

Міністерство освіти і науки України

**ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ
«ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5-9 КЛАСІВ
ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ
ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ**

Одеса 2016

Навчальна програма, з лікувальної фізичної культури 5-9 класи загальноосвітніх навчальних закладів для дітей із затримкою психічного розвитку, підготовлена робочою групою у складі:

Шеремет Б.Г. – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної реабілітації, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Сак Т.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії інтенсивної педагогічної корекції Інституту спеціальної педагогіки НАПН України.

Соколова Г.Б. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Маматова З.Р. – викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Бабяк О.О. – науковий співробітник лабораторії інтенсивної педагогічної корекції Інститут спеціальної педагогіки НАПН України.

Мельниченко М.В. – директор комунального закладу «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 88 I-II ступенів».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма з лікувальної фізкультури (ЛФК) для дітей із затримкою психічного розвитку відноситься до програм обов'язкових предметів корекційного блоку Типових навчальних планів і є доповненням до програми з фізичної культури для цього типу навчальних закладів. Програма розрахована на дітей спеціальних медичних груп, фізичний розвиток яких потребує спеціальної уваги та корекції. На заняття з ЛФК за Типовим навчальним планом виділяється по 0,5 години на тиждень в 5-9 класах (18 годин на рік). Їх рекомендується проводити в другій половині дня не раніше як за 30 хв. до або після прийому їжі.

На відміну від фізичного виховання лікувальна фізкультура у спеціальних школах для дітей із затримкою психічного розвитку спрямована не тільки на профілактику та корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дітей, а й на підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем, рівня здоров'я в цілому та розвиток компенсаторних функцій сенсорної системи організму дитини із затримкою психічного розвитку.

Програма з лікувальної фізкультури для дітей із затримкою психічного розвитку передбачає рішення оздоровчої, навчальної, виховної та корекційної задач.

Оздоровча задача полягає у профілактиці захворювань серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

До навчальних задач відносяться: засвоєння рухових навиків та вмінь, необхідних для нормальної життєдіяльності; формування системи елементарних знань про здоровий спосіб життя.

Виховна задача полягає в формуванні фізичних та морально-вольових якостей особистості.

Корекційна задача полягає в подоланні недоліків фізичного та психічного розвитку засобами фізичного виховання з корекційним спрямуванням.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих, виховних, корекційно-розвиткових та лікувальних **завдань**:

- лікування захворювань, профілактика їх ускладнень і загострень;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму школярів, ослаблених хворобою;
- зміцнення, охорона здоров'я учнів та їх загартування;
- корекція найбільш поширених дефектів (порушення постави, ходи, слабкість м'язів черевного преса, тулуба, кінцівок);
- розвиток координаційних здібностей учнів, їх рівень тренуваності, способів виконання вправ (активно, за допомогою, пасивно);
- корекція і компенсація недоліків фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопість, відставання в рості, в масі тіла, дисплазії і т. ін.);
- корекція порушень в рухах (порушення координації, орієнтування в просторі, точність в русі, рівноваги і т. ін.);

- усунення недоліків у розвитку рухових і інших якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, стрибучості і т. ін.);
- корекція та розвиток психомоторики;
- формування здорового способу життя та подальшої соціалізації.

Заняття лікувальною фізкультурою дають можливість учням компенсувати вади фізичного розвитку.

Організація занять ЛФК у спеціальній школі

Основною формою занять з лікувальної фізичної культури у спеціальній школі є спеціальне заняття (процедура лікувальної гімнастики) тривалістю 35-45 хв. Зміст навчального матеріалу програми з ЛФК опрацьований таким чином, щоб забезпечити послідовність і наступність навчання рухам, систематичність збільшення навантажень, поступове покращення функціонального стану організму учнів, їх фізичного розвитку та рівня здоров'я.

Заняття з ЛФК здійснюють лікувально-профілактичний вплив на вторинні порушення в організмі дітей із затримкою психічного розвитку і опосередковано впливають на стан первинного дефекту.

Основна увага при розподілі на медичні групи (А, Б та В) надається учням, що потрапляють до спеціальної медичної групи, яка в свою чергу, поділяється на підгрупи Б та В, остання з яких і є групою ЛФК.

До підгрупи А відносяться діти, які не мають обмежень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичного виховання для дітей із затримкою психічного розвитку), мають належний стан здоров'я, відповідний віку фізичний розвиток, достатній функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичну та психологічну підготовленість.

До підгрупи Б відносяться діти, що потребують обмеження фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичного виховання для дітей із затримкою психічного розвитку у зв'язку з недостатнім рівнем здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичній або психологічній підготовленості.

До підгрупи В (підгрупи ЛФК) відносяться діти, що мають недостатній рівень здоров'я, не відповідний віковим нормативам фізичний розвиток, недостатній функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, наявні порушення опорно-рухового апарату (порушення постави та ступні), слабку фізичну підготовленість.

Завдання й методи, що використовуються у підгрупі ЛФК, залежать від контингенту дітей в групах та року навчання і визначаються вихідним рівнем фізичного розвитку дитини з особливими освітніми потребами, функціональним станом серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату (стан стійкої й нестійкої ремісії). Тестування рівня фізичної підготовленості у даній групі не може бути використане як критерій

вибору завдань та методів лікувальної фізичної культури, так і ефективності занять з ЛФК.

Згідно з принципами призначення лікувальної фізичної культури у загальноосвітній школі для дітей із затримкою психічного розвитку можуть використовуватися заняття ЛФК, які проводяться груповим або малогруповим методом з урахуванням режиму рухової активності, який призначається на підставі стадії основного захворювання, фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату дитини із затримкою психічного розвитку.

Враховуючи етапність призначення фізичних вправ з лікувальною метою у межах спеціального навчального закладу, можуть використовуватись – щадний, тонізуючий та тренувальний режими рухової активності (РРА). Частіше мова йде про призначення тонізуючого та тренувального режимів РРА.

МЕТОДИКА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ УЧНІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Дозування фізичних навантажень на заняттях з лікувальної фізичної культури здійснюються шляхом використання наступних прийомів:

1. Вибором початкових положень лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, ускладнених й ін.).
2. Вибором темпу рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, граничний).
3. Вибором тривалості частин уроку.
4. Вибором характеру вправ (за анатомічною локалізацією – прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні тощо).
5. Вибором характеру навантаження (принцип розсіяння або концентрації фізичного навантаження, його наростання або зниження, рівномірність або уривчастість тощо).
6. Вибором амплітуди рухів (мала, середня, велика).
7. Вибором ступеня напруження нервово-м'язової системи, яке досягається двома шляхами: волевими (вольовими) зусиллями і шляхом обтяжень (вагою власного тіла, введенням вправ з предметами, на снарядах, з опором, на координацію та ін.).
8. Вибором ритму (швидкий, середній, повільний).
9. Використанням емоційності, яка полегшує виконання вправ.
10. Регуляцією співвідношення між спеціальними, загальнорозвивальними, дихальними вправами і паузами для відпочинку. (Спокійне глибоке дихання з подовженим видихом сприяє швидшій нормалізації серцевої діяльності).
11. Інтенсивністю навантаження.

Принципи визначення інтенсивності фізичних навантажень у підгрупі ЛФК

За дітьми, що займаються в групах ЛФК, встановлюється лікарсько-педагогічний контроль. Доцільною є організація оглядів лікарями фізкультурного диспансеру не рідше одного разу на півроку.

Педагог ЛФК має здійснювати контроль динаміки рівня фізичної підготовленості учнів у підгрупі ЛФК 2 рази на рік.

У першу декаду навчального року (з 1-10 вересня) проводиться медичний огляд учнів лікарем школи і спеціалістами психіатром та ортопедом, а також тестування рівня фізичної підготовленості та рухових здібностей учителем фізичної культури та інструктором ЛФК.

Результати обстеження та рекомендації щодо занять ЛФК заносяться у «Картку здоров'я» учня.

При застосуванні ЛФК у дітей із затримкою психічного розвитку необхідно враховувати специфічні особливості їх психічного й фізичного розвитку, дотримуватись загальноприйнятих дидактичних принципів:

- індивідуалізація в методиці й дозуванні фізичних вправ залежно від первинного дефекту й вторинних відхилень у розвитку;
- системність впливу із забезпеченням певного підбору вправ (з урахуванням стану зору й можливості використання залишкового зору) і послідовності їх застосування;
- регулярність впливу фізичних вправ забезпечує розвиток у дітей із затримкою психічного розвитку функціональних можливостей організму, набуття необхідного запасу уявлень про предмет, рух або вправу;
- тривалість застосування фізичних вправ. Корекція порушених функцій й основних систем організму можлива лише при тривалих й частих повтореннях фізичних вправ.

РЕКОМЕНДОВАНА СХЕМА ЗАНЯТТЯ ЛФК

1. **Організаційна частина** – 2-3 хв. (підрахунок ЧСС, завдання заняття).
2. **Підготовча (вступна) частина** – 10-15 хв. (стройові, організуючі вправи, різновиди ходьби, комплекси загальнорозвивальних вправ, підрахунок ЧСС наприкінці частини).
3. **Основна частина** – 15-20 хв. (фізичні вправи лікувальної, корекційної або адаптаційної спрямованості, що дозволяють вирішити завдання основної частини заняття, підрахунок ЧСС на висоті навантаження та наприкінці основної частини).
4. **Заклучна частина** – 10 хв. (вправи для покращення стану органу зору, дихальні вправи та вправи на розслаблення, підрахунок ЧСС наприкінці заняття та через 3 хв. відновлення).

Змістом **організаційної частини** заняття є організація групи, концентрація уваги дітей.

Підготовча частина являє собою поступову підготовку організму до наступного навантаження. При цьому передбачаються наступні завдання:

- 1) виховання свідомого ставлення до прийняття правильного положення тіла;
- 2) створення емоційного настрою до заняття;
- 3) помірний вплив на серцево-судинну й дихальну системи; помірна стимуляція обміну речовин;
- 4) прямий або непрямий вплив на ті недоліки, які переважають в учня;
- 5) активізація роботи аналізаторів;
- 7) оптимальний вибір вихідного положення для основної частини уроку.

Можна використати методи різнобічного впливу на організм. Зокрема, ходьбу просту й ускладнену (із зупинками, зміною напрямку руху); вправи, що сприяють підвищенню обмінних процесів (біг зі зміною темпу); загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами; танцювальні вправи; найпростіші вправи на підтримання рівноваги й на координацію рухів; сполучення вправ на вдих і розслаблення; вправи на формування правильної постави; на формування просторових уявлень; вправи на використання й розвиток аналізаторів.

Мета **основної частини** – здійснення тренувального впливу на організм, розв'язання загальних і спеціальних завдань в процесі поступової зміни величини фізіологічного навантаження на організм. У цій частині уроку вирішуються наступні основні завдання:

- 1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою;
- 2) подолання недоліків фізичного розвитку на основі індивідуального й диференційованого підходу;
- 3) нормалізація постави;
- 4) навчання правильній постановці окремих частин тіла в положеннях стоячи, сидячи, лежачи; знайомство учнів з типовими помилками; навчання самоконтролю й контролю за товаришами;
- 5) поліпшення координації рухів;
- 6) зміцнення м'язового корсету;
- 7) нормалізація роботи серцево-судинної й дихальної систем.

У **заклучній частині** передбачається зниження фізіологічного навантаження, нормалізація діяльності серцево-судинної й дихальної систем, використання полегшених вихідних положень; зняття втоми, закріплення сформованих в основній частині уроку навичок, перехід до подальшого включення учнів у режим дня. Ці завдання виконуються шляхом виконання: вправ на увагу, на розслаблення, дихальних вправ, ритмічних й танцювальних, ходьби в повільному темпі, ігор малої інтенсивності.

РЕКОМЕНДОВАНА КАРТКА ЗДОРОВ'Я

Учня _____ класу _____
 Висновок ПМПК _____

Відхилення у розвитку: _____

Час проведеного обстеження	Ве ре се нь 20	Тр аве нь 20	Ве ре се нь 20	Тр аве нь 20	Ве ре се нь 20	Тр аве нь 20	Ве ре се нь 20	Тр аве нь 20
Показники фізичного розвитку	20 — — р.	— — — р.	20 — — р.	— — — р.	20 — — р.	— — — р.	20 — — р.	20 — — р.
Зріст (см)								
Вага (кг)								
Індекс Кетле								
Обсяг грудної клітки (см)								
Експерсія грудної клітки (см)								
Динамометрія кисті (кг) права								
Динамометрія кисті (кг) ліва								
ЖЄЛ								
ЧСС у стані спокою								
АТ у стані спокою								
Індекс Робінсона								
Стан постави та хребта								
Індекс зводу ступні								
Функціональні тести:								
Проба Штанге								
Проба Генчі								
Рівень фізичного здоров'я								
Показники рухової підготовленості								
Гнучкість (см)								
Точність рухів (градуси)								
Рівновага (секунди)								
Метання в ціль (очки)								
Координація (кіл. раз)								
Швидкісно-силові якості (с)								

(1 сторінка)

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ЛФК:

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО УЧНІВ

5 клас

- Вміти правильно тримати поставу під час ходьби та після зупинки, у положенні стоячи, сидячи, лежачи.
- Вміти виконувати вправи, утримуючи водночас вантаж на голові: ходьба, лазіння по гімнастичній стінці, лазіння по гімнастичній лаві.
- Знати і вміти самотійно виконувати вправи для виправлення дефектів постави.
- Вміти утримувати ноги на висоті 10-15 см від підлоги на 2 рахунки (одну та обидві, зі зміною положення ніг).
- Вміти виконувати стійку на одній нозі.
- Вміти виконувати прості вправи з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями): піднімання, опускання, удари м'яча об підлогу з наступним ловінням.
- Вміти узгоджувати дихання з рухом, виконувати вдих через рот та видих крізь ніс.
- Вміти пересуватись вздовж рейки гімнастичної стінки, охоплюючи її зводом ступні боком, вправо, вліво. Лазити по гімнастичній стінці вгору, вниз.
- Вміти захоплювати зводами стопи маленький м'яч, гімнастичну палицю, користуватися масажером для ступнів.
- Вміти лазити по канату довжиною 1.5 м за допомогою ніг.
- Вільно орієнтуватися у частинах тіла.
- Вміти пересуватись тримаючи мішечок з піском на голові.
- Вміти користуватися тренажерами.
- Вміти виконувати виси на кільцях, поперечині, канаті, на гімнастичній стінці під контролем учителя.
- Вміти метати тенісний м'яч в ціль.
- Вміти сидіти «по-турецьки».
- Вміти грати, дотримуючись правил.

6 клас

- Вміти здійснювати самоконтроль та взаємоконтроль правильної постави при виконанні рухових дій під час гри; диференціювати відчуття положення тіла при стоянні, лежанні, в русі.
- Зберігати правильну поставу при виконанні загально розвивальних вправ, спеціальних вправ під час ходьби, бігу, лазіння.
- Вміти лазити по похилій гімнастичній лаві (кут 30°) по гімнастичній стіні боком, вгору, вниз, перелазити через перешкоди.
- Вміти самотійно виконувати вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.
- Вміти вставати та сідати «по-турецьки» без допомоги рук.
- Вміти пересуватись по горизонтальній гімнастичній лаві, підтягуючись руками (вправа «крокодильчик»).

- Вміти ходити із зупинками та поворотами, зі зміною напрямку руху за командою вчителя.
- Вміти тримати рівновагу на одній нозі.
- Самостійно виконувати вправи для розвитку дрібної моторики.
- Узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ.
- Вміти довільно напружувати та розслабляти м'язи.
- Вміти самостійно виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості, масаж ступнів за допомогою тренажера.
- Вміти повзати по похилій лаві з переходом на гімнастичну стінку.
- Вміти виконувати рухи ногами у висі.
- Вміти виконувати повороти на місці та в русі, співвідносити розташування предметів після виконаних поворотів.
- Вміти ходити із заплющеними очима по коридору шириною 2 м, не виходячи за його межі.

7 клас

- Диференціювати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ в ускладнених варіантах (вправи з набивними м'ячами, з гантелями, гімнастичними палками, на тренажерах).
- Вміти лазити по канату 2 м.
- Вміти підтягуватись по похилій гімнастичній лаві.
- Вміти самостійно виконувати вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг.
- Вміти пересуватись у висі на гімнастичній стінці вниз і в боки почерговим хватом рук.
- Виконувати вправи на рівновагу за завданнями вчителя.
- Вміти правильно за призначенням користуватись тренажерами та спортивним інвентарем.
- Вміти самостійно виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.
- Вміти затримувати подих на вдиху та видиху.
- Вміти виконувати вправи на розслаблення м'язів: вільне потряхування, махи кінцівками, послідовне розслаблення м'язів шиї, рук, тулуба та ніг.
- Вміти виконувати вправи за словесним описом.
- Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.

8 клас

- Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби та бачити недоліки постави в оточуючих.
- Диференціювати правильне положення тіла під час виконання різноманітних вправ з предметами та рухливих ігор.
- Вміти лазити по канату 3 рази по 2 м з відпочинком 2 хвилини.
- Вміти самостійно підбирати та виконувати вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг.
- Виконувати вправи на рівновагу за завданнями вчителя.

- Вміти правильно, за призначенням користуватись тренажерами та спортивним інвентарем у спортивній залі та на спортивному майданчику.
- Вміти самостійно складати комплекси та виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.
- Вміти керувати подихом під час виконання фізичних вправ.
- Вміти виконувати вправи на розслаблення м'язів: шиї, рук, тулуба та ніг.
- Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.

9 клас

- Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби та бачити недоліки постави в оточуючих, виправляючи їх.
- Диференціювати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ з предметами та під час рухливих ігор і праці.
- Вміти лазити по канату двічі по 3 м.
- Вміти самостійно підбирати та виконувати вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг; регулювати за власним самопочуттям навантаження при виконанні цих вправ.
- Вміти самостійно долати перешкоди (пересуватись по гімнастичні стінці, перелізати через перешкоди висотою до 40 см переступати через предмети), застосовувати ці навички у повсякденному житті.
- Утримувати рівновагу під час ходьби, бігу, рухливих ігор.
- Вміти складати комплекси вправ з використанням тренажерів і спортивного інвентаря у спортивній залі та на спортивному майданчику.
- Вміти самостійно складати комплекси вправ та виконувати їх з метою корекції та профілактики плоскостопості.
- Володіти навичкою правильного дихання під час ходьби, бігу, рухливих ігор.
- Вміти виконувати складні вправи (на 5-6 дій) за словесним описом.
- Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.

ПРИМІТКА. Програма з ЛФК для учнів із затримкою психічного розвитку 5-9 класів визначає той рівень знань, вмінь та навичок, якого може досягти учень за умови систематичної цілеспрямованої роботи у школі на уроках з фізичного виховання та ЛФК.

Безумовно, як вказано у пояснювальній записці, можливості кожної конкретної дитини із затримкою психічного розвитку є неоднаковими. Тому диференційований підхід до реалізації програми є провідним принципом засвоєння програми з ЛФК. При цьому вчитель (інструктор) ЛФК не лише змінює обсяг навантаження, а й відбирає його види залежно від медичних рекомендацій, враховуючи рівень фізичного розвитку дитини та інтелектуального потенціалу.

5 клас

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
	1	Теоретико-методичні знання Поняття про режим дня школяра. Поняття про правильну поставу, її значення для людини. Значення занять фізичними вправами для здоров'я.	Формування потреб, мотивів, зацікавленості до результату, позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.

	2	Корекція і формування правильної постави <i>Теоретичні відомості:</i> можливі дефекти постави (на дидактичному, рельєфному матеріалі з можливою демонстрацією на конкретному учні). <i>Практичні навички:</i> 1) Правильна постава біля стіни у положенні лежачи на животі та спині, стоячи без опори за словесною вказівкою вчителя, тренування правильного положення голови, пліч при шикуванні, ходьбі, бігу. 2) Співвідношення частин тіла з гімнастичною стінкою при положенні правильної постави (положення п'яток, литкових м'язів, сідниць, лопаток, потилиці) у в.п. стоячи спиною до гімнастичної стінки під контролем учителя. 3) Зміцнення м'язів спини та плечового поясу: почергове піднімання, опускання та утримання ніг на 10-15 см від підлоги, розведення ніг в сторони та зведення ніг; вправи зі зміною положення центру ваги: «ходьба як чапля», «розтягни гуму», «бокс», «жук», «перекати комочок». 4) Вправи для витягування хребта: виси на гімнастичній стінці, розкачування у висі на перекладені чи кільцях (під контролем учителя).	Визначає дефект постави та називає можливі причини його виникнення. <i>Виконує:</i> завдання на гімнастичній лаві, утримання тулуба у положення прогинаючись, лежачи на животі на 3-4 рахунки, вправи «велосипед», «жук», «ножиці», переكات в сторону з в.п. лежачи на животі, сидати з в.п. лежачи на спині та лягати без допомоги рук, ривки та круги руками , вправи «Бокс» та «Пилка», «Крокодилчик», повороти та нахили головою, повороти на місці, ходьбу зі зміною напрямку та темпу у сполученні з рухами руками, по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку, по слідовим доріжкам, переступання через озвучені предмети. Виконує комплекси вправ. <i>Вміє:</i> самостійно приймати правильне положення тулуба біля стінки у положенні лежачи та стоячи без опори. Має навички самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом; лазити по гімнастичній стінці вгору вниз, зберігаючи вертикальне положення тулуба, висіти на перекладині, кільцях, канаті під контролем вчителя, рухати руками (вгору, за спину, на пояс) у положенні, сидячи «по-турецьки», метати м'яч в озвучену ціль. Грає в ігри: «Тихіше їдеш – далі будеш», «Пройди правильно». «Хто точніше?».
--	---	--	---

		5) Вправи для збереження рівноваги, тренування вестибулярного апарату: повороти та нахили головою, повороти на місці, ходьба зі зміною напрямку і темпу, у сполученні з рухами руками, по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку, по слідовим доріжкам. Вивчення комплексів вправ (за вибором)	<i>Формування:</i> здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей.
	3	Корекція і профілактика плоскостопості <i>Практичні навички:</i> Повторення вивченого матеріалу. Ходьба з високим підніманням стегна, на носках, на п'ятках по «вузькому коридору», перехресними кроками. Лазіння по гімнастичній стінці охоплюючи перекладину зводом ступні, ходьба по похилій ребристій дошці, збирання пальцями ніг дрібних предметів з підлоги, користування масажером для ступнів. Вивчення комплексів вправ (за вибором)	<i>Виконує:</i> ходьбу з високим підніманням стегна, на носках, на п'ятках, по «вузькому коридору», перехресними кроками, лазіння по гімнастичній стінці охоплюючи перекладину зводом ступні, ходьбу по похилій ребристій дошці. Виконує комплекси вправ. <i>Вміє:</i> збирати пальцями ніг дрібні предмети з підлоги, користуватись масажером для ступнів. <i>Формування:</i> координації рухів, правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості). Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей.
	4	Розвиток дрібної моторики Ознайомлення з рухами пальців, розвиток тактильного сприймання	<i>Виконує:</i> розгинання та згинання пальців рук, впізнає на дотик речі зроблені з різних матеріалів (металу, деревини, пластмаси, тканини). <i>Вміє:</i> імітаційні вправи на розвиток дрібної моторики: окуляри, ножиці, бджілка, ворота, квітка, їжачок, кулька, прапорці, кільце та інші.

6	Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Теоретичні відомості:</i> правильне дихання під час ходьби і бігу. <i>Практичні навички:</i> 1) Швидкі короткі вдихи та видихи у сполученні з рухами, що сприяють стисканню грудної клітки. 2) Комплекс дихальних вправ. 3) Дихання крізь ніс. 4) Біг 10 с у сполученні з ходьбою 15 с до 5 хв на місці.	<i>Виконує:</i> вправи на відновлення дихання після бігу, повільний біг (45-60 с) у сполученні з ходьбою (30-45 с) протягом 5 хв без переходу на ходьбу **, чергування бігу протягом 10 с з ходьбою 15 с на місці у різному темпі. <i>Вміє:</i> дихати носом. Виконує комплекси вправ. <i>Формування:</i> довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань. Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань та ін.
5	Корекція основних рухів Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю при виконанні фізичних вправ.	<i>Виконує:</i> всі вивчені вправи з правильною координацією рухів рук, тулуба, ніг. <i>Вміє:</i> лазіння по горизонтальній, вертикальній і похилій площинах, драбині, канату. <i>Формування:</i> виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.

6 клас

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
----------------	---	-----------------------------	---

1	Теоретико-методичні знання Поняття про режим дня школяра. Поняття про правильну поставу, її значення для людини. Значення занять фізичними вправами для здоров'я.	Формування потреб, мотивів, зацікавленості до результату, позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.
2	Корекція і формування правильної постави. <i>Теоретичні відомості:</i> закріплення знань учнів про правильне положення тіла. <i>Практичні навички:</i> 1) Самоконтроль за збереженням правильної постави при виконанні загальнорозвивальних і спеціальних вправ. 2) Вміння диференціювати відчуття правильних положень тіла лежачи, стоячи, в русі. 3) Збереження правильної постави виконання різних завдань. 4) Виконання завдань з вагою на голові (до 200 г). 5) Виконання вправ у положенні лежачи на животі, лежачи на спині, для зміцнення плечового поясу, ніг (комплекси вправ). 6) Виконання вправ на рівновагу.	<i>Виконує:</i> загальнорозвивальні вправи з гантелями (0,5 кг), гімнастичними палицями, м'ячами, вправи на укріплення м'язів спини і черевного пресу (повторення пройденого матеріалу), вправу «ластівка»; піднімається і опускається на носки поперемінно, робить переكاتи з п'яток на носки. Учень відповідає на запитання щодо правильного положення тіла. Виконує комплекси вправ.

			<i>Вміє:</i> приймати положення правильної постави в основній стійці з заплющеними очима і утримувати 5-10 с; дотримується правильного положення тіла в строю, у колоні.; приймає положення правильної постави після виконання підйому у стійку з в. п. лежачи на спині на підлозі, після раптової зупинки, після бігу; утримує правильну поставу під час лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут 20-30°) з переходом на гімнастичну стінку; контролює власну поставу під час уроків та у позакласний час; утримує тулуб у положенні пригинаючись на 3-4 рахунки з в. п. лежачи на животі, вправи «ножиці», «брас», сісти «по-турецьки» і встати, тримає руки за головою; пересувається у висі на гімнастичній стінці; розходить з партнером при пересуванні по гімнастичній лаві; утримуючи вантаж на голові присідає і опускається на коліна, переступає через озвучені м'ячі; ходить по гімнастичній лаві; лазить по гімнастичній стінці вгору-вниз-в бік; піднімається на носки та затримується на 20-25 с з заплющеними очима; <i>Формування:</i> здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.
--	--	--	---

	3	Корекція і профілактика плоскостопості <i>Практичні навички:</i> закріплення вивченого матеріалу; ходьба по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві; вправи для ступнів з двома тенісними м'ячами (один під кожен ногу) чи голчатими м'ячами. Вивчення комплексів вправ.	<i>Вміє:</i> подолати смугу перешкод з ходьбою по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку з наступним пересування по ній боком. Виконання комплексу вправ. <i>Виконує:</i> вправи з двома тенісними або голчатими м'ячами; поворот стоп до середини, притискання м'ячів один до одного, катання м'ячів по колу, вперед назад, досередини-назовні. <i>Формування:</i> темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату.
--	---	--	--

4	Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Практичні навички:</i> 1) Способи регулювання дихання під час бігу. 2) Узгодження рухів з диханням, дихання носом. 3) Біг у сполученні з ходьбою до 6 хв. Чергування бігу, ходьби та спеціальних бігових вправ на місці. 4) Вправи на релаксацію. 5) Комплекс дихальної гімнастики.	<i>Виконує:</i> вправи типу: «Дроворуб», «Жук упав і встати не може»; повільний біг (45-60 с) у сполученні з ходьбою (30 с) протягом 6 хвилин без переходу на ходьбу; чергування бігу на місці 10-20 с зі стрибками зі зміною положення ніг 8 разів та бігом на місці із закидом гомілок назад 10 с . Виконання комплексу дихальної гімнастики. <i>Вміє:</i> дихати у ритмі 2 кроки – вдих, 2 кроки - видих, 2 кроки – вдих, 3 кроки – видих при бігу та ходьбі, дихати носом. <i>Формування:</i> вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей та свідомої потреби щодо занять фізичними вправами. Покращення стану кардіореспіраторної системи.
5	Корекція основних рухів Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю при виконанні фізичних вправ.	<i>Виконує:</i> всі вивчені вправи з правильною координацією рухів рук тулуба, ніг. <i>Вміє:</i> лазіння по горизонтальній, вертикальній і похилій площинах, драбині, канату. <i>Формування:</i> здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок. Корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків, метань та координації. Орієнтування в послідовності елементів при виконанні цілісної дії. Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.

7 клас

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
	1	Теоретико-методичні знання Поняття про режим дня школяра. Поняття про правильну поставу, її значення для людини. Значення занять фізичними вправами для здоров'я.	Удосконалення усіх функцій та видів мовлення. Формування потреб, мотивів, зацікавленості до результату, позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.

	2	Корекція і формування правильної постави. Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> Закріплення правильної постави на рівні стереотипу. Доведення до автоматизму самоконтролю за поставою при шикуванні, при виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності. Закріплення навичок лазіння, ходьби з вантажем на голові, висах на перекладині та гімнастичній стінці. Зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг; вивчення вправ зі снарядами (озвучені м'ячі, набивні м'ячі, мішечки з піском). Навчання перекатам вправо-вліво з положення лежачи, теж з м'ячем у руках. Написання цифр ногами з в.п. лежачи на спині. Удосконалення навички збереження статодинамічної стійкості, диференціації м'язових зусиль, просторових часових та силових параметрів рухів, підтримки ритму. Вивчення комплексів вправ.	<i>Виконує:</i> раптову зупинку після руху, ходьбу протиходом, стійку на одній нозі; утримує положення правильної постави при шикуванні, виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності; проходить смугу перешкод з лазінням по похилій гімнастичній лаві, по гімнастичній стінці у сполученні з утриманням мішечка з піском на голові. Використовує сформовані навички під час гри, естафет, повсякденної діяльності. Виконання комплексу вправ. <i>Вміє:</i> «написати» ногами цифри від 1 до 10 у в.п. лежачи на спині; висіти на гімнастичній стінці, рухатись в сторони у висі на гімнастичній стінці; зводити, розводити, піднімати, опускати ноги у висі на гімнастичній стінці; спуститись вниз по гімнастичній стінці перехопленням рук по жердинах; лазити по гімнастичній стінці, утримуючи груз на голові; контролює власну поставу під час уроків та у позакласний час. Грає в ігри типу «Хто кого перетягне», «Витягни з кола». <i>Формування:</i> аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем, сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.
--	---	---	--

3	Корекція і профілактика плоскостопості Закріплення вивченого матеріалу <i>Практичні навички:</i>; ходьба по похилій гімнастичній лаві спиною вперед; навчання стрибкам зі скакалкою (тільки для 2 групи).	<i>Виконує:</i> підскоки на двох ногах у чергуванні з підскоками на одній нозі, стрибки зі скакалкою з обертанням скакалки вперед. <i>Вміє:</i> подолати смугу перешкод з ходьбою по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві спиною вперед з переходом на гімнастичну стінку з наступним пересуванням по ній боком. <i>Формування:</i> координації рухів, правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості). Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату
4	Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Практичні навички:</i> 1) Повторення вивченого матеріалу. 2) Виконує затримку дихання на вдиху та видиху, переривчастий видих, порційне дихання. 3) Повільний біг до 6 хв, пересування зі зміною способу, темпу та ритму. 4) Комплекс дихальної гімнастики.	<i>Виконує:</i> повільний біг протягом 6 хв намагаючись не переходити на ходьбу. <i>Вміє:</i> виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями; чергування бігу протягом 20-30 с з приставними кроками 10 с з присіданнями 10 разів та ходьбою на місці 60 с. Виконання комплексу дихальної гімнастики. <i>Формування:</i> довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань. Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.

	5	Корекція основних рухів Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю при виконанні фізичних вправ.	<i>Виконує:</i> всі вивчені вправи з правильною координацією рухів рук, тулуба, ніг. <i>Вміє:</i> лазіння по горизонтальній, вертикальній і похилій площинах, драбині, канату. <i>Формування:</i> корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань та координації. Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок.
--	---	---	---

8 клас

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
	1	Теоретико-методичні знання Поняття про режим дня школяра. Поняття про правильну поставу, її значення для людини. Значення занять фізичними вправами для здоров'я.	Удосконалення усіх функцій та видів мовлення. Формування потреб, мотивів, зацікавленості до результату, позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.

	2	Корекція і формування правильної постави. Зміцнення опорно-рухового апарату. Повторення вивченого матеріалу. Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу. Формування вміння визначати недоліки постави в інших дітей. Самостійне складання комплексів вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Вивчення вправ зі снарядами з 5-6 елементів (м'ячами, скакалкою, гімнастичною палицею). Долання смуги перешкод (5-6 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки, метання в ціль тощо). Вивчення комплексів вправ.	<i>Виконує:</i> комплекси з 5-6 елементів з м'ячем, скакалкою, гімнастичною палицею; може утримувати правильну поставу у процесі навчання, повсякденної діяльності. Визначає недоліки постави в інших дітей. Виконує комплекси вправ. <i>Вміє:</i> самостійно складати комплекси з 5 вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг; використовувати сформовані навички під час гри, естафет, повсякденної діяльності. Грає в ігри типу «Голбол». <i>Формування:</i> подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.
--	---	--	---

3	Корекція і профілактика плоскостопості Закріплення вивченого матеріалу <i>Практичні навички:</i>; ходьба по похилій гімнастичній лаві спиною вперед; навчання стрибкам зі скакалкою (тільки для 2 групи). Вивчення комплексів вправ.	<i>Виконує:</i> підскоки на двох ногах у чергуванні з підскоками на одній нозі, стрибки зі скакалкою з обертанням скакалки вперед. Виконує комплекси вправ. <i>Вміє:</i> подолати смугу перешкод з ходьбою по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві спиною вперед з переходом на гімнастичну стінку з наступним пересуванням по ній боком. <i>Формування:</i> темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату. Удосконалювання окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференціювань.
4	Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Практичні навички:</i> 1) Повторення вивченого матеріалу. 2) Виконання бігу зі зміною швидкості до 6 хв. 3) Вміння диференціювати відчуття правильних положень тіла лежачи, стоячи, в русі. 4) Збереження правильної постави виконання різних завдань.	<i>Виконує:</i> затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями; перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70 % від максимальної) протягом 6 хв, намагаючись не переходити на ходьбу. <i>Формування:</i> довільності дій та волі, пов'язаної з долаттям посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.

	5	Корекція основних рухів Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю при виконанні фізичних вправ.	<i>Виконує:</i> всі вивчені вправи з правильною координацією рухів рук тулуба, ніг. <i>Вміє:</i> лазіння по горизонтальній, вертикальній і похилій площинах, драбині, канату. <i>Формування:</i> здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок. Корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань та координації. Удосконалювання окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференціювань.
--	---	--	---

9 клас

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
	1	Теоретико-методичні знання Поняття про режим дня школяра. Поняття про правильну поставу, її значення для людини. Значення занять фізичними вправами для здоров'я.	Удосконалення усіх функцій та видів мовлення. Формування потреб, мотивів, зацікавленості до результату, позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.

2	Корекція і формування правильної постави. Зміцнення опорно-рухового апарату. Визначення та надання відомостей про способи виправлення недоліків постави та основних рухів. Фізичне самовдосконалення. Самостійне складання комплексів вправ для зміцнення м'язів шиї, спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Вивчення вправ зі снарядами з 8-10 елементів (м'ячем, скакалкою, гімнастичною палицею). Долання смуги перешкод (8-10 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки зі скакалкою, метання на влучність, тощо). Вивчення комплексів вправ.	<i>Виконує:</i> комплекси з 8-10 елементів з м'ячем, скакалкою, гімнастичною палицею. <i>Вміє:</i> визначати недоліки постави та основних рухів (ходьби, бігу, метання) в інших дітей та надає поради щодо їх усунення; самостійно складає та виконує комплекси з 10 вправ для зміцнення м'язів шиї, спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Пояснює вплив цих вправ на стан кістково-м'язової системи. Використовує сформовані навички під час гри, естафет, у повсякденній діяльності. Грає в ігри типу «Хто кого перетягне», «Витягни з кола». <i>Формування:</i> відповідності переживань ситуації, регулювання занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.
3	Корекція і профілактика плоскостопості Закріплення вивченого матеріалу <i>Практичні навички:</i>; ходьба по похилій гімнастичній лаві спиною вперед; навчання стрибкам зі скакалкою (тільки для 2 групи). Вивчення комплексу вправ.	<i>Виконує:</i> підскоки на двох ногах у чергуванні з підскоками на одній нозі, стрибки зі скакалкою з обертанням скакалки вперед. <i>Вміє:</i> подолати смугу перешкод з ходьбою по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві спиною вперед з переходом на гімнастичну стінку з наступним пересуванням по ній боком. <i>Формування:</i>

4	Корекція стану кардіореспіраторної системи <i>Теоретичні знання:</i> значення вправ на тренування витривалості для здоров'я. <i>Практичні навички:</i> 1) Повторення вивченого матеріалу. 2) Виконання бігу зі зміною швидкості та у чергуванні зі спеціальними біговими вправами до 6 хвилин. 3) Вивчення комплексів вправ.	Пояснює значення для здоров'я вправ на витривалість. <i>Виконує:</i> перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70% від максимальної, 150 м повільно 30 м з високим підніманням стегна (або інша бігова вправа)) протягом 6 хвилин, намагаючись не переходити на ходьбу. Виконання комплексу вправ. <i>Вміє:</i> виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями. Регулює самовідчуття навантаження під час бігу та ходьби. <i>Формування:</i> темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.
5	Корекція основних рухів Повторення вивченого матеріалу. <i>Практичні навички:</i> ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю при виконанні фізичних вправ.	<i>Виконує:</i> всі вивчені вправи з правильною координацією рухів рук тулуба, ніг. <i>Вміє:</i> лазіння по горизонтальній, вертикальній і похилій площинах, драбині, канату. <i>Формування:</i> корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань та координації. Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи з різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

КОМПЛЕКС №1

1. Ходьба на четвереньках протягом 2-3 хв. Використовується на підготовчому етапі з метою розвантаження хребта.
2. Пасивне витягування. У положенні лежачи на спині спробувати витягнути п'яти вниз, а голову в гору. На кожне витягування кількістю 3-4 відводиться по 10-15 сек.
3. Те ж саме виконати в положенні на животі.
4. Лежачи на спині із заведеними за головою руками, здійснювати рухи ногами по типу велосипеда. 2-3 вправи по 30-40 сек.
5. Не змінюючи позу, виконувати рухи рівними ногами по типу ножиці у вертикальній і в горизонтальній площині. Тривалість і кратність така ж, як і попередньої вправи.
6. У положенні лежачі на животі покласти голову на тильну сторону долонь. Потім спробувати підняти голову, верхню частину тулуба, руки і ноги над площиною підлоги. Після цього здійснювати рухи за типом плавання стилем брас. Точка опори в даному випадку – живіт. 2-3 рази по 10-15 вправ.
7. Те ж саме, але тільки статичного характеру, з нерухомо піднятою головою, верхньою частиною тулуба і кінцівками.
8. Виконати ножиці ногами в положенні лежачі на животі.
9. У положенні стоячи розвести лікті в сторони, а пальці привести до плечей. У такому положенні роботи кругові рухи спереду назад.
10. У положення стоячи розвести руки в сторони долонями вверху, встати на носки, присісти, знову встати на носки, а потім у вихідне положення. Рекомендується виконати 5-10 подібних присідань.

КОМПЛЕКС №2

1. Лягти на спину. Потім розташувати руки на потилиці. Розвести лікті в сторону, а потім повернути їх у вихідне положення.
2. Лежачи на спині, зігнути ноги в колінах. Потім по черзі приводити коліна до живота.
3. Лягти на спину і зігнути ноги в колінах. Після цього піднімати таз і прогинатися в грудному відділі хребта.

4. Лежачи на спині, піднімати тулуб, тим самим здійснюючи прогини в грудному відділі хребті.
5. Лежачи на животі, витягнути руки уздовж тіла долонями вниз. Спираючись на долоні, по черзі піднімати ноги разом з тулубом.
6. Лежачи на спині, робити обертові рухи ногами по типу велосипеда. Під час обертань намагатися наблизити ноги максимально до поверхні підлоги, не торкаючись його.
7. Лежачи на спині, здійснювати перехресні рухи ногами в горизонтальній і у вертикальній площині за типом ножиці.
8. Лежачи на спині, підняти ноги разом. Потім розвести їх в сторони, і утримувати в такому положенні протягом декількох секунд.
9. Лежачи на животі, підняти голову і плечі, утримуючи їх в такому положенні протягом декількох секунд.
10. Точно так же, лежачи на животі, одночасно піднімати нижні кінцівки і верхню частину тулуба, спираючись на грудну клітку.
11. Пасивне витягування. Для цього, лежачи на спині, намагатися максимально витягнути тіло уздовж поздовжньої осі. Для цього слід тягнутися головою вгору, а ногами - вниз.
12. Лежачи на животі, імітувати руками і ногами плавальні рухи.
13. Заклучний етап комплексу ЛФК - це ходьба на носках з піднятими руками або на п'ятах, з руками, заведеними за спину. Можлива також ходьба з високим підніманням колін, або, навпаки, із закиданням гомілок назад.

КОМПЛЕКС №3

1. В. п. - лежачи на спині. Голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Для перевірки прямолінійності в положенні лежачи піднімати голову, не відриваючи від підлоги плечі. У положенні лежачи щільно притискати до підлоги поперек, так щоб між тілом і підлогою не проходила долоня. Встати. Повторити 2-4 рази.
2. В. п. - лежачи на спині. Зігнути праву (ліву) ногу в тазостегновому і колінному суглобах, захопивши її руками. 1 - щільно притиснути до підлоги поперековий відділ хребта; 2 - розслабити. Повторити 6-8 разів.
3. В. п. - лежачи на животі. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, підборіддя на тильній поверхні кистей. 1 - підняти голову, плечовий пояс, руки на пояс,

утримати 3 с; 2 - В. п. Повторити 4 - 6 разів.

4. В. п. - лежачи на спині. Руки на підлозі уздовж тулуба. 1 - підняти праву ногу вперед; 2 - підняти ліву; 3 - зігнути ноги в колінах; 4 - випрямити ноги і опустити. Повторити 8-10 разів.

5. Ходьба по залу. 1-8 - на носках; 9 - 16 - на п'ятах.

6. Прийняти правильну поставу на вимогу методиста під час ходьби.

7. В. п. сидючи на гімнастичній лаві біля гімнастичної стінки. Прийняти правильну поставу (потилиця, міжлопаточна область і таз щільно притиснуті до стійки гімнастичної стінки).

8. Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. 1 - відійти на 1-2 кроки від стінки, зберігши поставу; В. п. Повторити 6-8 разів.

9. В. п. лежачи на спині руки вгору. 1 - потягнутися руками вгору, а ногами вниз; 2 - розслаблення. Повторити 4-6 разів.

10. В. п. - лежачи на спині. Те ж, з утриманням витягнутого тіла 5-10 сек.

11. В. п. - сидючи "по-турецьки"

1 - руки через сторони вгору, потягнутися вгору;

2 - В. п. Повторити 4-6 разів.

12. В. п. сидючи на гімнастичній лавці, партнер ззаду. 1 - партнер впираючись коліном між лопаток тягне займається вгору; 2 - розслаблення. Повторити 8-10 разів.

13. В. п. - лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, підборіддя на кистях рук.

1 - підняти голову і плечі, руки на пояс (живіт від підлоги не відривати), утримати 3 - 5 сек. Повторити 4 - 6 разів.

14. В. п. - те саме. 1 - голову, плечі підняти, руки в сторони; 2 - руки до плечей; 3 - руки в сторони; 4 - В. п. Повторити 4-6 разів.

15. В. п. - те саме. 1 - голову, плечі підняти, руки витягнути вперед, втримати 5 сек.; 2-В.п. Повторити 4-6 разів.

16. В. п. - те саме. 1 - підняти голову, руки витягнути вперед, зробити 3 бавовни; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.

17. В. п. - те саме. 1 - 7 - підняти голову, руки в сторони, зробити 8 кругових рухів вперед; 8 - В. п.; 9 - 15 - 8 кругових рухів назад;

18. В. п. - те саме. 1-15 - рухи ногами "кролем"; 16 - В. п. Повторити 4 - 6 разів.

19. В. п. - те саме. 1-15 - імітація рухів руками як при боксі; 16 - В. п.

Повторити 4-6 разів.

20. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою.

1 - піднімаючи голову і плечі, намагатися дістати коліна ліктями; 2 - В. п.

Повторити 8 - 10 разів.

21. В. п. - лежачи на спині, руки за голову. 1-8 - імітація їзди

на велосипед вперед; 9-15 - імітація їзди назад; 16 - В. п. Повторити 4-6 разів.

22. В. п. - те саме. Ноги піднімати на 45°. 1-15 - імітація руху ножиці; 16-

В. п. Повторити 6-8 разів.

23. В. п. - те саме. 1-15 - імітація руху ніг при плаванні "кролем"; 16-В. п.

24. В. п. - те саме., між ніг волейбольний м'яч. 1 - підняти ноги на 45. 2 - В. п.

Повторити 10 - 12 разів.

25. В. п. - лежачи на правому боці, права рука вгору, ліва зігнута в упорі перед грудьми. 1 - 7 - підняти ліву ногу, утримати; 8 - В. п. Повторити 4-6 разів.

26. В. п. - те саме. 1 - 7 - підняти дві ноги, утримати; 8 - В. п. Повторити 4-6 разів.

27. Повторити вправи № 25, 26 на лівому боці.

28. У руках гантелі по 200-300 гр. 1 - 4 - кругові рухи руками вперед; 5 - 9 - кругові рухи руками назад. Повторити 4-6 разів.

29. В. п. - о. с., руки в сторони. 1 - мах прямий правою ногою вперед; 2 - у бік; 3 - назад; 4 - В. п.

30. Те саме, лівою ногою.

31. Ходьба із зупинками на одну ногу за сигналом.

32. На одній нозі піднімання на носки. Повторити 6-8 разів.

33. Те саме, на іншій нозі.

34. Стоячи на одній нозі. 1 - зігнути іншу ногу, торкаючись чолом об коліно; 2 - В. п.

35. Стоячи на одній нозі за допомогою однієї руки зняти і одягнути шапочку.

36. Повторити вправи № 34 і № 35 з іншою ногою.

37. Біг. По сигналу упор присівши.

38. В. п. - о. с. 1 - 4 - "ластівка"; 5 - В. п. Повторити 4-6 разів.

39. Ходьба по перевернутому гімнастичному ослоні вперед і назад.

40. Ходьба по лавці на винищувачі, руки в сторони.

41. Ходьба в напівприсіді, руки на пояс.

42. Ходьба спиною вперед, руки за голову.

43. Ходьба з мішечком на голові.

44. Ходьба приставним кроком.
45. Ходьба з зупинками, щоб зробити "ластівку" (рівновага на одній нозі).
46. В. п. - гімнастична палиця горизонтально вниз. 1 - палицю горизонтально перед грудьми; 2 - на груди; 3 - за голову; 4 - над головою; 5 - за голову; 6 - вниз ззаду (переступаючи через палицю); 7 - підняти позаду; 8 - В. п. (переступаючи палицю).
47. Підкинути гімнастичний м'яч вгору і зловити 10-15 разів.
48. Підкинути перед собою м'яч, зловити ззаду, дивлячись через плече, 10 - 15 разів.
49. Підкинути м'яч перед собою, бавовна, спіймати. 10 - 15 разів.
50. Ходьба по залу. Руки через сторони вгору - вдих. Опустити - видих. Повторити 10 разів.

КОМПЛЕКС №4

Вправи в положенні стоячи:

1. Виконуємо ходьбу на місці, намагаючись тримати рівно поставу.
2. Піднімаємося на носочках і тягнемо руки якомога вище, потім плавно опускаємо.
3. Тягнемо руки нагору, але при цьому ступні ніг залишаються на підлозі, так само повільно опускаємо руки.

Вправи в положенні лежачи на спині:

1. У положенні лежачи на спині, тягнемо правий лікоть до лівого коліна, потім міняємо позиції.
2. Підтягуємо кожне коліно до грудей по черзі, фіксуємо його, рахуємо до 5, повільно опускаємо.
3. Зафіксувавши руки на підлозі, піднімаємо обидві ноги і повільно намагаємося нахилити їх в ліву, а потім в праву сторони.
4. Повільно піднімаємо ноги, зігнуті в колінах, до живота і робимо один хлопок руками за колінами.
5. Притискаємо плечовий пояс щільно до підлоги, одночасно тягнемо ноги і спину, рахуємо до 30.

Вправи в положенні лежачи на животі:

1. Витягуємо руки перед собою, потім піднімаємо ноги від підлоги, одночасно при цьому тягнемо м'язи спини, фіксуючи в такому положенні на декілька секунд.
2. Можна погойдатися назад-вперед. Руки з'єднуємо в замок за головою, потім намагаємося повільно підняти голову вгору і прогнутися в такому положенні, фіксуємо на кілька секунд.
3. Спираємося попереду себе на долоні рук і піднімаємо по черзі кожен ногу якомога вище від підлоги.

Вправи в положенні стоячи на колінах і руках:

1. Випрямляємо праву руку і тягнемо її вперед, при цьому ліву ногу піднімаємо і фіксуємо в такому положенні тіло на кілька секунд.
2. Прогинаємо м'язи спини, при цьому намагаємося підняти голову якомога вище, фіксуємо в прогнутому стані спину на кілька секунд.
3. Піднімаємо спину, при цьому намагаємося дотягнутися правим коліном до голови, потім повільно міняємо ногу і повторюємо рух.

КОМПЛЕКС №5

Вправи для зміцнення м'язів живота (вихідне положення лежачи на спині).

1. Ноги зігнуті в колінних суглобах підняття таза при вдиху (з опорою на стопи, лікті, плечі). Повторити 4-6 разів.
2. «Велосипед» (20-30 с). Дихання довільне.
3. Почергове піднімання прямих ніг (4-5 разів).
4. Описи кіл прямими ногами (по 2 в кожен сторону).

Вправи для зміцнення м'язів спини (вихідне положення лежачи на животі).

1. Почергове і одночасне згинання ніг в колінних суглобах (6-8 разів).
2. Розгинання тулуба з опорою на долоні випрямлених рук (3-4 рази).
3. Почергове піднімання прямих ніг (3-4 рази).

Вправи для корекції (виправлення) деформації хребта (I, II ступеня) застосовуються асиметричні вправи (вихідне положення лежачи на животі і стоячи).

1. Права рука з вигнутою сторони викривлення витягнута вгору, ліва збоку або вздовж тулуба. Піднімають корпус вдих, повертаються у вихідне положення видих (4-6 разів).

2. Відвести ногу в сторону на стороні викривлення з витягуванням руки вгору (з вигнутого боку). Повернення у вихідне положення (4-6 разів).
3. Нога на стороні дуги викривлення відведена в сторону, рука на потилиці. Відвести лікті в сторони з розгинанням тулуба вдих, повернення у вихідне положення видих (3-4 рази).

Вправи для витягування і збільшення рухливості хребта з метою випрямлення його деформації (вихідне положення на коліна).

1. Не зрушуючи рук з місця намагатися сісти на п'яти видих, повернення у вихідне положення вдих (3-4 рази).
2. Схема поза «кішки» «доброї» і «сердитою» (4-5 разів).
3. Вихідне положення лежачи на спині, ноги випрямлені, руки вздовж тулуба. Потягнути шкарпетки стоп на себе з одночасним згинанням голови дотику підборіддям грудей (видих), повернення у вихідне положення (вдих) (3-4 рази).

Вправи для зміцнення клубово-поперекових м'язів з боку, протилежного дузі викривлення (коли є початкові форми сколіозу грудинопоперекового типу, якщо всі ознаки виражені нечітко).

1. Вихідне положення лежачи на спині руки вздовж тулуба, нога (протилежна боці опуклості дуги викривлення) зігнута в тазостегновому і колінному суглобах на 90 градусів. Приведення коліна до живота з опором, створеним руками самої дитини (6-8 разів).
2. Вихідне положення так само, як в попередній вправі. На нижню третину стегна накладається манжетка, яка з'єднана з помірно розтягнутим гумовим бинтом, перекинутим через спинку ліжка, або закріплюється будь-яким чином. Зміст ноги у вихідному положенні 10-20 с або приведення коліна до живота з 10 до 20-25 разів, збільшуючи на один рух кожні 2 дні.

Потрібно завжди контролювати правильну поставу на початку і в кінці заняття. А вольова корекція її проводиться постійно.

Сила і витривалість м'язів спини визначається так: вихідне положення лежачи на животі на твердій поверхні руки витягнуті вперед, вздовж голови, розгинати тулуб з відривом у його верхній частині і ніг від опори, утримувати позу протягом 1-2 хв у віці 6-11 років, до 2,5 хв у віці 11-15 років. Силова витривалість м'язів живота: вихідне положення лежачи на спині руки зігнути в ліктях над головою, утримувати кут (45-60 с) прямими ногами протягом 20-30 с (у віці 6-11 років), 40-50 с (з 11 - 14 років).

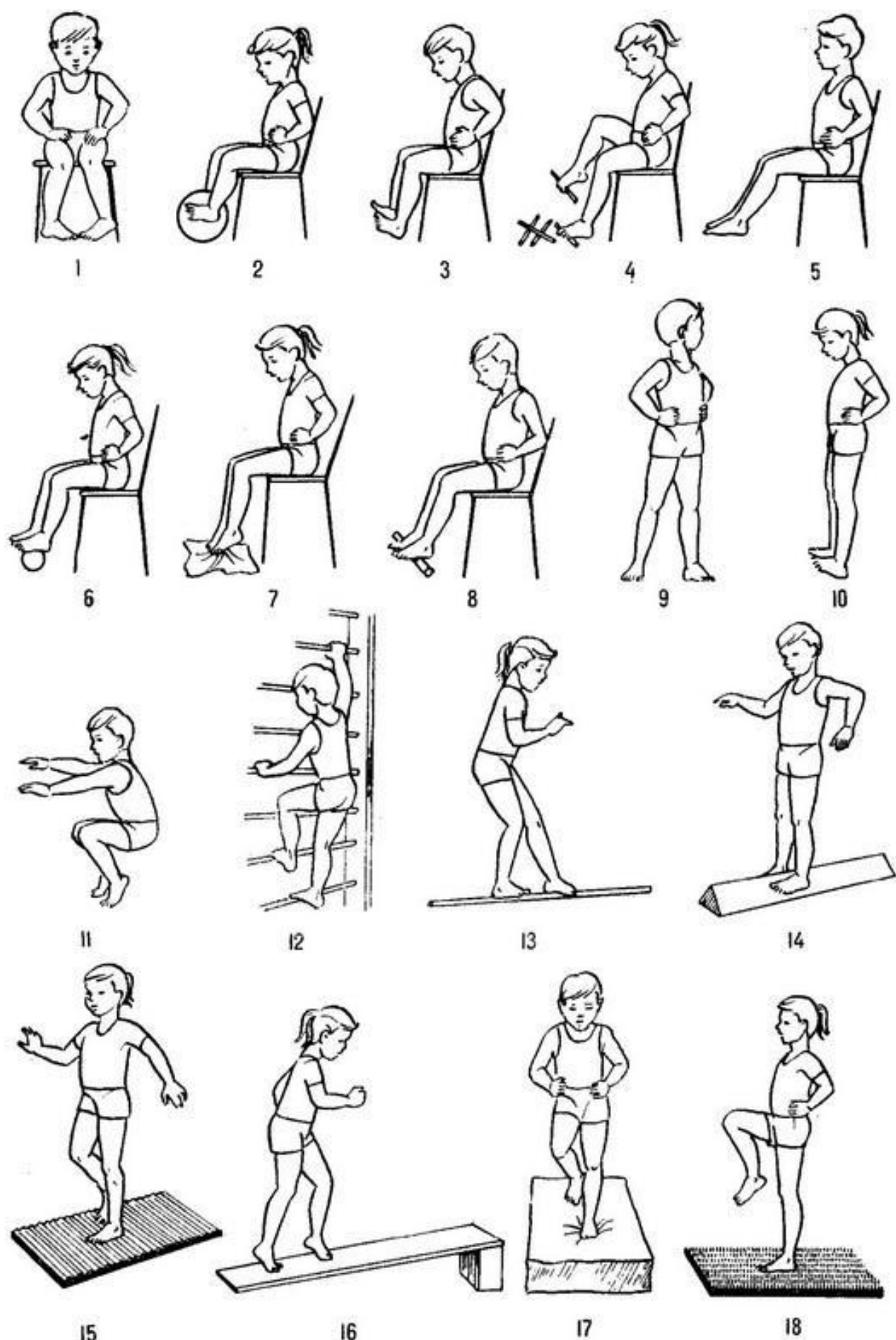
ВПРАВИ ПРОТИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Спеціальні вправи лікувальної гімнастики спрямовані на зміцнення довгих малогомілкових м'язів, що здійснює пронацію переднього відділу стопи; великогомілкових м'язів і довгих згиначів пальців, підсилюють супінація заднього відділу стопи і готується гомілку назовні; довгого згинача великого пальця і коротких згиначів пальців, задніх великогомілкових м'язів, сприяють поглибленню поздовжнього склепіння.

Вправи виконуються у вихідних положеннях лежачи, сидячи, стоячи і в процесі ходьби, що дає можливість регулювати навантаження на певні м'язи гомілки і стопи (малюнок). Спочатку необхідно обмежитися виконанням вправ у вихідних положеннях лежачи і сидячи.

КОМПЛЕКС №1

- 1 - розведення і зведення п'ят, не відриваючи носків від підлоги;
- 2 - загарбання стопами м'яча і підведення його;
- 3 - максимальне згинання і розгинання стоп;
- 4 - захоплення і підведення пальцями ніг різних предметів (камінців, олівців та ін);
- 5 - ковзання стопами вперед і назад за допомогою пальців;
- 6 - здавлювання стопами гумового м'яча;
- 7 - збирання пальцями ніг тканинного килимка в складки;
- 8 - катання палиці стопами;
- 9 - повороти тулуба без зміщення;
- 10 - перекач з п'яти на носок і назад;
- 11 - напівприсідання і присідання на носках, руки в сторони, вгору, вперед; 12 - лазіння по гімнастичній стінці (на рейки встають серединою стопи);
- 13 - ходьба по гімнастичній палиці;
- 14 - ходьба по брусу з похилими поверхнями;
- 15 - ходьба по ребристій дошці;
- 16 - ходьба на носках вгору і вниз по похилій площині;
- 17 - ходьба по поролоновому матраці;
- 18 - ходьба на місці по масажному килимку



1
15
16
17
18
Мал. Комплекс вправ, рекомендований при плоскостопості, у вихідних положеннях сидячи на стільці (1-8) і стоячи (9-18).

КОМПЛЕКС №2

1. В. п. – лежачи на спині, руки витягнути вздовж тулуба. Праву ногу зігнути в коліні і покласти ногу на ліву, зігнувши пальці (як би охоплюючи коліно). Повторити те саме з лівою ногою. 6-8 разів.
2. В. п. – стоячи, руки витягнути перед собою, при цьому присівши навпочіпки на пальці ніг. Повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів.
3. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки. Ноги поставити на круглий брусок. Утримувати рівновагу протягом 20-30 с.
4. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки. Встати на квадратний брусок (пальці ніг зігнуті, як би охоплюють брусок). Підняти одну ногу. Постояти 10-15 с. Потім виконати те саме другою ногою. Час паузи такий же .
5. В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті уздовж тулуба. Плечі і голову підняти, спираючись на тазостегновий суглоб. Шкарпетки тягнути від себе.
6. В. п. – сидючи на підлозі на килимку. Стопи ніг по черзі тягнути на себе: ліву – праву. Повторити 20-25 с.
7. В. п. – стоячи, руки на поясі. Перекочуватися з п'яти на носок. Виконувати протягом 20-25 с.
8. В. п. – стоячи, руки підняти вгору і потягнутися за руками, вставши навшпиньки. Виконувати – 20-25 с.
9. В. п. – стоячи на гімнастичній драбині. Триматися руками і встати навшпиньки на перекладині. Повторити 10-15 разів.
10. В. п. – стоячи, перед собою покласти канат. Крокувати по канату, намагаючись не зісковзнути стопами з нього (бажано, щоб хтось підтримував).
11. В. п. – стоячи на гімнастичній драбині. Робити присідання, стоячи на перекладині склепінням стопи. Повторити 6-8 разів.
12. В. п. – стоячи біля каната. Охоплювати канат руками і ногами, намагатися піднятися якомога вище з допомогою ніг.
13. В. п. – опора на руки і пальці ніг, вигнувши спину. Пересуватися по периметру гімнастичного залу (або кімнати).
14. В. п. – стоячи, у руках скакалка. Стрибати на пальцях ніг поперемінно: на лівої, на правої, на двох.

15. В. п. – стоячи. Ходьба на внутрішній і зовнішній стороні стопи. Час ходьби 10-15 с.
16. В. п. – сидячи на стільці. Перекичувати стопою круглий брусок. Час виконання вправи 15-20 с.
17. В. п. – стоячи на гімнастичній стінці. Триматися за поперечину трохи вище плечей. Підніматися сходами ногами, не змінюючи положення рук. Повернутися у вихідне положення, також наступ на кожну поперечину. Повторити 3-4 рази.
18. В. п. – стоячи на краю сходинки або на бруску на пальцях. Тримаючись за стіну або гімнастичну драбину, підніматися на носках. Повторити 6-8 разів.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ДИХАЛЬНИХ М'ЯЗІВ

СТАТИЧНІ дихальні вправи (лежачи на спині, боці, сидячи і стоячи)

1. Ритмічне носове дихання із закритим ротом в звичному темпі (тривалість 30-60 секунд).
2. То ж з уявним підрахунком кількості вдихів і видихів через ніс за 15-30-60 с.
3. Ритмічне дихання через одну ніздрю при затиснутою рукою іншій ніздрі, поперемінно по 3-4 рази (30-60 з).
4. Черевне дихання. Прагнучи тримати грудну клітку нерухомою, під час вдиху максимально вип'ячують передню стінку живота, особливо її нижню частину. Під час видиху черевну стінку енергійно втягують. Для зорового контролю правильності рухів руки знаходяться на грудях і животі (4-8-12 разів).
5. Грудне дихання. Прагнучи тримати нерухомою передню стінку живота, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. При видиху грудну клітку енергійно стискають. Дихати через ніс. Для контролю руки знаходяться з бокам грудної клітки (4-8-12 разів).
6. Повне дихання. Під час вдиху розширюють грудну клітку з одночасним випинанням передньої стінки живота. Видих починається з енергійного втягування черевної стінки і подальшого стискання грудної клітки. Дихати через ніс. Для контролю одна рука знаходиться на грудях, інша - на животі (4-8-12 разів).

7. Вправа в довільному ураженні ритму дихання і його одночасному поглибленні. Дихати через ніс (30-60-120 з).

ДИНАМІЧНІ дихальні вправи

1. Лежачи на спині, сидячи або стоячи. Руки опущені, ноги разом. Підняття рук через сторони вгору - вдих, повернення в початкове положення видих (3-6 разів).
2. Сидячи або стоячи. Руки в сторони. Довільне дихання при обертанні рук в плечових суглобах вперед і назад, поперемінно по 4 рази в кожную сторону (4-6 разів).
3. Сидячи або стоячи. Ноги на ширині плечей, руки зігнуті, кисті стислі в кулаки. Удари, що імітують удари в боксі. Дихання рівномірне (8-10 разів кожною рукою).
4. Лежачи на спині, сидячи або стоячи. Ноги разом, руки на талії. Відведення прямої ноги убік і повернення в початкове положення - вдих, пауза - видих (6-8 разів в кожную сторону).
5. Лежачи на спині, сидячи або стоячи. Ноги витягнуті разом, руки опущені. Поперемінне згинання ніг в колінних суглобах. При виконанні вправи - видих, при поверненні в початкове положення-вдих (6-8 разів кожною ногою).
6. Сидячи або стоячи. Ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Нахили тулуба вперед - видих, повернення в початкове положення - вдих (4-8 разів).
7. Лежачи, сидячи або стоячи. Ноги разом, руки в сторони. Нахили тулуба в сторони. При виконанні вправи - видих, при поверненні в результатне положення - вдих (4-8 разів в кожную сторону).

ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК

Розвитку ручної моторики сприяють:

- масаж рук: інтенсивне розтирання кожного пальця (Проводиться спочатку на одній руці, потім на іншій);
- точковий масаж кожного пальця між фалангами з бічних і фронтально-тильних сторін;
- розминка пальців: інтенсивні кругові рухи довкола кожного пальця;
- інтенсивні рухи великого пальця вперед-назад, вверх-вниз, по колу;
- згинання-розгинання всіх пальців одночасно;
- згинання-розгинання руки в кистьовому суглобі;

- катання по черзі кожним пальчиком камінця, намистинки, шарику для пінг-понгу;
- виконання вправ з почерговим напруженням і розслабленням: робити м'які кулачки, які можна легко розжати і в які дорослий може просунути свої пальці; та міцні, які не розтиснеш;
- постукування окремими, або всіма пальцями обох рук по столу;
- оплески в долоні тихо і голосно, в різному темпі;
- малювання у повітрі.

КІЛЬЦЕ

Кінчик великого пальця правої руки по черзі торкається кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців і мізинця;
ту ж вправу виконувати пальцями лівої руки;
ті ж рухи проводити одночасно пальцями правої і лівої руки.

ПАЛЬЦІ ВІТАЮТЬСЯ

З'єднати пальці обох рук "будиночком". Кінчики пальців по черзі ляскають один по одному, вітаються великою з великим, потім вказівний з вказівним і так далі.

БІЛКА

Сидить білка, вчить потішки,
Продає вона горішки:
Лисичці-сестричці,
Горобцеві, синичці,
Ведмедикові товстоп'ятому,
Зайченяті вусатому.

Дорослий і малюк за допомогою лівої руки загинають по черзі пальці правої руки, починаючи з великого пальця.

ДРУЖБА

Дружать в нашій класі дівчата і хлопчики
(пальці рук з'єднуються в "замок").
Ми з тобою подружимо маленькі пальчики
(ритмічне торкання однойменних пальців обох рук).
Раз, два, три, чотири, п'ять
(почергове торкання однойменних пальців, починаючи з мізинців),
Починай знов рахувати.
Раз, два, три, чотири, п'ять.
Ми закінчили рахувати.
(руки вниз, струсити кистями).

ЧОЛОВІЧОК

Вказівний і середній пальці "бігають" по столу;
ті ж рухи проводити пальцями лівої руки;
ті ж рухи проводити одночасно пальцями обох рук ("діти біжать наввипередки").

ЗГИНАННЯ-РОЗГИНАННЯ ПАЛЬЦІВ

По черзі згинати пальці правої руки, починаючи з великого пальця;
виконати ту ж вправу, лише згинати пальці, починаючи з мізинця;

виконати дві попередні вправи пальцями лівої руки;
зігнути пальці правої руки в кулак, по черзі випрямляти їх, починаючи з великого пальця;
виконати ту ж вправу, лише випрямляти пальці, починаючи з мізинця;
виконати дві попередні вправи пальцями лівої руки.

ДАХ

З'єднати під кутом кінчики пальців правої і лівої рук.

ГРА-ПАНТОМІМА «В ЛІС ПО ЯГОДИ»

Взяла кошик на ліву руку і пішла в ліс. Збирає ягоди. Загримів грім (постукування руками по столі).

Спалахнула блискавка (сплеск над головою, зажмуритись). Пішов дощ (барабанити пальцями по столі).

Спочатку повільно, потім сильніше, швидше і знову повільно. Перестав падати дощ, виглянуло сонечко (розвести руки в сторони, посміхнутись).

ПАЛЬЦІ ЛЯГАЮТЬ СПАТИ

Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення у супроводі вірша:

Цей пальчик хоче спати,
А цей - в ліжечко лягати,
Цей пальчик позіхнув,
Цей пальчик вже заснув.
Тихіше, пальчик, не шуми,
Братиків не розбуди.
Встали пальчики, ура!
Нам у школу йти пора.

ЛІХТАРИКИ

Варіант 1

Початкове положення: Розташувати долоні перед собою, випрямити їх та розсунути пальці. Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами.

Ліхтарики засвітилися!(випрямити пальці)

Ліхтарики потухли!(стиснути пальці)

Вправу виконувати декілька разів.

Варіант 2 (ускладнений)

По черзі стискати та розтискати пальці рук на рахунок "раз-два". На "раз": пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки стиснуті. На "два": пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки зжаті. Спочатку виконувати вправу повільно, потім прискорювати темп. Вправу спочатку можна виконувати на рахунок, а потім рядками, що промовляються ритмічно, супроводжуючи рухи:

Вже стемніло на дворі, Засвітились ліхтарі. Хай ліхтарики горять, Підуть дітлахи гулять.

КВАСИМО КАПУСТУ

Руками імітуємо відповідні рухи:

- *Ми капусту шаткували!*

(двічі) - прямими, напруженими долонями імітуємо рухи сокири: уверх-униз.

- *Солі в неї ми поклали!*

(двічі) - пальці зібрані "щіпкою", "солимо капусту".

- *Ми капусту м'яли, дерли!*

(двічі) - енергійно стискаємо пальці в кулачки, то одночасно на двох руках, то по черзі.

- *Смачну моркву туди терли!*

(двічі) - пальці однієї руки зжаті в кулак і здійснюють ритмічні рухи уверх-униз по долоні другої руки. Після цього міняємо руки.

МИЄМО РУКИ

1. "Миємо руки": ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

Узяли духмяне мило,

Добре руки з ним помили.

2. "Струшуємо водичку з рук": пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

Полетіли від води

Бризки з рук туди-сюди.

3. "Витираємо руки": енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

Рушничок я свій беру,

Швидко ручки обітру.

НАПЕЧЕМО МЛИНЦІВ

Варіант 1. По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею.

На сметані, на яйці

Тісто зробим на млинці.

Напече нам мама їх

Гаряченьких та смачних.

Варіант 2.

а) ліва рука торкається столу долонею, права рука – тильною стороною; б) змінюємо позиції. Тепер ліва рука торкається столу тильною стороною, права рука торкається столу долонею.

Вправу можна виконувати на рахунок "раз-два", або супроводжуючи рухи віршами (див. 1 варіант).

МІСИМО ТІСТО

Руками імітуємо вимішування тіста.

Тісто узяли у мами,

Його жужмили і м'яли,

Пирогів напечемо

Із сметаною з'їмо!

На перші рядки дуже енергійно стискаємо та розжимаємо руки в кулачки (одночасно і по черзі). Потім руками виконуємо рухи, наче ліпимо пироги.

ПРАПОРЦІ

Варіант 1.

Вихідна позиція: Розташувати долоні перед собою. Одночасно опускати та підіймати долоні, супроводжуючи рухи віршами. Якщо дитина легко виконує ці вправи, запропонуйте їй опускати та підіймати долоні, не згинаючи пальців.

Я тримаю у руці

Кольорові прапорці.

Варіант 2 (ускладнений).

По черзі змінювати положення рук на рахунок: "один-два". "Один": ліва рука випрямлена, піднята у гору, права рука – опущена униз. "Два": ліва рука опущена униз, права піднята у гору.

КУЛЬКА

Вихідна позиція - пальці обох рук зібрані разом і стикаються кінчиками. "Надуваємо кульку": придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку. "Кулька лопнула": пальці повертаються у вихідну позицію.

Пружну кульку я надую,

Мотузочок зав'яжу.

Ну а потім її здую,

Всім цей фокус покажу.

ЇЖАЧОК

Вихідна позиція. Поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Ворушити прямими пальчиками.

Як ти носиш, їжачок,

Так багато колючок?

ЧОВЕН

Вихідна позиція - обидві долоні поставлені на ребро і з'єднані "ківшиком", великі пальці притиснуті до долонь.

По річці плине човен,

Він дітлахами повен.

ПАРОПЛАВ

Вихідна позиція - обидві долоні з'єднані "ківшиком", усі пальці, крім великих спрямовані у бік "від себе", а великі пальці підняті уверх та з'єднані – це "труба".

Пароплав пливе по річці,

Дим з труби, немов із пічки.

РІЧКА ТА РИБКА

Річка – хвилястий, плавний рух розслаблених кистей рук. Рибка. Вихідна позиція - випрямлені долоні притиснуті одна до одної. Пальці спрямовані в бік "від себе". Повертати зімкнуті долоні вправо та вліво, імітуючи рухи риби хвостом.

*Хвостиком б'є наша рибка маленька,
В річці живе ця манюня гарненька.*

ДЕРЕВА

Вихідна позиція - розташувати кисті рук перед собою, долонями до себе. Пальці розведені в сторони та напружені. Після виконання вправи струсити кисті рук.

Вітер залетів у гай.

Ти дерева не гойдай, (Качати руками з боку у бік)

Дуже гілки не клони,

Щоб не тріснули вони! (Качати руками вниз – вверх, не згибаючи пальців)

ПТАХ П'Є ВОДУ

Вихідна позиція - пальці зложити пучкою – це "дзьоб". Не відриваючи лікоть від столу, "дзьобом" торкнутися столу. Далі – імітувати рухи птаха: узяти "воду", підняти "голову", поклацати "дзьобом".

Птах дістався до криниці,

Хоче випити водиці.

ПТАХ ЛЕТИТЬ

Вихідна позиція - руки розташувати перед собою (долонями до себе). Великі пальці сплести – це "голова" птаха. Решта пальців – "крила". Помахати ними.

В небі пташечка летіла,

На галявину присіла. (Помахати "крилами")

Посиділа, відпочила,

Й до гніздечка полетіла. (Притиснути долоні до себе)

КВІТКА

Вихідна позиція. Долоні підняті вгору, пальці створюють "пуп'янок", основи кистей притиснуті одна до другої. Квітка "розпускається": розводимо одночасно пальці рук у боки, а потім зводимо пальці разом.

Вранці сонечко зійшло, розпустилась квітка.

А увечері закріє пелюсточки швидко.

ДОНЕЧКА

При виконанні вправи руки розташовані на столі. Почергова зміна положень на рахунок "раз – два". "Раз": ліва рука - кулачок, права рука – долонька. "Два": ліва рука – долонька, права рука – кулачок. Повторити декілька разів.

Кулачок, долонька є у мамі донька,

Ось долонька, кулачок,

Ходить донька у садок.

СТІЛЕЦЬ

Варіант 1. Вихідна позиція. Ліву долоню поставити вертикально, пальці вверх – це "спинка" стільця. До неї приставити кулачок правої руки – це "сидіння".

Нумо, дітки, молодці, посідаймо на стільці.

Небагато треба вміння –

Зробим спинку і сидіння.

Варіант 2 (ускладнений).

Змінювати положення рук по чергово на рахунок "раз-два". "Раз": ліва рука - "спинка", права рука - "сидіння". "Два": права рука - "спинка", ліва рука – "сидіння".

СТІЛ

Варіант 1. Вихідна позиція - ліву руку стиснути у кулак – це "ніжка" столу. Зверху накрити "ніжку" випрямленою долонею правої руки – це кришка "столу".

Кулачок це буде ніжка,

А долонька буде кришка. Поміняли ручки враз,

Буде інший стіл у нас.

Варіант 2.

На рахунок "раз-два" по черзі змінювати положення рук.

ВОРОТА

Вихідна позиція - долоні поставити на ребро, пальцями один до одного – "ворота зачинені". Пальці випрямлені та напружені.

Ми ворота зачинили,

В дім нікого не пустили.

А коли відчиним їх,

Друзів впустимо своїх. (Ворота відчиняються та зачиняються.)

ЗАМОК

Вихідна позиція - долоні притиснуті одна до одної, пальці переплести. Далі рухами імітувати слова віршика:

Замок на двері тут висить. (Швидко з'єднувати пальці в замок та роз'єднувати).

Хто б зміг його нам відчинить?

Потягнули! (Пальці зчеплені, потягнули пальці, не розчіплюючи їх).

Покрутили! (Посовати зчепленими пальцями від себе до себе).

Постукали! (Пальці залишаються у замку, постукувати основами долоней одна об одну).

Й відчинили! (Розчепити пальці).

ЗАЙЧИК

Варіант 1. Вихідна позиція - вказівний та середній пальці витягнути вгору, мізинець та безіменний притиснути до долоні великим пальцем. Утримувати пальці в такому положенні на рахунок до 5-10. Вправу виконувати спочатку кожною рукою по черзі, потім – обома руками одночасно.

На зеленому лужку,

Плигав зайчик в козушку.

Варіант 2.

Згинати та розгинати вказівний та середній пальці (вниз-вгору) на рахунок "раз-два".

Варіант 3.

Вихідна позиція - ліва рука – "зайчик", права рука – випрямлена долоня накриває зверху "зайчика" - це "сосна". Потім змінюємо положення рук. Права рука – "зайчик", ліва рука – "сосна". Змінювати положення рук 3-4 рази.

Раптом дощ пішов з дощем,

Заховався під кущем.

Варіант 4.

Вихідна позиція - вказівний та середній пальці підняті угору. Великий пальчик стукає по безіменному та мізинцю.

Зайцю барабан дали,

Він застукав: "Раз-два-три"!

КОЗА

Вихідна позиція - вказівний палець та мізинець випрямити. Середній та безіменний – притиснути великим пальцем до долоні. Спочатку вправу виконувати кожною рукою по черзі.

На галявині в лісу.

Дід Трохим пасе козу.

Потім можна виконувати вправу обома руками, імітуючи козла та козу.

Йде коза у хлів мерщій,

А козел - назустріч їй.

МІСТОК

Великий та вказівний пальці лівої руки випрямити, розташувати паралельно один до одного та з'єднати з великим та вказівним пальцями правої руки. Решту пальців (середній, безіменний та мізинець) випрямити, притиснути один до одного та утримувати в такому положенні.

З дідом ми через ставок

Зробимо для всіх місток.

Кожен хай сміливо йде,

В воду він не упаде!

РАВЛИК

Вихідна позиція - вказівний, середній та безіменний пальці притиснуті до долоні. Великий палець та мізинець випрямляються, а потім ховаються. Виконувати вправу спочатку однією рукою по черзі, потім обома руками одночасно. Можна зобразити, як равлик повзе по столу.

*Равлик повагом повзе,
Хатку на собі везе.*

БДЖІЛКА

Вихідна позиція - випрямити вказівний палець, решту пальців прижати до долоні великим пальцем.

Крутити великим пальцем.

*Бджілка, бджілка, покружляй,
З квіток меду повбирай!*

ЖАБКА

Вказівний палець та мізинець підняти угору та тримати напівзігнутими. Середній та безіменний притиснути до долоні великим пальцем.

Скаче жабка у траві

І скрекоче: "Ква-кве-кві!"

НОЖИЦІ

Вихідна позиція - великий, безіменний палець та мізинець притиснути до долоні, вказівний та середній пальці витягнути вперед. Вони то розходяться, то сходяться, імітуючи рухи ножиців. Долонь розташована паралельно столу. Спочатку вправу виконувати повільно, поступово темп прискорити. Стежити, щоб пальці були прямі.

*Швачка в дім до нас прийшла,
Мені ножиці дала,
Я тканини і папір
Ріжу, ріжу до сих пір.*

ОКУЛЯРИ

Вихідна позиція - зробити обома руками кільця. Піднести до очей, імітуючи окуляри.

*Краще бачити хотів (хотіла),
Окуляри я надів (наділа).*

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ, СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

ШВИДКО ПО МІСЦЯХ

Всі гравці шикуються в шеренгу (колону,). За командою вчителя: "Розійдися!", діти розбігаються по залу. За словами вчителя: "У хлоп'ят , знають всі свої місця, 1-2-3 місце ти своє знайди!" гравці повинні знайти свої місця, зберігаючи правильну поставу. Виграє той, хто встане на місце швидше і збереже правильну поставу.

ЛОВИШКА

Вибирається ловишка. Діти підбігають до нього і, плескаючи в долоні говорять: "Раз, два, три, раз, два, три! Ну, швидше нас лови!" Ловишка, подаючи звуковий сигнал, починає наздоганяти. Рятуючись від ловишки гравець повинен зупинитися і прийняти обумовлене положення правильної постави. Такого гравця ловити не можна, і ловишка повинен перемкнутися на інших. Через деякий час обирається інший ловишка, і гра . В ігрі відзначаються діти, які жодного разу не були упіймані ловишкою, і ловишка, який запламував найбільше число гравців. Положення, що займають діти під час переслідування ловишкою: "Вартовий" - основна стійка, плечі розпрямити; "Літак" - стійка ноги нарізно, нахил вперед прогинаючись, руки в сторони; "Зірочка" - стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті в сторони; "Ракета" - стоячи навшпиньках, руки злегка відведені, долоні вперед; "Балерина" - стоячи на правій нозі, зігнуту ліву ногу - на коліно правої, руки в сторони.

ВОРОНИ І ГОРОБЦІ

Діти шикуються в колону по одному (дистанція один крок) на середині майданчика і розраховуються "на перший, другий". Одна команда - перші номери, інша - другі. По обох сторонах від гравців на відстані 1,5 м кладуться які-небудь предмети. Наприклад, праворуч кубики (ворони), - тенісні м'ячі (горобці). Предметів удвічі менше, ніж учасників гри. Гравці разом з учителем виконують різні завдання на виконання правильної постави. Раптово учитель вимовляє одне із слів: "Горобці" або "Ворони". При слові "Горобці" всі біжать до м'ячів, а при слові "Ворони" - до кубиків і кожен прагне схопити один предмет. За кожен предмет команда отримує 1 очко. Гра повторюється кілька разів. Виграє команда що набрала більше очок.

ВПРАВИ СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

"Фігуристка" - в.п. о.с. 1 - ліву ногу назад на носок, руки за голову лікті в сторони, 2-3 тримати, 4 - в.п.;

"Силачі" - в.п. о.с. 1) руки вгору дивитися на долоні рук, 2) руки до плечей, 3) - руки вгору, 4) - в.п.

"Неваляшка" - в.п. стійка ноги нарізно. 1 - напівприсід, руки до плечей долонями вперед, 2-3) тримати, 4) - в.п.

ХИТРА ЛИСИЦЯ

Гравці шикуються в коло, руки за спину, пальці в замок, очі заплющити. Ведучий ходить по зовнішньому колу і перевіряє поставу у гравців, тому чия постава йому сподобається, він кладе у долоню маленьку іграшку або інший предмет і говорить: "Можна розплющити очі". Гравці розплющують очі і промовляють: "Хитра лисиця, хто ти?" (три рази). Після чого той, у кого в руках опинився предмет, робить крок вперед і вимовляє: "Я" (він стає ведучим). Гравці розбігаються (бігти тільки в один бік), а ведучий ловить та передає іграшку, тому, кого упіймав. Гра поновлюється.

МІСТОК

Діти стоять на гімнастичній лавці, руки на поясі, плечі трохи відведені назад. Ходьба по лаві, зберігаючи положення правильної постави: з почерговим опусканням ноги, з витягнутим носком за лаву (інша нога при цьому трохи згинається). "Підемо по містку гуськом. Ногу в річку окунем". Ходьба по лаві боком приставними кроками. Руки витягнуті в сторони долонями вгору. "А потім підемо ми боком. Тай ще разок підскоком".

ЧАПЛЯ

"Чапля" - ведучий, а решта "жабки". Доки чапля спить (стоїть нахилившись, спираючись руками на прямі ноги), решта гравців стрибає, рухаючись по майданчику (тільки по колу, в один бік). Раптом чапля прокидається, видає крик і починає ловити жаб. Жаби, тікаючи промовляють: "Ква-ква". Скільки жаб зловить чапля - стільки отримає очок. Далі вибирають іншу "чаплю". "чапля" пересувається тільки на прямих ногах зі збереженням правильної постави, а "жаби" стрибають навпочіпки з прямою спиною.

ВИЗНАЧ ПОМИЛКУ

За командою викладача дається завдання прийняти положення правильної постави. Стоячи біля стіни, прийнявши правильну поставу, виконати прості рухи руками, ногами, присідання та ін. Виконавши завдання, учень повинен сам вказати на свої помилки або неточності при виконанні завдання, здійснюючи самоконтроль. Виграє той, хто без помилок виконає завдання або правильно відзначить недоліки виконання.

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ (збереження рівноваги, орієнтування у просторі, точність рухів)

СОВА

Вибирається сова. Її дупло в стороні від майданчика. Гравці - на майданчику, а совушка - у дуплі. За сигналом ведучого: "День настає, все оживає!" - діти ходять, бігають (перед грою нагадати про напрям бігу), наслідуючи політ метеликів, пташок, і зображуючи жабенят, мишей. За другим сигналом: "Ніч настає, все завмирає - сова вилітає!" - гравці зупиняються, завмирають в позі, в якій їх застав сигнал. Сова виходить полювати. Почувши гравця, який розмовляє або прийняв неправильну позу, вона бере його за руку і відводить в своє дупло. За сигналом: "День настає,

все оживає!" - сова повертається в дупло, гравці знов вільно пустують на майданчику. Гру можна проводити під музику. Положення, що приймаються гравцями в той час, коли сова вилітає на полювання: «силачі» - руки до плечей, пальці в кулаки, лопатки з'єднати; «пістолет» – напівприсіді на правій нозі, ліву вперед, руки на пояс, лікті назад; «флюгер» - напівприсід, руки в сторони долонями вперед, спина пряма, коліна розвести дивитися прямо; «лелека» - стоячи на правій, зігнуту в коліні ліву ногу вперед, руки вгору, долонями назовні.

ПОЖЕЖНИКИ НА НАВЧАННЯХ

Формуються команди. Діти стоять в колонах перед похилою закріпленою лавою. Нахил лави 15-20°. Пересування по лаві в упорі на колінах, із захопленням краю лави руками. На кожному прольоті шведської стінки підвішений дзвоник. За сигналом вчителя діти, що стоять першими повзуть по лаві, потім підіймаються по рейках шведської стінки вгору і дзвонять у дзвоник. Сходять вниз і стають в кінець своєї колони. У кожній парі відзначають того, хто подзвонив першим і не зробив помилок в повзанні й лазінні.

ГРА З М'ЯЧЕМ

Дві команди шикуються в дві шеренги на відстані один від одного 2-4 м. Перед кожним учасником булава або кегля. За звуковим сигналом учителя кожний гравець намагається збити булаву свого суперника перекинуванням м'яча по підлозі.

ПРОЙДИ - НЕ ПОМИЛИСЯ

Гравець повинен пройти по прямій 5-10 м вперед до звукового сигналу, ставлячи п'яту однієї ноги попереду носка іншої ноги, і повернутись назад. За іншим звуковим сигналом пройти спиною вперед, ставлячи носок до п'яти. Завдання виконують із заплющеними очима. Для учнів 4-6 класів можна ускладнити гру: виконати те ж завдання з пересуванням по гімнастичній лаві, переступаючи через озвучений предмет, покладений на лаву. При цьому дітей необхідно підстраховувати.

БДЖІЛКИ

У грі беруть участь 10 дітей. По колу на відстані 1 м один від одного розташовують 9 обручів. Гравці йдуть по зовнішньому колу і виконують задані вчителем рухи. За сигналом вчителя всі гравці прагнуть зайняти будь-який обруч і прийняти заздалегідь обумовлену позу з правильною поставою. Одна бджілка залишається без будиночка. Вона обходить коло і, підійшовши до гравця, який неправильно прийняв положення правильної постави, говорить: "Ти зайшов не в свій будинок, це моя хатинка". Гра триває, виграє найспритніший гравець, який прийняв правильну постанову. Завдання слід періодично змінювати: ходьба на носках, руки на пояс, лікті назад, лопатки разом; в.п. руки до плечей, виконувати кругові рухи ліктями назад; в.п. руки на пояс, лікті назад, виконувати приставний крок, вліво і т. ін.

ДЕНЬ І НІЧ

Дві команди учнів з вадами зору «День» та «Ніч» стають спинами один до одного на відстані 2 м від середньої лінії майданчика. Кожна команда має свій дім на краю майданчика. Вчитель називає то одну, то іншу команду. Учні названої команди відразу тікають у свій дім, а учні другої - обертаються і намагаються упіймати перших. Потім команда повертається на місце і підраховує кількість пійманих. Перебіжки повторюються. Переможці - команда, яка спіймала найбільшу кількість дітей з іншої команди.