**Комплекс № 1**  
1. В.п. (вихiдне положення) – стiйка: ноги нарiзно. Коловi рухи руками: 4 рази вперед i 4 – назад. Повторити 10–12 разiв.  
  
2. В.п. – о.с. (основна стiйка), пальцi рук переплетенi за спиною. 1–2 – пiднятися на носки, енергiйно вiдвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3–4 – в.п. (видих). Повторити 10–12 разiв.  
  
3. В. п. – стiйка: ноги нарiзно, руки в сторони. Повороти тулуба вправо–влiво, не вiдриваючи п’яти вiд землi. Повторити 20 разiв у кожну сторону.  
  
4. В. п. – стiйка: ноги нарiзно. Почерговi нахили в сторони по одному разу. Нахил улiво: лiва рука за спиною рухається вправо, права рука над головою рухається влiво. Нахил вправо: права рука за спиною рухається влiво, лiва рука над головою рухається вправо. Повторити 20 разiв у кожну сторону. Дивитись прямо, тулуб не повертати.  
  
5. Стоячи на однiй нозi, iншою виконувати вiльнi маховi рухи вперед–вгору – назад–вгору з максимальною амплiтудою, не доторкаючись до землi. Намагатися зберiгати рiвновагу. За опору не триматись. Поступово довести до 20 рухiв кожною ногою.  
  
6. В. п. – стiйка: ноги нарiзно, руки внизу. Нахили вперед та назад, поступово збiльшуючи амплiтуду рухiв. Нахил уперед: ноги в колiнах не згинати, пальцi рук тягнуться до землi. Нахил назад: руки вiдвести в сторони–вверх–назад, подивитися вверх.  
  
7. Стоячи на однiй нозi, iншою виконувати коловi рухи, не торкаючись пiдлоги, вправо та влiво, по 4 рази в кожну сторону. Повторити 10–12 разiв правою й лiвою ногою.  
  
8. В. п. – о.с. 1 – упор присiвши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присiвши; 4 – о.с. Повторити 8–10 разiв.  
  
9. В. п. – стiйка: ноги широко, нахилити тулуб уперед, руки в сторони. Виконувати повороти тулуба («млин»). 20 разiв у кожну сторону.  
  
10. В. п. – упор лежачи. 1 – опускаючи таз, прогнутись, подивитись вверх; 2 – пiдняти таз, подивитись на колiна. Повторити 10–12 разiв у середньому темпi. Руки не згинати.  
  
11. В. п. – упор лежачи позаду. 1 – пiдняти таз, прогнутись, подивитись назад; 2 – в.п. Повторити 10–12 разiв у середньому темпi.  
  
12. В. п. – упор лежачи. Робити плавнi, але досить швидкi, рухи тазом униз–уверх (амплiтуда 10–15 см.) таким чином, щоб пальцi нiг на 1–2 см. вiдривались вiд опори (пiдстри-  
  
бували). Повторити 10–20 разiв.  
  
13. Повторити те ж саме у вихiдному положеннi «упор лежачи позаду».  
  
Комплекс № 2  
  
1. В. п. – лежачи на спинi iз зiгнутими й розведеними нарiзно ногами, упор ступнями в пiдлогу, руки внизу, долонi на пiдлозi. Прогнутися у грудному вiддiлi хребта, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 4–8 разiв.  
  
2. В. п. – те саме. Пiдняти таз iз пiдлоги. Тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. 6–10 разiв.  
  
3. В. п. – те саме. Пiднятi таз i грудну клiтку пересувати в сторони (ноги на мiсцi). Повторити 4–10 разiв.  
  
4. В. п. – те саме. Пiдняти таз якомога вище, впираючись у пiдлогу ступнями, потилицею i руками, тримати 5–7 сек. Повторити 4–10 разiв.  
  
5. В. п. – лежачи на спинi, руки в сторони, долонi на пiдлозi. Упираючись у пiдлогу потилицею, п’ятками й руками, пiдняти тулуб якомога вище, тримати 3–5 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разiв.  
  
6. В. п. – лежачи на грудях, руки за головою. Вiдвести голову i плечi назад, руки вгору, прогнутися, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разiв.  
  
7. В. п. – те саме, що у вправi 6. Пiдняти з пiдлоги випрямленi ноги якомога вище, тримати 5–7 сек. Повер-  
  
нутись у в.п. Повторити 3–6 разiв.  
  
8. В. п. – те саме, що у вправi 6. Пiдняти плечi, випрямленi ноги, руки в сторони, прогнутись, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разiв.  
  
9. В. п. – те саме, що у вправi 6. Пiдняти плечi, руки вгору (у руках м’яч чи палиця), тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разiв.  
  
10. В. п. – упор сидячи позаду. Пiдняти таз, голову закинути назад, прогнутися, ноги не згинати. Тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Виконати 6–8 разiв. Повторити те саме, впираючись у пiдлогу однiєю ногою, другу – пiднести вперед–угору, тримати 3–4 сек. 3–5 разiв – кожною ногою.  
  
11. В. п. – лежачи на спинi або упор сидячи позаду: а) пiднявши п’ятки з пiдлоги, повiльно зiгнути i випрямити ноги; б) повiльно пiдняти випрямленi ноги i тримати 10–15 сек.; в) коловi рухи пiднятими випрямленими ногами – кожною назовнi та всередину, обома влiво й вправо; г) пiдняти ноги з пiдлоги та виконати рухи як пiд час їзди на велосипедi; д) розвести пiднятi з пiдлоги прямi ноги в сторони й звести їх схресно (“ножицi”); е) почергове пiднiмання однiєї й опускання другої ноги, не торкаючись ними пiдлоги. Дихання довiльне.  
  
12. В. п. – лежачи на спинi, носки нiг закрiпленi, руки внизу: а) повiльно сiсти i лягти; б) пiдняти голову i тулуб на 15–20 см вiд пiдлоги, тримати 7–10 с, повернутись у в.п; в) повiльно сiсти, руки за голову чи в сторони, повернутись у вихiдне положення.  
  
13. В. п. – лежачи на спинi, руки внизу. Зiгнувши ноги сiсти, обхопити гомiлки руками. Повернутись у вихiдне положення.

14. В. п. – лежачи на спинi, руки вгору. Пiдняти випрямленi ноги вперед – угору i торкнутися ними пiдлоги за головою. Повернутись у вихiдне положення.  
  
15. В. п. – лежачи на спинi. Пiднявши ноги i тулуб вгору, виконати стiйку на лопатках.  
  
16. В. п. – стоячи на колiнах, руки на поясi. Повiльнi нахили назад, не згинаючись у тазостегнових суглобах.  
  
17. В. п. – вис на перекладинi. Повiльно згинати ноги, дiстати колiнами до грудей.  
  
18. В. п. – вис на перекладинi. Пiднiмати випрямленi ноги вперед.

**Комплекс №2**

**1.**      В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, ру­ки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

**2.**      В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнути­ся підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

**3.**      В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме ін­шою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

**4.**      В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити4-6 разів.

**5.**      В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).   
1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.    
Повторити 3-5 разів кожною ногою.

**6.** В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3- зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

**7.**     В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 -зігнути ноги; 4 - в. п, Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

**8.**     В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, під­тягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. .Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

**9.**В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

**10.** В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**11.** В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

**Комплекс загальнорозвивальних вправ з набивним м'ячем**

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

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

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

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

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

**6.**   В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-4 - колові обертання тулу­ба ліворуч - назад -  праворуч - вперед. Дивитися на м'яч. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів у кожний, бік.  
**7.**  В. п.- основна стійка, м'яч біля грудей. 1 - штовхнути м'яч угору, згинаючи вперед ліву ногу; 2 - спіймати м'яч прямими руками над головою; 3 - в. п. Те саме іншою ногою.

   Дихати довільно. Повторити 3-6 разів кожною ногою.

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

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

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

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

**Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею**

**1.**   В. п.- основна стійка, палиця внизу. 1 - піднятися на носки, пали­цю вгору (вдих); 2 - опускаючись на всю ступню, палицю на лопат­ки (видих); 3 - піднятися на носки, палицю вгору (вдих); 4 - в. п. (видих). Повторити 3-5 разів.

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

**3.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суг­лобів. 1-3 - нахил назад (вдих); 4 - в. п. (видих). Те саме з нахилом уперед. Повторити 6-7 разів у кожний бік.

**4.**  В. п.- основна стійка, палиця вгору. 1-3 - нахил ліворуч, відпус­каючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва; 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів у кожний бік.

**5.**  В. п.- лежачи на грудях, упор палицею в підлогу, вертикально, тримаючи за нижній кінець прямими руками (права над лівою). 1 - перехопити лівою рукою над правою, прогнутись; 2 - пере­хопити правою рукою над лівою; 3-4 - те саме, що й на рахунок 1-2; 5-8 - перехоплюючи руками почергово в зворотному напря­мі, - в. п. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.

**6.**  В. п.- лежачи на спині, палиця на грудях. 1-2 - піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці (видих); 3-4 - в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

**7.**  В. п.- основна стійка, палиця вниз позаду. 1 - присід на носках, за­тиснути палицю під колінами; 2 - руки вперед долонями всередину; 3 - захопити палицю позаду; 4 - в. п. Тулуб уперед, не нахиляю­чись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.

**8.**  В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця внизу. 1 - переступити вперед лівою ногою; 2 - те саме правою ногою; 3 -переступити назад лі­вою ногою; 4 - те саме правою ногою - в. п. Тулуб уперед не на­хиляти, руки не відпускати. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**9.**   В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину. 1 - відпустити палицю; 2 - спіймати її на льоту. Те саме іншою ру­кою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

**10.** В. п.- основна стійка, палиця вниз. 1 - стрибок, зігнувши ноги, че­рез палицю; 2 - відпускаючи ліву ногу,-  в. п. Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.

**11.**В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу. 1 - під­кинути палицю вгору; 2 - спіймати її хватом зверху; 3 - підкину­ти палицю вгору (невисоко); 4 - спіймати її хватом знизу. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів.

**Вправи для формування та корекції постави**

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

**1.** Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. - основна стійка. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни (стінки). При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися стінки, голова відведена. Правильність постави контролюється самою дитиною у дзеркалі, інструктором ЛФК, одним з дітей по вказівці інструктора.

**2.** Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, Знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі - перевірити правильність постави, виправити відмічені дефекти.

**3.**Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Ту ж вправу можна робити, як і передування, із закритими очима.

**4.** Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2-3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, виправити дефекти.

**5.** Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвестися на носки, утримуючись в цьому положенні 3-5 секунд. Повернення в вихідне положення.

https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u05-06_sch32.files/image004.pnghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u05-06_sch32.files/image004.png**6.** Та ж вправа, але без гімнастичної стінки.

**7.** Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Поволі встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.

**8.** Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, прагнучи не упустити мішечок. Встати в вихідне положення.

**9.** Ходьба з мішечком на голові із зупинками для контролю правильної постави.

**Комплекс загальнорозвивальних вправ в русі**

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

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

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

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

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

6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.

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

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

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

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

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

**Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.**

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

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

**3**. В.П ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці **(Мал.3).** 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку – видих; 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік. При нахилах ноги не згинати, голову не опускати і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.

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

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

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

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

