

# **«Комплекси загальнорозвиваючих вправ»**

## **Комплекс № 1**

1. В.п. (вихідне положення) – стійка: ноги нарізно. Колові рухи руками: 4 рази вперед і 4 – назад. Повторити 10–12 разів.
2. В.п. – о.с. (основна стійка), пальці рук переплетені за спиною. 1–2 – піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3–4 – в.п. (видих). Повторити 10–12 разів.
3. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони. Повороти тулуба вправо–вліво, не відригаючи п’яти від землі. Повторити 20 разів у кожну сторону.
4. В. п. – стійка: ноги нарізно. Почергові нахили в сторони по одному разу. Нахил уліво: ліва рука за спину рухається вправо, права рука над головою рухається вліво. Нахил вправо: права рука за спину рухається вліво, ліва рука над головою рухається вправо. Повторити 20 разів у кожну сторону. Дивитись прямо, тулуб не повертати.
5. Стоячи на одній нозі, іншою виконувати вільні махові рухи вперед–вгору – назад–вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись. Поступово довести до 20 рухів кожною ногою.
6. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки внизу. Нахили вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Нахил уперед: ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до землі. Нахил назад: руки відвести в сторони–вверх–назад, подивитися вверх.
7. Стоячи на одній нозі, іншою виконувати колові рухи, не торкаючись підлоги, вправо та вліво, по 4 рази в кожну сторону. Повторити 10–12 разів правою й лівою ногою.
8. В. п. – о.с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – о.с. Повторити 8–10 разів.

9. В. п. – стійка: ноги широко, нахилити тулуб уперед, руки в сторони. Виконувати повороти тулуба («млин»). 20 разів у кожну сторону.

10. В. п. – упор лежачи. 1 – опускаючи таз, прогнувшись, подивитись вверх; 2 – підняти таз, подивитись на коліна. Повторити 10–12 разів у середньому темпі. Руки не згинати.

11. В. п. – упор лежачи позаду. 1 – підняти таз, прогнувшись, подивитись назад; 2 – в.п. Повторити 10–12 разів у середньому темпі.

12. В. п. – упор лежачи. Робити плавні, але досить швидкі, рухи тазом униз–уверх (амплітуда 10–15 см.) таким чином, щоб пальці ніг на 1–2 см. відривались від опори (підстри-  
бували). Повторити 10–20 разів.

13. Повторити те ж саме у вихідному положенні «упор лежачи позаду».

## Комплекс № 2

1. В. п. – лежачи на спині із зігнутими й розведеними нарізно ногами, упор ступнями в підлогу, руки внизу, долоні на підлозі. Прогнутися у грудному відділі хребта, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 4–8 разів.

2. В. п. – те саме. Підняти таз із підлоги. Тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. 6–10 разів.

3. В. п. – те саме. Підняті таз і грудну клітку пересувати в сторони (ноги на місці). Повторити 4–10 разів.

4. В. п. – те саме. Підняти таз якомога вище, впираючись у підлогу ступнями, потилицею і руками, тримати 5–7 сек. Повторити 4–10 разів.

5. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. Упираючись у підлогу потилицею, п'ятками й руками, підняти тулуб якомога вище, тримати 3–5 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

6. В. п. – лежачи на грудях, руки за головою. Відвести голову і плечі назад, руки вгору, прогнутися, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

7. В. п. – те саме, що у вправі 6. Підняти з підлоги випрямлені ноги якомога вище, тримати 5–7 сек. Повер-

нутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

8. В. п. – те саме, що у вправі 6. Підняти плечі, випрямлені ноги, руки в сторони, прогнутись, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

9. В. п. – те саме, що у вправі 6. Підняти плечі, руки вгору (у руках м'яч чи палиця), тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

10. В. п. – упор сидячи позаду. Підняти таз, голову закинути назад, прогнутися, ноги не згинати. Тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Виконати 6–8 разів. Повторити те саме, вираючись у підлогу однією ногою, другу – піднести вперед–угору, тримати 3–4 сек. 3–5 разів – кожною ногою.

11. В. п. – лежачи на спині або упор сидячи позаду: а) піднявши п'ятки з підлоги, повільно зігнути і випрямити ноги; б) повільно підняти випрямлені ноги і тримати 10–15 сек.; в) колові рухи піднятими випрямленими ногами –ожною назовні та всередину, обома вліво й вправо; г) підняти ноги з підлоги та виконати рухи як під час їзди на велосипеді; д) розвести підняті з підлоги прямі ноги в сторони й звести їх схресно (“ножиці”); е) почергове піднімання однієї й опускання другої ноги, не торкаючись ними підлоги. Дихання довільне.

12. В. п. – лежачи на спині, носки ніг закріплені, руки внизу: а) повільно сісти і лягти; б) підняти голову і тулуб на 15–20 см від підлоги, тримати 7–10 с, повернутись у в.п.; в) повільно сісти, руки за голову чи в сторони, повернутись у вихідне положення.

13. В. п. – лежачи на спині, руки внизу. Зігнувши ноги сісти, обхопити гомілки руками. Повернувшись у вихідне положення.
14. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. Підняти випрямлені ноги вперед – угору і торкнутися ними підлоги за головою. Повернувшись у вихідне положення.
15. В. п. – лежачи на спині. Піднявши ноги і тулуб вгору, виконати стійку на лопатках.
16. В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі. Повільні нахили назад, не згинаючись у тазостегнових суглобах.
17. В. п. – вис на перекладині. Повільно згинати ноги, дістати колінами до грудей.
18. В. п. – вис на перекладині. Піднімати випрямлені ноги вперед.

## **Комплекс №2**

1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнувшись (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, прогнувшись (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 загальнорозвивальних вправ з набивним м'ячем**

**1.** В. п.- основна стійка, м'яч униз. 1-2 - піднімаючись на носки, підняти м'яч угору, прогнувшись (вдих); 3-4 - в. п. (видих). Повторити 4-6 разів.

**2.** В. п.- стійка на колінах, м'яч (позаду внизу). 1-3 - пружинисті відведення м'яча назад;  
4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-7 разів.

**3.** В. п.- сід на підлозі, м'яч біля грудей. 1 - м'яч угору; 2 - в. п.; 3 - м'яч уперед; 4 - в. п.  
Дихати довільно. Повторити 6-8 разів.

**4.** В. п.- лежачи на спині, ноги нарізно, упор потилицею в м'яч, руки в сторони.  
1-2 –прогнувшись, підняти таз угору, торкнутися ступнями випростаних ніг підлоги (видих);  
3-4 - в. п, (вдих). Повторити 4-6 разів.

**5.** В. п.- лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені на ширину плечей, м'яч угору (на підлозі). 1-2 - випростовуючи ноги і спираючись руками на м'яч, - «міст»; 3-4 - в. п.

Дихати довільно. Повторити 2- 3 рази.

**6.** В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-4 - колові обертання тулуба ліворуч - назад - праворуч - вперед. Дивитися на м'яч. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів у кожний, бік.

**7.** В. п.- основна стійка, м'яч біля грудей. 1 - штовхнути м'яч угору, згинаючи вперед ліву ногу; 2 - спіймати м'яч прямими руками над головою; 3 - в. п. Те саме іншою ногою.

Дихати довільно. Повторити 3-6 разів кожною ногою.

**8.** В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-3 - зігнути праву ногу вперед, пронести праву руку з м'ячем під ногою, підкинути його вгору і спіймати; 4 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати повільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**9.** В. п.- основна стійка, руки на пояс. м'яч спереду біля ступнів. 1 - стрибок через м'яч уперед; 2 - поворот кругом; 3 - стрибок через м'яч уперед, руки за голову; 4 - поворот кругом; 5 - в. п. Повторити 6-8 разів.

**10.** В. п.- нахил уперед, м'яч уперед. 1 - розгинаючись, підкинути м'яч угору; 2 - спіймати і повернутися у в. п. Дихати довільно.  
Повторити 5-7 разів.

**11.** Повільна ходьба, підкидаючи обома руками м'яч, перед собою (не випускаючи його) 20-30 с. Дихати довільно.

## **Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею**

**1.** 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.

**2.** В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктівових суглобів. 1 - поворот тулуба ліворуч; 2 - нахил уперед; 3 - випростатись; 4 - в. п. Повторити 4-6 разів. Те саме у правий бік. Дихати довільно.

- 3.** 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.
- 4.** 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.
- 5.** 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, прогнувшись; 2 - перехопити правою рукою над лівою; 3-4 - те саме, що й на рахунок 1-2; 5-8 - перехоплюючи руками почергово в зворотному напрямі, - в. п. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.
- 6.** 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.
- 7.** 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 нахиляючись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.
- 8.** 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 нахиляти, руки не відпускати. Повторити 4-6 разів кожною ногою.
- 9.** 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.
- 10.** 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.
- 11.** 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.

## **Вправи для формування та корекції постави**

Постава - це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави.

- 1.** Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. - основна стійка. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни (стінки). При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися стінки, голова відведенена. Правильність постави контролюється самою дитиною у дзеркалі, інструктором ЛФК, одним з дітей по вказівці інструктора.
- 2.** Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, Знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі - перевірити правильність постави, відмічені дефекти.
- 3.** Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Ту ж вправу можна робити, як і передування, із закритими очима.
- 4.** Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2-3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, відмічені дефекти.
- 5.** Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвистися на носки, утримуючись в цьому положенні 3-5 секунд. Повернення в вихідне положення.
- 6.** Та ж вправа, але без гімнастичної стінки.
- 7.** Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Поволі встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.
- 8.** Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, прагнучи не упустити мішечок. Встати в вихідне положення.
- 9.** Ходьба з мішечком на голові із зупинками для контролю правильної постави.

## **Комплекс загальнорозвивальних вправ в русі (є в поінті)**

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 спину 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 почергово 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 спину.

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 широкими кроком з поворотом тулуба і великою амплітудою рухів руками.

11. Ходьба з поворотом тулуба (кісті зчеплені у "замок").

## **Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.**

1. В.П – О.С : скакалка внизу, складена вчетверо (Мал. 1). 1 – руки вгору; 2 – піднятися на носки, прогнутися і потягнутися – вдих; 3-4 – в.п. – Видих. При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута.

2. В.П : ноги на ширині плечей, скакалка внизу, складена вдвічі (Мал. 2). 1 – руки вперед в сторони, поворот тулуба вправо; 2 – В.П.; 3- те саме з поворотом вліво. 4 – В.П. Під час повороту плечі не опускати, ноги з місця не зрушувати. Дихання довільне, без затримки.

3. В.П ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці (Мал.3). 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаячись, натягує скакалку – видих; 2 –

випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік. При нахилах ноги не згинати, голову не опускати і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.

. В.П.: ноги разом; скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей (Мал. 4). 1-3 – нахил вперед, руки вперед – видих; 4 – випрямитися, відводячи плечі назад, – вдих. В.П. При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.

5. В.П.; скакалка внизу, складена вчетверо (Мал. 5). 1-2 – переступити через скакалку; 3-4 – В.П.; 5-6 – те ж іншою ногою.; 7-8 В.П. Під час виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилятися.

6. В.П.: сидячи, із зігнутими ногами; скакалка на підлозі збоку (Мал.6). 1-2 – поворот кругом обличчям до скакалки, в упор стоячи на колінах; 3-4 – тим же способом повернутися у В.П. При повороті спиратися на прямі руки.

7. В.П.: ноги разом; скакалка за спину. Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед (Мал.7). Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу.

