

Застосування ігрових фізкультхвилинок

*Від життєрадісності, бадьорості дітей
залежить їхнє духовне життя, розумовий
розвиток, міцність знань, віра у свої сили.*

В. Сухомлинський

Діти молодшого шкільного віку відчувають велику потребу в русі. Та з приходом до школи загальна рухова активність дітей знижується майже на 50 %. Діти цього віку швидко втомлюються при одноманітній діяльності, значному навантаженні на зоровий аналізатор, нервово-психічному напруженні. Насамперед це виявляється нервовим збудженням. Якщо його не зняти, то втома може перейти в наступну стадію – млявість, апатію, сонливість.

Систематичне проведення фізкультхвилинок на уроках позитивно впливає на учнів: запобігає втомі й порушенню постави, відновлює розумову працездатність, знижує статичні навантаження, значно підвищує емоційний тонус учнів. Викликає відчуття задоволення, радості. За урок треба проводити декілька фізкультхвилинок – для різних зон дитячого організму.

Ранок також починається з фізичних вправ, радісного привітання.

Доброго ранку! Доброго дня!

Хай плещуть долоньки,

Тупають ніжки,

Працюють голівки,

І сяють усмішки.

Доброго ранку, доброго дня!

Бажаєте ви, бажаю вам я!

Доцільно під час напруженої зорової роботи проводити вправи для тренування **очних м'язів і кришталіків** (швидко переведення погляду з близько розташованих предметів, на далекі предмети та ін.)

Можна застосовувати й точковий масаж, який запобігає розвитку втоми і прискорює процес відновлення організму (масаж долонь і кожного пальця зокрема; масаж точок, розташованих на бокових поверхнях фаланг, рук; масаж шийного хребця, що найбільше виступає тощо)

Учні дуже люблять декламувати вірші хором, виконувати різні фізичні вправи за вчителем, проймаються бажанням виконати ці вправи якнайкраще, легко перетворюються в художні образи, радісно імітують рухи.

Усміхніться всім навколо:
Небу, сонцю, квітам, людям.
І тоді обов'язково
День цей добрим буде.

Нумо із-за парти встанем,
У віконечко поглянем.
В небі хмароньки біленькі.
Ось поставим руки в боки
Й пострибаємо навскоки.
Вліво, вправо нахиліться
І навшпиньки підніміться.
Руки вгору, руки вниз,
Кругом себе повернись.
Крок вперед зроби швиденько
І за парту сядь тихенько.

Плакав зайчик під пеньком,
Посварився з їжаком.
Дуже сумно одному
Тепер гратися йому.
Зайчик руки в боки склав
І швиденько пострибав.
Головою похитав,
Вушками він помахав.
Подивися на пеньок,
Там сумує їжачок.

Помиріться, друзі, швидше,
Буде разом веселіше.
Посміхніться, руки в боки.
Руки вгору, вдих глибокий.
Підстрибніть, поприсідайте
І тихенько за парти сідайте.

Не роби, маленька ручко, що не слід (двічі),
Ти не слухай, мале вушко, що не слід (двічі),
Не кажи, язик маленький, що не слід (двічі),
Будьте мудрі, ручко, вушко, язичок(двічі),
Бо пильнує Бог надміру, чи міцну ти маєш віру.
Будьте мудрі, очко, вушко, ручко, язичок.

Ця хвилинка дуже дорога –
І легенька, і гарненька, як пір'їнка.
Наша вправа цього вимага,
Починайся для дітей, фізкультхвилинка!
Щира пісенька у нас
Про веселий дружний клас.
І звучить вона так радісно і дзвінко,
Щоб бадьорість була в нас,
Посміхнімося в цей час,
Посміхнись і ти до нас, фізкультхвилинка.
(На мелодію пісні В.Шаїнського „Посмішка”)

Тому, хто біля тебе, дай любов. (двічі)
Тому, хто не прощає, ти прости. (двічі)
Тому, хто біля тебе, ти посміхнись. (двічі)

Ми – високі дерева (*піднімають руки вгору*),

Ми – низенька трава (*присідають, показують руками травичку*),
Нас сонце голубить (*піднімають руки вгору*),
Нас дощик полива (*махують руками*),
Нас вітер колише, тріпоче, зрива (*колишуть руками над головою*),
То Бог на руках своїх (*простягають руки і тримають перед собою долонями вгору*)
Міцно трима.

Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій поклоніться
І до сонця потягніться.
Веретенцем покрутіться.
Раз – присядьте, два – присядьте
І за парти тихо сядьте.

Ми – метелики чудові, (*нахилити голову вліво, вправо.*)
Маєм крильця кольорові. (*Розвести руки в боки*)
Над квітами літаємо, (*Біг на місці, змахи руками вгору-вниз*)
Втоми не знаємо.
Пташки ми злякалися, (*Руки покласти на голову.*)
Під квітку заховалися. (*Присісти*)

Раз – підняти руки вгору,
Два – нагнутися додолу,
Не згинайте, діти , ноги, як торкаєтесь підлоги.
Три, чотири – прямо стати,
Будем знову починати.
Хто зуміє присідати
І ногам роботу дати?
Раз – піднялись,
Два – присіли,

Хай мужніє наше тіло. Хто втомився писідати,
Може вже відпочивати.

Формування культури дихання

Кількість фізкультхвилинок та їх структура, різноманітність залежить від багатьох факторів: дня тижня, розкладу уроків (третій, четвертий уроки, після фізкультури, контрольної роботи); виду уроку (математика, українська мова, читання); віку дітей, їхніх характерів.

Будь-який вид діяльності, будь-яка Фізкультхвилинка базується на диханні, яким людина керує свідомо. Воно здійснюється автоматично – завдяки механізму, сформованому в процесі еволюції. Цей механізм посилює вентиляцію легенів відповідно до потреб організму в надходженні кисню до тканин.

Якщо запропонувати доволі стомленим дітям затримати дихання до знемоги (гра "Хто чемпіон?" або не дихати до рахунку вчителем „20”, а потім усім разом рахувати голосно від „21” до „40”), то саме ці вправи сприятимуть поліпшенню діяльності мозку, заспокоєнню, знаттю втоми, стимулюванню життєдіяльності організму.

Велике значення має затримка дихання в регуляції емоцій. Збуджені діти швидко й легко заспокоються, якщо провести гру „Затримай дихання, замри!”. Затримувати дихання слід не менш як на 20-30 с.

Під час виконання дихальних вправ здійснюється масаж внутрішніх органів, зміцнюються м'язи живота.

Важливо вчити дітей правильно поєднувати дихання з рухами:

- При випрямленні тулуба – вдих;
- При нахилі вперед, назад, у сторони – видих;
- Під час ходьби, бігу – вдих через ніс, видих – ротом, губи трубочкою.

Учені вважають, що дихання – своєрідний ключ до прихованого життя тіла, що безпосередньо пов'язано з розумовою працездатністю і душевним емоційним станом. Навчившись керувати диханням, людина зможе впливати на власні емоції, на розумову й фізичну втому.

Завдання школи – навчити правильно дихати, керувати своїм диханням.

Вправи на відновлення дихання

Після рухливої перерви дітям, які прийшли на урок. Треба заспокоїти дихання та зосередити увагу на предметі вивчення.

Увага! Як правильно дихати: вдих робимо через ніс, видих – через рот (губи скласти трубочкою).

„Задуті свічку”. Вдих – через ніс, видих – через – рот.

„Надути кульку”. Вдих – через ніс, видих – через рот.

1 – руки через сторони вгору (вдих), 2 – руки через сторони вниз (видих).

Руки на поясі, 1 – плечі піднімаємо вгору (вдих), 2 – опускаємо вниз (видих).

1 – руки до плечей, 2 – руки вгору (вдих), 3 – руки до плечей, 4 – руки вниз (видих).

1-2 – руки в сторону, піднятися на носки (вдих), 3-4 – в.п. (видих)

Дихальні фізкультхвилинки

Дихальні фізкультхвилинки краще проводити під музичний супровід. В Бехтерев довів, що під час спокійної музики дихання людини стає глибоким і рівномірним, а гармонійне співзвуччя уповільнює пульсацію крові. Рекомендовано такі вправи:

- Затримання дихання до 20-30 с;

- Промовляння звуків:

Звук о – оздоровлюємо серце, печінку, шлунок;

Звук а – посилюємо діяльність щитовидної залози, зору, слуху;

Звуки о-у-м – посилює вібрацію мозку, комплексно оздоровлює всі органи й функціональні системи організму;

рубання дров” – ха – очищає дихальні органи, покращує їх роботу;

- промовляння музичних звуків від „до” до „сі” 7 разів (промовлений звук сприяє подовженню видиху, що, натомість, допомагає зняти напругу й роздратування).

Особливу увагу слід приділяти *пальчиковій гімнастиці* (вправи на розвиток дрібних м’язів руки). Це викликано процесами формування кистей рук у дітей молодшого шкільного віку, для яких значні рухові навантаження (безперервне письмо) небажані. Пальчикову гімнастику вчитель

використовує, коли вже виконана певна робота, або перед наступним письмом, що допоможе підготувати руку до праці. Цікавими та доступними для дітей є такі вправи.

1. „Вправні пальці”. Школяр пересуває пальці по ручці зверху вниз чи знизу вгору шляхом хапання пальцями, що беруть участь під час письма. Дитина намагається утримати ручку від падіння.

2. „Дятел”. Учень великим та вказівним пальцем спочатку в повільному темпі, а потім у швидкому – тихенько стукає по кришці парти.

3. „Піаніст” Учитель вмикає запис фортепіанної музики. Учень імітує гру на піаніно.

4. „Пташеня відкриває ротика” Школяр вказівним пальцем торкається великого пальця. Решта пальців зібрано в кулак.

5. „Восьминіг”. Учень ставить кисть на парті зап'ястям догори. Виконує рух кожним пальцем окремо. Вправу виконують протягом 15-20 секунд кожною рукою окремо, потім – одночасно двома руками (бімануальні рухи).

6. „Знайомство”. Дитина по черзі торкається великого пальця іншими пальцями. Можна робити декілька торкань, а також збільшувати темп вправи.

7. „Рибка”. Спочатку з'явилися Рибка(права рука). Повільно й плавно вона пливла вперед. Як цікаво навколо! Ось Рибці стало сумно. Вона звернула праворуч, потім ліворуч. „А що там робиться над водою? Хочеться хоч одним оком глянути,” – подумала Рибка й поспішила вгору. „А що на дні? Але так сумно гратися самій...” Не встигла подумати, як підпливла її подружка (ліва рука). Разом веселіше! Почали вони гратися, танцювати. А коли втомилися, поснули. Правильно зробили!

8 „Струмочок”. Учні притискають долоню одну до одної, переплітають пальці і роблять руками плавні хвильові рухи в ритмі вірша.

Синім джерельцем з синіх снігів

Синій струмок задзюркотів.

Синьою піснею день привітав,

Синьою стрічкою гай заквітчав.

9. „Квіти”. Учні змикають і трохи заокруглюють долоні (пуп'янок квітки).

Поступово діти розводять пальці в різні боки і злегка колихають руками.

Дивіться, на ніжки звелися в квітнику
Біленькі нарциси шнурочком в рядку,
Крокус, чорнобривці. Нагідки, розмай –
Квітуй-розкітай. Наш улюблений край!

М. Познанська

10. „Їдуть, їдуть поїзди”. Учні ставлять долоні ребром і стискають у кулачки.

Поступово прискорюючи темп, діти роблять руками кругові рухи вперед, імітуючи при цьому колеса поїзда.

Їдуть, їдуть поїзди до столиці трудової,
В славне місто – Київ-град,
Що цвіте, мов пишний сад.

11. „Шовкова травичка”. Діти стискають пальці в кулачки, потім піднімають їх угору і злегка колихають кистями рук.

Завесніло вже довкола: зеленіє гай і поле.

Всюди трави, трави, трави – зеленаві, зеленаві. (А.Камінчук)

12. „Ластівки”. Учні повертають долоні до себе. Великі пальці випрямляють і переплітають (ніби чіпляють один за другий). Великі пальці – це голівка пташки, інші зімкнуті пальці – крила. Ними треба „помахати”.

Літом ластівка літає,
Ластів’ят малих навчає:
„Не лінуйтесь, ластів’ята,
вчіться літечко літати,
бо як літо відлітує,
ми за море помандруєм”.

13. „Мишка і бублики”. Правою рукою учні зображують мишку. Середній і безіменний пальці спирають на великий, а вказівний і мізинець згинають у дуги і притискають до середнього з безіменним лівою рукою показують овал. Який перетворюється на півовал.

Прибігла мишка до овала
І бочки повдгризала.

14. „Сонечко” . Учні перехрещують руки тильною стороною долонею до себе. Пальці-промінці розкриваються, руки повертаються в різні боки.

Сонечко прокинулось, потягнулось, в різні боки повернулось.

Потім весело всміхнулось, кругом себе обернулось.

Діти стали танцювати, миле сонечко вітати.

Масаж кисті

Перший спосіб. Грецький горіх катати по долоні коловими рухами. Стискати спочатку несильно, а потім опір збільшувати. (1-2 хв).

Другий спосіб. Шестигранний олівець затиснути між долонями й розтирати їх, перекочуючи олівець. Поступово збільшувати зусилля до появи відчуття приємного тепла в долонях (1-2 хв). Потім розтерти олівцем тильну поверхню лівої кисті до появи відчуття тепла (1хв). Те саме проробити з лівою рукою. Розтирати олівцем внутрішні сторони пальців правої і лівої руки.

Пальчикова гімнастика

Пальчика вітаються.

Я вітаюсь з усіма –

Вчуся в школі не дарма,

Завжди я кажу „Привіт!”

Школярам біля воріт.

(Кінчиком великого пальця по черзі торкатися кінчиків інших пальців.)

Це дідусь, а це бабуся,

Це татусь, а це матуся,

А малюк, звичайно, я –

Ось і вся моя сім'я.

(З останніми словами стиснути долоню в кулак.)

Поряд із цими вправами велику допомогу в розвитку дрібних м'язів кисті руки надає ліплення з пластиліну, глини різноманітних фігурок, малювання, складання мозаїк, робота з дрібними предметами(нанизування на нитку гудзиків, намистинок; катання по столу по чергово кожним пальцем дрібних кульок,

горошинок; зав'язування і розв'язування вузликів тощо).

Зорові фізкультхвилинки

Регулярне тренування очей дуже важливі для збереження й поліпшення зору, профілактики короткозорості та інших захворювань очей. Щоб зняти напруженість в очах, необхідно:

- кожні 1-2 години переключати зір, дивитися вдаль 5-10 хвилин;
- заплющити очі для відпочинку на 1-2 хвилини;
- виконати 4-5 простих вправ що залучають до роботи великі групи м'язів.

Комплекс вправ для поліпшення зору

- Горизонтальні рухи очей: праворуч – ліворуч.
- Рух очними яблуками вертикально: вгору-вниз.
- Колові рухи очима: за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямку.
- Інтенсивні заплющування й розплющування очей у швидкому темпі.
- Зведення очей до носа.
- Часте моргання очима без напруження очей 10-15 разів. Вправу повторюють 4-5 разів.(„Крила метелика”)
- „Ніс Буратіно”. Учитель прикріплює до дошки малюнок Буратіно. Дитина дивиться по чергово на ніс Буратіно, на свій ніс (на рахунок учителя).
- „Сова”. Учень заплющує очі та тримає їх на рахунок 1-4. Широко розплющує очі, дивиться на дошку й тримає відкритими на рахунок 5-10.

Кожну вправу потрібно повторювати не менш ніж 6 разів у кожному напрямку.

Комплекс вправ для зняття втоми очей

- Дивіться вдаль прямо перед собою 2-3 секунди. Поставте палець на відстань 25-30 см від очей, дивіться на нього 3-5 секунд. Опустіть руку, знову подивіться вдаль.
- Розплющеними очима повільно, в такт диханню, плавно малюйте „вісімку” в просторі: по горизонталі, по вертикалі, по діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямку.

- Заплющте очі, розслабте брови. Покрутіть очними яблуками праворуч і ліворуч. Повторіть 10 разів.
- Покладіть край пальців на скроні, злегка стиснувши їх. 10 разів швидко й легко кліпніть. Заплющте очі й відпочиньте. Зробивши 2-3 глибокі вдихи.
- Глибоко вдихніть, зажмуривши очі якомога сильніше. Напружте м'язи шиї, обличчя, голови. Затримайте дихання на 2-3 секунди, потім швидко видихніть, широко розплющивши на видиху очі. Повторіть 5 разів.

Ці ігри рекомендують проводити на уроках, коли доводиться багато читати або писати.

1. „Кольорові сни”. Учні нахиляють голови, заплющують очі і закривають їх долонями. Учитель називає колір. А діти намагаються уявити щось заданого кольору (наприклад, синє – небо, зелене – трава, червоне – квітка. Жовте – пісок). Той, до кого торкається вчитель, не піднімаючи голови, називає те, що він уявив.

2. „Упіймай зайчика”. Учитель стає за спинами учнів і вмикає електричний ліхтарик, випускаючи „зайчика”. Діти, спіймавши „зайчика” очима, намагаються не випустити його з поля зору, не повертаючи при цьому голови.

Усі ми мріємо бути здоровими. Сильними, спритними. Витривалими та на довгі роки зберегти бадьорість, працездатність. А щоб наші мрії здійснилися, потрібно самим підтримувати рухову активність і всіляко залучати до гімнастичних прав дітей.

Зарядка потрібна всім. З самого ранку вона. Так би мовити. Заряджає бадьорістю на весь день, тому її ще називають зарядкою.

Ранкова гімнастика призначена для того, щоб швидше пробудити організм. Це комплекс гімнастичних вправ, які виконуються через 10-15 хвилин після пробудження, коли функціональний стан організму перебуває на пониженому рівневі.

Імітаційні вправи для ранкової зарядки.

Ось і ранок! Досить спати!
Треба в школу поспішати.
А щоб зовсім нам проснутись,
Треба спершу потягнутись, ще,
І ще раз потягнутись, позіхнути.
З ліжка стрибнути, як м'ячик,
І зарядку розпочати.
Раз – піднятись, потягнутись.
Два – зігнутись й розігнутись.
Три – в долоні поплескати: раз, два, три.
Головою покивати: раз, два, три.
На чотирі – руки ширше,
П'ять – руками помахати: раз, два, три, чотири, п'ять.
Шість – зайчатком пострибати: раз, два, три, чотири, п'ять, шість.
Сім – ведмедем походити: раз, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.
Вісім – колесом крутитись, по підлозі покотитись.
Дев'ять – маршем походити: раз-два, раз-два, раз-два, раз-два.
А на десять усміхнутись, всіх у хаті привітати
І успішно день почати.

Комплекс ранкової зарядки-гри

(автор Н. Дедерклєєва)

Кожну вправу автор пропонує повторювати 4-6 разів.

Вправа „Радість”

Підійти до дзеркала і сказати собі „Доброго ранку”, усміхнутись і побажати всім доброго дня.

Дивлячись у дзеркало, підняти руки вгору, потягнутись. Потрясти пальчиками в повітрі, повернутись у вихідне положення.

Вправа „Будильник”

Дзвенить будильник, кличе всіх добрих людей зустрічати ранок, будить на роботу

і до школи, просить проснутись для звершення добрих справ.

Уяви себе будильником. Відтвори звук будильника. Зроби кілька нахилів голови вліво і вправо (як маятник), а тоді кругові рухи головою за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.

Вправа „Млин”

Спробуймо перетворитися на млин. Для цього потрібно уявити, як крутиться колесо, коли млин працює.

Розведи руки в сторони і зроби кругові махи руками вперед і назад із стиснутими пальцями в кулак і розпростертими пальцями.

Вправа „Гармошка”

Уяви, що в тебе з’явилася казкова можливість стати на деякий час гармошкою.

Опусти руки вздовж тулуба, максимально зведи і розведи плечі вперед і назад.

Вправа „Гадюка”

Уяви гадюку, яка намагається захистити свою нору від сторонніх. Відтвори її рухи.

Опусти руки вздовж тулуба, витягни шию і, повертаючи голову в різні боки, відтвори шиплячу гадюку.

Вправа „Увага”

Уяви, що ти відправився з друзями до лісу і на дорозі побачив щось таке, що може стати небезпечним для інших людей. Ти хочеш звернути їхню увагу, що попереду криється небезпека. Для цього ти повинен виконати наступні дії.

Поставити ноги на ширину плечей, підняти руки вгору і махати ними перехресно перед собою якомога сильніше.

Вправа „Крапелька2

Уяви, що ти тільки-но викупався в річці. Тобі у вуха попала вода. Попробуй витрясти її з вух.

Для цього потрібно пострибати на лівій, а потім на правій нозі і потрясти головою, приклавши долоню до вуха.

Вправа „Герої”

Ти бачив людей у військовій формі. На голові у них голубі берети. Їх називають десантниками це сильні і відважні люди. Вони виконують складну і важливу роботу. У їхній справі потрібно вміти виконувати відповідальні стрибки. Хочеш

навчитись стрибати як десантники?

Попробуй пострибати:

- На лівій, а потім на правій нозі;
- На обох ногах одночасно (вліво, вправо, вперед, назад);
- Зроби перехресні стрибки.

Вправа „Поклони”

З давніх-давен український народ був гостинним. Про це ви знаєте з казок.

Фільмів, розповідей. Бажаним гостям господарі вклонялись і запрошували до оселі.

Уявіть, що до вас завітали гості, яким ви дуже раді. Прийміть їх уклінно і поважно.

Для цього потрібно поклонитись тричі і якнайнижче. Під час поклону робіть поперемінні махи правою і лівою рукою, ніби запрошуєте гостей у хату.

Вправа „Лисиця”

У тебе попереду робочий день. Постарайся зробити так, щоб він був успішним.

Для цього побажай собі удачі з допомогою поглажувань.

Спочатку обніми себе руками і побажай собі удачі. Тоді поклади руки на шию і погладь її, відтак погладь себе по голові, опусти руки на обличчя, погладь своє обличчя, усміхнись, помасажуй свої руки, ноги, ніжно погладжуючи їх.

Вправа „Королівство Кривих Дзеркал”

Повернись до дзеркала, з якого ти почав свій ранок. Заглянь у нього, ти побачиш веселого хлопчика або радісну дівчинку, яким так хочеться на радіощах покривлятись, посміятись, покорчити гримаси.

Спробуй зробити так, щоб твоє обличчя раптом зарухалось. Для цього:

- витягни губи трубочкою;
- розтягни губи якнайширше;
- зроби здивовані очі;
- міцно заплющ очі;
- порухай щелепами вправо, вліво;
- порухай бровами. Зморщ лоб;
- зроби своє обличчя добрим і смішним, здивованим і радісним.

Кожного дня у школі проводиться гімнастика до занять. Ранкова гімнастика вдома не звільняє учнів від гімнастики до занять у школі, тому що комплекси щоденних вправ до уроків є важливим доповненням до зарядки. Гімнастика до занять має головним чином оздоровчі та виховні завдання, а також сприяє зміцненню м'язової системи, поліпшує поставу і координацію рухів. Систематичне виконання гімнастики до занять виховує у дітей звичку регулярно займатися фізичними вправами, а колективне виконання рухів дисциплінує учнів.

Комплекси вправ ранкової гімнастики та гімнастики до занять діти розучують на уроках фізичної культури.

Орієнтовні комплекси вправ

Комплекс № 1. Вправи без предметів

1. В.п. – основна стійка. 1 – руки в сторони (вдих); 2 – руки вперед (видих); 3 – руки вгору (вдих); 4 – руки через сторони у вихідне положення (видих). Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі. В момент піднесення рук вгору подивитись на них.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил уперед, торкнутись руками носка лівої ноги (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – нахил уперед, торкнутись руками носка правої ноги (видих); 4 – в.п. (вдих). Під час нахилів ноги не згинати. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі.
3. В.п. – основна стійка, руки до плечей. 1-2-3-- - пружинисті присідання на носках, руки вперед (видих); 4 – в.п. (вдих). Звернути увагу на правильне виконання положення „руки до плечей” – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Вправу виконати 6-8 разів у середньому темпі.
4. В.п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – змах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – змах правою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 4 – в.п. (вдих). Під час виконання вправи намагатись не згинати ноги. Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі.
5. В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – зігнути праву ногу, руки в сторони (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих); 4 – в.п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити широко. Тулуб тримати прямо.

Вправу виконати 8-10 разів.

6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 – нахил уперед, руки всторони (видих); 2- в.п. (вдох). Слідкувати за правильним виконанням положення „руки на голову” – лікті відвести назад та під час нахилів не згинати ноги, прогнутися у попереку, відвести голову назад. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі.
7. В.п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Виконати 20-30 стрибків і перейти на ходьбу на місці з уповільненням темпу. Слідкувати за ритмічним диханням. Правильним виконанням стрибків на носках

Вправи для формування правильної постави

1. Стійка струнко 1,5 – 2 хв
2. Руки відводимо назад, зводимо лопатки, руки на ширині ніг.
3. Вихідне положення – руки в замок за голову. Руки підняти вгору. Піднятись на носки. 8-10 раз.
4. Вправи з палицею Палиця на лопатках. Піднімаєте вгору 10 разів.
5. В.п – основна стійка, палиця на лопатках, хват широкий. 1-2 – палицю вгору, праву ногу назад на носок, потягнутись, подивитись на палицю (вдох); 3-4 – в.п. (видих). Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі. Тримати палицю на лопатках, притискувати лікті до тулуба, лопатки зводити. Ноги не згинати.
6. палиця перед собою на рівні пояса – переводим назад – на пояс 5-6 раз.
7. Взяти палицю на ширині плечей, підняти вгору, нахил вперед, торкаючись підлоги 3 рази і в.п. 6-8 разів.
8. палка на лопатках піднятися на носки присісти 8-10 разів.
9. Руки за голову, лікті в сторону, ходьба на носках 1 хв.
10. Руки на пояс. Ходьба з високо піднятими колінами. 1 хв.
11. Ходьба на п'ятках 30 с.
12. Лежачи на животі. Руки під підборіддям. Підняття тулуба 6-8 раз.
13. Лежачи на животі, руки вперед. Піднімаємо ліву руку і ліву ногу і навпаки

7-8 разів.

14.Лежачи на животі, піднять руки, ноги; розвести в сторони і вихідне положення.

15.Лежачи на животі, руки під підборіддям. Підняти голову, повернуть вбік, подути на лікоть, в вихідне положення. Те ж в інший бік.

16.Лежачи на животі, руки вперед. Підняти руки, ноги – перехресні рухи.

17.Навколішки: підняти праву руку, ліву ногу і навпаки 8-10 раз.

18.Навколішки: сісти на п'ятки і знову вихідне положення..8-10 разів.

19.В.П. – лежачи на спині , руки в сторони долонями вниз. Піднять голову, подивиться на носочки і потягти на себе.8-10 раз.

20.почергове підняття прямої ноги, кожну ногу 5 разів.

21.ноги зігнути в колінах, підняття тазу 8-10 разів.

22.велосипед – 20-30 разів.

23.Лежачи на спині руки за голову. Ноги зігнути в колінах і нахиляти в сторони і почергово 8-10 разів.

24.підняти руки – вдих, опустити – видих.

Оздоровча хвилинка для зміцнення м'язів торса й запобігання порушення постави

1. · Спина пряма, руки опущені, ноги разом, стопи притиснуті до підлоги.

· Спокійно вдихни і плавно підними руки, з'єднавши їх долонями. Дихай повільно. Уяви себе деревом, яке гілками (руками) тягнеться вгору, а корінням (ногами)вростає у землю.

· Опустити руки. Розслабся.

2. · Сядь або стань прямо.

· Зачеми руки в замок.

· Перебувай у такому положенні 10-15 секунд.

· Поміняй руки.

3. · Сядь або стань прямо.

- Склади руки долоньями за спиною.
- Підніми руки якомога вище.
- Тримай 20-30 секунд.
- Опустити руки, розслабся.

Для формування правильної постави школярам корисно виконувати спеціальні вправи для зміцнення м'язів спини.

Кожну вправу виконуй 30 разів(2 підходи по 15 або 3 по 10 з нетривалим перепочинком між підходами).

1. Візьмися за спинку стільця і повільно нахилийся вперед, намагаючись вигнути спину. Утримуй це положення 5-10 секунд.
2. Стань на коліна, руками упрись в підлогу. Вдихни і одночасно витягни ліву руку і праву ногу. Повернись у вихідне положення, видихни. Те саме зроби іншою рукою і ногою.
3. Стань на коліна, руками упрись в підлогу. Прогнись і на зігнутих ліктях подайся вперед, імітуючи кішку. Дихання вільне.
4. Лежачи на животі, піднімай одночасно руки і ноги

