму вгору — вдих. 2 — розслабити м'язи — видих. Повторити 3—5 разів.
18. В. п. — лежачи на боці (випуклість викривлення хребта в поперековому або попереково-грудному відділі повернена нагору). Піднімання однієї і двох ніг вгору; повернення у в. п. Повторити 3—4 рази.
19. В. п. — стоячи на колінах біля гімнастичної стінки, тримаючись

руками за 2—3-ю рейку знизу. 1 — прогнути тулуб назад до витягнутих, рук. 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—4 рази.

20. В. п. — стоячи рачки. 1 — підняти руки вгору (з увігнутої сторони викривлення в грудному відділі) з одночасним відведенням ноги назад (з увігнутої сторони викривлення в поперековому відділі). 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—5 разів.
21. В. п. — стоячи, руки на поясі, на голові м'яч (на ватно-марлевій підставці). Напівприсідання з витягуванням рук у сторони. Повторити 4—5 разів.
22. В. п. — стоячи, руки в сторони, на голові — волейбольний м'яч. Ходьба на носках.
23. Стоячи в колі і взявшись за руки. Піднімання рук нагору з одночасним підніманням на носки. Повторити 4—5 разів. При підніманні рук — вдих; при опусканні — видих.
24. Стоячи в колі, взявшись за руки. Напівприсідання з прямою спиною. Повторити 3—4 рази.
25. В. п. — стоячи, руки до плечей. 1 — підняти руки вгору — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.

Комплекс вправ для профілактики остеохондрозу

1. В. п. — сидячи на стільці, руки вздовж тулуба. Повороти голови ліворуч і праворуч з максимально можливою амплітудою. Темп повільний. Повторити 5—10 разів.
2. В. п. — те саме. Опустити голову вниз, дістати підборіддям груди. Темп повільний. 5—10 разів.
3. В. п. - те саме. Закинути голову назад, одночасно витягуючи підборіддя. Темп повільний. 5—10 разів.
4. В. п. — те саме. Покласти долоню на чоло. Тиснути чолом на долоню, яка чинить опір. Голова і долоня нерухомі. Тиснення — 10 секунд, відпочинок — 20 секунд. Повторити 5 разів.
5. В. п. — те саме. Покласти долоню на скроневу ділянку. Тиснути скронєю на долоню, яка чинить опір. Тиск — 10 секунд, відпочинок — 20 секунд. Повторити 5 разів. Так само з другого боку.
6. В. п. — те саме. Руки вздовж тулуба. Підняти плече і утриматися в такому положенні 10 секунд, розслаблення — 15 секунд. Повторити 6 разів.
7. В. п. — те саме. Самомасаж шиї, плечових суглобів. 5-7 хвилин.
8. В. п. — те саме. Підтягнути коліна до грудей, обхопити стегна руками, зафіксувати положення. Поволі випрямляйте ноги. Повторити 2—3 рази.
9. В. п. — лежачи на спині, руки під головою. Тиснути головою на руки (темп повільний) — видих. Розслабитися — вдих. Повторити і 10 разів.
10. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі. Почергове згинання і розгинання ніг, не зменшуючи прогинання крижів. Стопи від підлоги не відривати. Повторити по 10 разів кожною ногою.
11. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі, ноги зігнуті. 1 — прогнутися,

піднімаючи таз — видих. 2 — в. п. вдих. Повторити 10—15 разів.

12. В. п. — лежачи на спині. 1 — зігнути ноги і притиснути до живота, охопити їх руками, голову зігнути до колін — видих. 2 — повернутись у в. п. — вдих. Повторити 10—15 разів.
13. В. п. — лежачи на спині, руки в боки. 1 — мах правою ногою. 2 — лівою рукою дістати до правої стопи. 3—4 — те ж зробити другою ногою і рукою. По 10 разів кожною ногою
14. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі. 1 — підняти прямі ноги під кутом 90° — видих. 2 — опустити — вдих. Повторити 15 разів.
15. В. п. — лежачи на спині, руки на голову. 1 — ліва нога і рука вбік — вдих. 2 — в. п. — видих. 3—4 — те ж другою ногою і рукою. По 10 разів кожною ногою.
16. В. п. — сидячи на килимку, ногу витягнути перед собою, другу зігнути в коліні, відставити вбік. Нахилитися вперед до витягнутої ноги, намагаючись дістати стопу руками. Змінити положення ніг. По 10 разів в кожний бік.
17. В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — нахилитися вперед, торкнутись правою рукою лівої стопи, ліва рука — на поясі — видих. 2 — повернутись у в. п. вдих. Те ж зробити до правої стопи. По 10 разів до кожної ноги.
18. В. п. — стоячи, ноги нарізно, палка вгорі у витягнутих руках. Хватка широка. Повороти палки вправо і вліво в горизонтальній площині до положення рук "хрест-навхрест".
19. В. п. — стоячи в нахилі, спираючись на палку прямими рукави. Два-три пружних похитування догори-донизу.
20. В. п. — стоячи, палка у витягнутих догори руках. Хватка широка. Почергові випади правою і лівою ногою вперед. Одночасно відведіть палку якнайдалі назад.
21. В.п. — стоячи на колінах, палка у витягнутих догори руках, виконують

колові рухи тулуба вліво і вправо окреслюють кінцем кола.

22. В.п. – стоячи, палка на лопатках. 3-4 пружні нахили вперед. Палку при

цьому відводять якнайдалі догори

23. В.п. – палка за спиною в опущених руках. Хватка широка. Пружні нахили вперед. Палку піднімають догори.
24. В.п. – ноги нарізно, палка вгорі у витягнутих руках. Згинаючи ліву ногу, нахилитися в бік прямої правої ноги. Палку - на лопатки. Вернутися у вихідне положення. Те ж зробити в другий бік.
25. В.п. – палка на лопатках. Нахили з одночасними поворотами тулуба в боки.

Комплекс вправ при захворюванні органів дихання

1. Видих – вдих на 4 рахунки через ніс, випинаючи живіт, видих через рот з опором повітря на 8 рахунків (повторити 3-4 рази).
2. Видих – закрити вказівним пальцем праву ніздрю носа – вдих, закрити ліву ніздрю – видих (повторити 3-4 рази).
3. В.п. – стоячи, руки спереду. Вдих – зжати 5 разів пальці в кулак, затримати дихання, опустити руки – видих (повторити 5-6 разів).
4. Видих – руки вгорі зімкнути над головою, потягтися на 5-10 рахунків, затримати дихання, опустити руки – видих (повторити 4-5 разів).
5. Видих – розвести руки в сторони – вдих, 5 ривків руками назад – затримка дихання, розслаблено опустити руки вниз – видих.
6. В.п. – руки в сторони – вдих, 3 кола руками назад і 3 – вперед – затримати дихання, опустити руки вниз – видих (повторити 4-5 разів).
7. В.п. – лежачи на животі – руки біля грудей в упорі. Прогнутися в попереку – вдих, затримка дихання на 10 рахунків, спустити видих «Кобра» (повторити 6-8 разів).
8. В. п. – лежачи на спині. Вдих – підняти прямі ноги і намагатися покласти їх на голову (повторити 2 рази).
9. В. п. – лежачи на спині. Вдих – підняти ноги «Берізка», опустити – видих (2 рази)
10. В.п. – сидячи, руки вгору – вдих, затримка дихання на 4 рахунки, пружинисті нахили вперед – видих (повторити 4-5 разів).
11. В.п. – стоячи біля стінки на відстані одного кроку, руки на висоті плечей, зігнути 4 раз руки, затримати дихання і видихнути (повторити 4-5 разів).

Методичні вказівки:

Комплекс вправ рекомендуємо застосовувати при пневмонії, бронхіті, пневмосклерозі й ін. Протипоказаний при бронхіальній астмі, емфіземі легень, ексудативному плевриті. Затримку дихання необхідно починати з 4 рахунків і збільшувати до 8-12-16 рахунків.

Виконуючи вправи, дотримуйтеся правил раціонального дихання. Головне з них — поєднання фаз дихання з характером і формою рухів: при випрямленні тулуба і відведенні рук > сторони, тобто при розширенні грудної клітини — робіть вдих, при нахилі вперед — видих. Радимо проробляти вправи протягом 10-15 хв. щодня натще, вдих — носом, видих — ротом, через складені трубочкою губи.

**Ліку вальна гімнастика для хворих із серцево-судинною патологією з
недостатністю кровообігу I ступеня**

(полегшений варіант для початку курсу лікування)

1. В. п. основна стійка.
2. Піднімання рук вперед з розведенням у сторони — вдих, при опусканні — видих, 3-4 рази.
3. Кругові рухи рук вперед, вгору, у сторони. При підніманні — вдих, при опусканні рук у вихідне положення — видих, 3-4 рази.
4. Присідання з упором на спинку стільця. При присіданні — видих, при випрямленні — вдих, 3-4 рази. Глибоке дихання з положенням рук — ліва на грудях, права на животі. 4-5 разів.
5. Розведення рук у сторони — вдих, при опусканні — видих. 3-4 рази.
6. Нахил тулуба вправо, ковзання долонею правої руки по нозі вниз, а лівої — по тулубу вгору — вдих. Повернення у вихідне положення — видих, 4 рази в кожен сторону (поперемінно).
7. Почергове згинання йоги, не відриваючись від підлоги, з перенесенням ваги на зігнуту ногу. 3-4 рази.
8. Піднімання рук через сторони вгору з одночасним підніманням на носки — вдих, при опусканні — видих. 3-4 рази.
9. Піднімання рук з палкою вгору — вдих, опускання
10. Відставити ногу назад на носок і одночасно розвести руки в сторони — вдих, повернутися у вихідне положення — видих. По черзі правою і лівою ногою. 3-4 рази.
11. повороти тулуба в сторони — по черзі правою і лівою ногою, 3-4 рази.
12. перекидання м'яча з однієї руки на іншу і вгору, 4-5 разів.
13. Ходьба, 1-2 хв.
14. Спокійне дихання.

Комплекс вправ при ревмокардиті

1. Ходьба звичайна, ходьба на носках маленькими, частими кроками(йти як по гарячому піску, що палить підошви). 1-2 хв.
2. «Виростемо вище». Підняти руки через положення на гору, одночасно піднятися на носки і потягнутися вище – вдих. Опустити руки через сторони вниз – видих. Повторити 3-4 рази.
3. нахилитися вперед, торкнутися пальцями підлоги – видих. Повернутися у вихідне положення – вдих. Повторити 4-6 разів.
4. «Присядки». Ноги разом, носки нарізно, руки на поясі. Присісти на носках, встати, поставити праву ногу на п'яту, приставити до правої ноги ліву, знову присісти на носках, встати, поставити ліву ногу на п'яту. Дихати рівномірно. Повторити 3-4 рази.
5. Руки на поясі, злегка відвести лікті назад – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 3-4 рази.
6. Ходьба звичайна. Дихати рівномірно. 20-40 сек.
7. «Насос».Нахилити тулуб вправо – видих. Випрямитися – вдих. Руки ковзають уздовж корпусу. Повторювати в кожну сторону 2-4 рази.
8. «Косар». Ноги на ширині плечей, руки витягнуті вправо. Повертати корпус то в право то вліво. Поворот корпусу супроводжують махові рухи рук. Дихати рівномірно. Повторити 2-3 рази в кожну сторону.
9. Ноги на ширині плечей, кисті рук на потилиці, пальці переплести. Лікті широко розвести в сторони, злегка прогнутися – вдих. Нагнутися вперед, дивитися перед собою, спина пряма – видих. На виду вимовити «раз». Повторити 4-6 разів
10. Ритмізована ходьба — гра в такт ударів у долоні або під бубон. На команду керівника "метелик" дитина повинна зупинитись і махати руками — "крилами", на команду "журавель" — руки поставити на пояс і підняти зігнуту ногу, на команду "жаба" — присісти, широко

розводячи коліна в сторони, торкнутись пальцями підлоги перед собою і вимовити "ква-ква-ква". Дихати рівномірно. 1-2 хв.

11. Перевіривши правильність постави в дитини, покласти їй на голову мішечок з піском вагою 100-150 гр., або дошку чи книгу. Ходити по накресленій крейдою на підлозі лінії, переступаючи через невеликі предмети. Стежити за збереженням правильної постави. 1-2 хв.
12. Ноги на ширині плечей. Зігнути руки перед грудьми, витягнути їх вперед і розвести в сторони, злегка прогнувши в грудному відділі хребта. Повернутися у вихідне положення — вдих — видих. Темп повільний. Повторити 4-6 разів.
13. Піднімаючи руки в сторони, відставити ногу убік — вдих. Злегка нахиливши корпус уперед, схрестити руки перед собою, голову опустити — видих. Випрямитися, опустити руки, приставити ногу — пауза. Ноги відставляти по черзі. Повторити 4-8 разів. Темп середній.
14. Руки на поясі. Присісти, руки на коліна — видих. Повернутися у вихідне положення — вдих. Повторити 4-6 разів. Темп середній.
15. Руки на поясі, повернути корпус вліво з розведенням рук у сторони, повороти робити по черзі вправо і вліво. Дихати рівномірно. Темп повільний або середній. Повторити 3-4 рази в кожную сторону.
16. Ходьба проста, ходьба на носках з переходом на біг, ходьба проста. Дихати рівномірно. Тривалість 40 сек. Темп середній.
17. Нахилити корпус уперед, спина пряма, обличчя повернуто вперед, руки відвести назад — видих. Повернутися у вихідне положення — вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
18. Випад правою ногою вперед, руки підняти вперед — видих. Повернутися у вихідне положення — вдих. Робити випад по черзі правою і лівою ногою. Повторити 2-4 рази. Темп середній.
19. Ходьба проста, ходьба ускладнена: 4 кроки пройти з витягнутими

вперед руками, 4 кроки — руки розведені в сторони. 4 кроки — руки

опущені вниз. Ходьба прискорена — 10-20 сек. Потім перейти на звичайну. Дихати рівномірно. Тривалість 1-2 хв.

20. Руки на поясі. Покласти руки на потилицю, трохи прогинаючись в грудному відділі хребта — вдих, опустити руки і нахилити голову — видих. Повторити 3-4 рази. Темп повільний.

Перелік вправ, які можуть бути внесені в комплекс лікувальної гімнастики при нейроциркуляторній дистонії

Силові вправи:

1. В. п. — лежачи на спині; піднімання прямих ніг.
2. В. п. — те саме, «велосипед».
3. В. п. — те саме, рух прямими ногами у вертикальній або горизонтальній площині («ножиці»).
4. В. п. — сидючи або стоячи. Руки з гантелями опущені; згинання рук у ліктьових суглобах.
5. В. п. — стоячи, руки на поясі; присідання.
6. В. п. — лежачи на животі, руки в упорі перед грудьми; віджимання тіла на руках.
7. В. п. — стоячи обличчям до партнера, одна нога спереду, упор долонями в долоні партнера; по чергове згинання і розгинання рук з опором.
8. В. п. — стоячи обличчям до партнера, руки на плечах партнера: нахили тулуба убік з опором руками.
9. В. п. — стоячи, руки з гантелями опущені; нахили тулуба вперед з розведенням рук у сторони.

Швидко-силові вправи:

1. В. п. — стоячи, руки в сторони; енергійні обертання в плечових суглобах з малою амплітудою у швидкому темпі.
2. В. п. — стоячи, ноги на ширині пліч, тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті притиснуті до тулуба; рухи, що імітують роботу рук при бігу, у швидкому темпі.
3. В. п. — стоячи, руки на поясі; підскіки на одній або двох ногах.
4. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки опущені, узяті «у замок»: «дроворуб» у швидкому темпі.

5. В. п. — стоячи, руки зігнуті в ліктьових суглобах; рухи, що імітують бокс, у швидкому темпі.

6. В. п. — те саме: біг на місці або в русі.

Вправи на розслаблення:

1. В. п. — лежачи на спині; підняти руки вгору і пасивно їх опустити.
2. В. п. — сидячи, тулуб трохи нахилений уперед; вільне розмахування опущеними вниз розслабленими руками.
3. В. п. — стоячи; те саме.
4. В. п. — те саме; підняти руки вгору і розслаблено опустити їх до плечей, на талію, вниз.

Комплекс вправ лікувальної гімнастики при ожирінні

Вправи для рук і плечового пояса.

В. п. — основна стійка.

1. "Боксувати" по 10-20 разів кожною рукою, супроводжуючи удари півобертом корпуса.
2. Енергійно розмахувати руками, як при бігу на короткі дистанції. Повторити 12-25 разів кожною рукою.

Вправи для ніг

В. п. — основна стійка.

1. Ноги разом. Тримаючись за спинку стільця, зробити 4-8 присідань, надалі присідати без опори.
2. Робити широкі випади те лівою, то правою ногою вперед, піднімаючи руки вгору і випрямляючи спину. Повторити 5-10 разів.
3. Ноги разом. Швидко відвести убік ліву ногу і розвести руки. Потім аналогічно правою ногою. Повторити 5-10 разів кожною ногою.
4. Ноги разом. Змахнувши лівою ногою, торкнутися долоні витягнутої вперед правої руки. Проробити аналогічний рух правою ногою. Виконати 4-10 разів кожною ногою.

Вправи для м'язів тулуба.

В. п. — основна стійка.

1. Ноги на ширину плечей, руки за голову. Нахилити тулуб вліво і вправо по 5-10 разів. Ноги при цьому випрямити.
2. Поставити ноги ширше плечей, руки в сторони. Нахилитися вперед, дістати правою рукою носок лівої ноги, далі навпаки. Ноги не згинати. Повторити по 3-6 разів. Можна торкатись носка також обома руками.

В. п. — лежачи на спині.

3. Зігнувши праву ногу й обхопивши коліно обома руками, привести стегно до живота. Ту ж саму вправу проробити лівою ногою, а потім обома відразу. Повторити 5-10 разів.
4. Лежачи на спині, руки покласти за голову. По черзі піднімати то ліву, то праву ногу до кута 45 або 90°. Повторити 5-10 разів.

Вправи для черевного пресу.

В. п. — лежачи на спині.

1. Руки уздовж тулуба. Підняти ноги, згинаючи їх в колінах, і випрямити їх до вертикального положення, опустити. Повторити 5-10 разів.
2. Лягти на спину, ступні ніг закріпити (при потребі). Сісти і, нахилиючись вперед, дістати руками носки ніг. Повторити 4-15 разів.
3. Поперемінно рухати ногами нагору і вниз, по тину "ножниць" — до 30-60 с.
4. Підняти і по можливості випрямити ноги ("напівберізка"). Імітувати їзду на велосипеді — до 30-60 с.
5. Піднявши обидві ноги над підлогою, переносити їх то вліво, то вправо. Повторити 5-10 разів.
6. Підняти ноги на 15-20 см над підлогою й утримувати їх у цьому положенні (скільки зможе).

В. п. — лежачи на животі.

1. Виконувати переكاتи вперед та назад. Повторити 5-10 разів.
2. Підняти голову і ноги. Прогнутися, руки розвести в сторони. Утримуватися в позі "ластівки" (скільки зможете).

В. п. — сидячи на підлозі.

1. Створити опору руками в положенні ззаду. Підняти праву)', потім ліву ногу якнайвище. Повторити 5-10 разів.

2. У тому ж положенні постаратися лівою ногою торкнутися підлоги якнайдалі справа, потім правою ногою — зліва.

В. п. — основна стійка.

3. Робити "танок живота" втягувати і випинати живіт, зберігаючи при цьому пряму поставу — до 30-60 с.

Біг і стрибки.

В. п. — основна стійка.

1. Ноги разом, руки на поясі. Зробити 20-60 підскіків на місці. Цю вправу можна виконувати інакше: підскакувати по черзі па лівій і правій нозі. Робити по два дрібних підскіки підряд.
2. Побігати по кімнаті півтори-дві хвилини в середньому темпі.

Оцінювання студентів СМГ відповідно тестів з фізичного виховання
Міністерства освіти і науки України

Програмою передбачена здача студентами тестових нормативів по фізичному вихованню. Залік проводиться складанням нормативів та у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом (повне звільнення). В ході співбесіди визначається ступінь оволодіння студентом теоретичного програмного матеріалу.

Тестові нормативи 1 модуля з фізичного виховання
для студентів СМГ

1. Піднімання ніг на гімнастичній стінці на 90°
2. Присідання на одній нозі біля опори «пістолетик»
3. Стрибки на скакалці
4. Стрибок на 360 □

Піднімання ніг на гімнастичній стінці на 90°			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
10	20	15	20
9	18	13	18
8	16	10	16
6	10	7	10
4	8	5	8
2	5	3	5

Присідання на одній нозі біля опори «пістолетик»			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
10	20	15	20
9	18	13	18
8	16	10	16
6	10	7	10
4	8	5	8
2	5	3	5

Стрибки на скакалці			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
30	20	30	20
28	18	28	18

26	16	26	16
20	10	20	10
15	8	15	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Стрибок 360 □ як у жінок, так і у юнаків оцінювання проводиться за чіткістю виконання вправи та стійким приземленням

Додатковий норматив при ускладненому виконанні основного – вправа на рівновагу « ласточка»

«Ласточка»			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
5	20	5	20
4	15	4	15
3	10	3	10
2	5	2	5

Тестові нормативи 2 модуля з фізичного виховання для студентів СМГ

1. Піднімання тулуба з положення лежачи
2. Піднімання тулуба у положення сидючи
3. вис на перекладині для дівчат та підтягування для юнаків
4. згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Піднімання тулуба з положення лежачи			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Піднімання тулуба у положення сидючи за 1хв			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	35	20
28	18	30	18
26	16	20	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	15	5
5	1	10	1

Вис		Підтягування	
жінки		чоловіки	
сек	бали	к-сть(р)	бали
30	20	8	20
20	10	6	15
10	5	4	10
5	1	2	5

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
20	20	30	20
15	10	20	10
10	5	10	5
5	1	5	1

Тестові нормативи 3 модуля з фізичного виховання
для студентів СМГ

1. Гнучкість

5. Піднімання тулуба з положення лежачи на лавочці

6. Піднімання тулуба та позмінно ніг в положення сидячи «складочки»

7. Комплекс вправ

Піднімання тулуба з положення лежачи на лавочці			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Піднімання тулуба та позмінно ніг в положення сидячи «складочки»			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	15	5
5	1	10	1

Комплекс вправ			
жінки		чоловіки	
к-сть впр	бали	к-сть впр	бали
30	20	30	20
25	18	25	18
20	15	20	15
10	13	10	13
7	10	7	10
3	5	5	5

Гнучкість			
жінки		чоловіки	
см	бали	см	бали
22	20	20	20
20	18	18	18
18	16	16	16
16	14	14	14
10	10	10	10
5	1	5	1

Тестові нормативи 4 модуля з фізичного
виховання для студентів СМГ

1. Човниковий біг
2. Піднімання тазу з положення сидячи та опорою ноги на лавочці
3. В положенні лежачи на лавочці і тримаючись ногами за опору тримати тулуб
4. Стрибки на подвійній скакалці

Піднімання тазу з положення сидячи та опорою ноги на лавочці			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	10	5
5	1	5	1

В положенні лежачи на лавочці і тримаючись ногами за опору тримати тулуб			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
30	20	35	20
28	18	30	18
26	16	25	16
20	10	20	10
15	8	15	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Стрибки на подвійній скакалці			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
10	20	15	20
9	18	13	18
8	16	11	16
7	10	9	10
5	8	7	8
3	5	5	5

Човниковий біг			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
30	20	35	20
28	18	30	18
26	16	25	16
20	10	20	10
15	8	15	8
10	5	10	5

1	1	2	1
---	---	---	---

5	1	5	1
---	---	---	---