

**Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка**

**Н. О. Хлус, С. А. Тігаренко, Д. І. Цись, Н. О. Цись,
І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько**

**ОРГАНІЗАЦІЯ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ
В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник

Вінниця
ТОВ «Твори»
2023

*Навчально-методичний посібник схвалено вченою радою
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка (протокол № 8 від 25.01.2023 р.).*

Рецензенти:

Курок О. І. – доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор кафедри дошкільної педагогіки та психології, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

О-64 Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти : навчально-методичний посібник / автори-укладачі: Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко, Д. І. Цись, Н. О. Цись, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 248 с.

ISBN 978-617-552-278-3

У навчально-методичному посібнику викладено теоретичні та практичні матеріали до організації практичних занять із дисципліни «Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку». Перший розділ включає навчальну програму та перелік запитань до екзамену. Другий розділ – теоретичний, який містить особливості організації фізичного виховання з дітьми, які мають відхилення в стані здоров'я. Практичний розділ складається з переліку комплексів вправ при захворюваннях органів дихання, при порушеннях органів зору, порушеннях функції нервової системи для дітей дошкільного віку, практичного матеріалу для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (порушення постави та плоскостопість) та використання нетрадиційних методик із фізичного виховання в корекційно-оздоровчій роботі в ЗДО.

Навчально-методичний посібник розраховано на здобувачів освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта», вихователів, методистів та вчителів із фізичної культури.

УДК 373.2.015.31:796](075.8)

© Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко,
Д. І. Цись, Н. О. Цись,
І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько
© ТОВ «Твори», 2023

ISBN 978-617-552-278-3

ЗМІСТ

	стор.
ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ «КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»	7
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОРГАНІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	75
2.1. Організація фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, які мають відхилення в стані здоров'я.....	75
2.2. Організація занять з фізичної культури, спрямованих на профілактику та корекцію захворювань у дітей дошкільного віку.....	82
2.3. Особливості застосування лікувальної фізичної культури у практиці закладу дошкільної освіти.....	86
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	91
3.1. Комплекси вправ при захворюваннях органів дихання.....	91
3.2. Гімнастика та комплекси вправ при порушеннях органів зору в дітей дошкільного віку.....	95
3.3. Лікувальна гімнастика та масаж при порушеннях функції нервової системи для дітей дошкільного віку.....	105
3.4. Використання нетрадиційних методик із фізичного виховання в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.....	129
3.4.1. Точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської для дітей дошкільного віку.....	129
3.4.2. Ризький метод загартовування.....	132
3.4.3. Оздоровчі комплекси гімнастики після денного сну.....	135
3.4.4. Психомоторна розминка для дітей дошкільного віку.....	152
3.4.5. Гімнастика «у-шу» для дітей дошкільного віку.....	159
3.4.6. Ігри-медитації для дітей дошкільного віку.....	162
3.4.7. Розминальні та дихальні вправи системи «хатха-йога» і комплексу «бембі-йога».....	168
3.5. Практичний матеріал для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (порушення постави).....	177
3.5.1. Форми корекційно-оздоровчої роботи з дітьми з порушенням опорно-рухового апарату.....	177
3.5.2. Комплекси вправ для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (порушення постави).....	178

3.5.3. Ігри на формування правильної постави	189
3.6. Практичний матеріал для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (плоскостопість).....	199
3.6.1. Комплекси вправ для дошкільників з порушенням опорно-рухового апарату (плоскостопість).....	199
3.6.2. Лікувальна гімнастика та масаж при вродженій клишоногості.....	208
3.6.3. Масаж та вправи для дітей з варусним встановленням стоп.....	211
3.6.4. Ігри та заняття, спрямовані на профілактику плоскостопості, консультації для батьків	217
ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА ДО ДИСЦИПЛІНИ «КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ».....	235
ДОДАТКИ.....	239

ПЕРЕДМОВА

Одне з основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту», – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Тому корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку повинна здійснюватися за відповідними напрямками, спільно з дітьми, батьками, педагогами.

Вивчення стану здоров'я дітей у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Незважаючи на те, що протягом багатьох років у нашій країні робилося чимало спроб для вирішення проблеми збереження та покращення здоров'я дітей, ця проблема все ще залишається актуальною, а на сьогодні й більш гострою через зниження життєвого рівня різних категорій населення.

Формування рухових навичок у дітей з обмеженими можливостями здоров'я є найбільш складним завданням, і на шляху її вирішення вихователю ЗДО доводиться долати багато труднощів, тому що кожна категорія дітей з проблемами здоров'я має специфічні особливості фізичного розвитку та можливості до освоєння основних рухів. Як свідчить педагогічна практика, навіть через на велику кількість завдань і вправ не вдається досягти достатньої точності, спритності та диференційованості виконуваних дитиною рухів.

Отже, стає очевидною необхідність окреслення особливостей організації корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладах дошкільної освіти. Однак для вирішення завдань із корекційно-оздоровчої роботи необхідно враховувати специфічні особливості психофізичного розвитку дітей, але насамперед відобразити порушення окремих компонентів моторики, що впливають на загальний психомоторний розвиток дитини.

Навчально-методичний посібник «Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти» розрахований на здобувачів

освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта», вихователів, методистів та вчителів із фізичної культури.

Розроблених методик та технологій, які могли б використовувати педагоги в конкретних ситуаціях, немає, тому що кожна особистість дитини унікальна та неповторна, кожна освітня ситуація специфічна. Педагоги та фахівці теж відрізняються один від одного рівнем професіоналізму та творчими здібностями. Кожна освітня організація повинна намагатися створювати власні підходи, методики, умови з урахуванням законодавчої бази, матеріально-технічних умов, професійних компетенцій освітян.

Знання психологічних особливостей дітей та їхніх батьків, соціальної ситуації їх розвитку, гуманізм, толерантність, любов до дітей і переконання у великій соціальній значущості своєї праці дозволять педагогам успішно реалізовувати ідеї корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти.

РОЗДІЛ 1
РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ
«КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Пояснювальна записка

На початку ХХІ століття проблема здоров'я людини постає як одна з найпріоритетніших. Її розв'язання пов'язують із виживанням людської цивілізації, яка поступово руйнується під впливом наслідків науково-технічного прогресу. Визначальну роль у вихованні здорового покоління відіграє дошкільна освіта, ефективність якої залежить від професійної підготовки майбутнього педагога до вирішення оздоровчих завдань.

Наразі ЗДО потрібні вихователі з високим рівнем науково-педагогічної й практичної готовності до організації занять з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я. Це вимагає від вихователів та методистів із фізичної культури наявності загальних і спеціальних знань, практичних умінь, а також систематичного їх удосконалення. Саме ці завдання покликана частково вирішити навчальна дисципліна «Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку».

У зміст цієї програми покладено особистісно орієнтований підхід до кожної дитини, що є дуже важливим у роботі з дітьми, які мають різні відхилення у стані здоров'я.

Мета дисципліни – підготовка здобувачів вищої освіти до майбутньої корекційно-оздоровчої, профілактично-корегувальної роботи з дітьми дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Завдання дисципліни:

- сформувати уявлення в майбутніх вихователів про порушення функціонування різних органів та систем у дітей дошкільного віку, їх види, особливості діагностики;

- ознайомити здобувачів вищої освіти з особливостями фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, що мають порушення та хвороби органів та систем;
- сформувати практичні уміння та навички профілактично-коригувальної роботи з дітьми дошкільного віку з різноманітними патологіями;
- навчити застосовувати комплекси лікувальної фізичної культури для корекції та відновлення різноманітних порушень здоров'я.

Дисципліна «Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку» VII семестрів (денна форма, 4 роки навчання) – дисципліна професійної підготовки (спеціалізація «Фізичне виховання») спеціальності 012 Дошкільна освіта.

Структура дисципліни. Зміст структурують 3 логічні, послідовні, взаємопов'язані змістові модулі.

У I модулі розкриваються основи здоров'я дошкільників; питання фізичного виховання дітей дошкільного віку; розкриваються особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку з вадами дихальної системи.

II модуль має на меті сформувати у здобувачів освіти знання особливостей фізичного виховання дітей з вадами серцево-судинної системи; особливості фізичного виховання дошкільників з порушенням обміну речовин, органів травлення та сечовивідної системи; формування у студентів знань про особливості фізичного виховання дошкільників із вадами органів зору та слуху; розкриваються особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку, які мають порушення нервової системи.

III модуль присвячено питанням фізичного виховання дошкільників із вадами опорно-рухового апарату, модуль має на меті ознайомити здобувачів освіти з особливостями планування корекційно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку, передбачає формування у здобувачів навичок моделювання корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО.

Місце у структурно-логічній схемі: після вивчення дисциплін: Теорія і методика формування рухової компетентності у дошкільників (6 кр.) II, III семестри; Основи наукових досліджень (3 кр) III семестр; Психологія дитяча (7 кр.), III, IV семестри; Рухливі та спортивні ігри з методикою викладання (4

кр), V семестр; *передусє вивченню*: Основи педагогічної майстерності (3 кр) VII семестр; Навчальна практика в ЗДО зі спеціалізації (6 кр) VII семестр; Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні дітей (4 кр) VIII семестр; Методична практика в ЗДО зі спеціалізації (6 кр) VIII семестр.

Зміст дисципліни передбачає проведення лекційних і практичних занять та організацію самостійної роботи здобувачів освіти. Самостійна робота здобувачів освіти (вивчення літератури, виконання практичних завдань тощо) спрямована на поглиблене вивчення програмового матеріалу. Контроль за самостійною роботою здійснюється в усіх формах аудиторних занять та в процесі індивідуальної роботи зі здобувачами освіти.

Пропонована програма розрахована на 90 годин: 18 годин лекцій, 18 годин практичних, 54 години самостійної роботи – для студентів денної форми, 4 роки навчання, вивчення дисципліни закінчується екзаменом; 90 годин: 4 години лекцій, 4 години практичних, 82 години самостійної роботи, для студентів заочної форми, 4 роки навчання, вивчення курсу закінчується екзаменом.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти набуває загальних і фахових компетентностей та програмних результатів навчання

Шифр	Зміст компетентності
Загальні компетентності	
КЗ-5	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
КЗ-7	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
КЗ-8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
КЗ-9	Здійснення безпечної діяльності.
Спеціальні (фахові компетентності)	
КС-1	Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації.
КС-12	Здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності.

КС-18	Здатність знаходити, опрацювати потрібну освітню інформацію та застосовувати її в роботі з дітьми, батьками.
КС-19	Здатність до комунікативної взаємодії з дітьми, батьками, колегами.
КС-20	Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення набуття освіти в процес, який триває впродовж усього життя людини.
КС-21	Здатність до організації та здійснення корекційно-оздоровчої роботи з дітьми, що мають відхилення у фізичному розвитку з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, засобами оздоровчих (здоров'язбережувальних) технологій.
КС-23	Здатність до застосування оздоровчих (здоров'язбережувальних) технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку; до створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти.
Програмні результати навчання	
ПРН 2	Розуміти, описувати й аналізувати процеси розвитку, навчання та виховання дітей раннього і дошкільного віку з використанням базових психологічних і педагогічних понять та категорій.
ПРН 22	Дотримуватись умов безпеки життєдіяльності дітей раннього і дошкільного віку.
ПРН 29	Знати теоретичні та методичні аспекти реалізації завдань фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти.
ПРН 30	Уміти планувати роботу з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку з метою збереження і зміцнення у них здоров'я, добирати оптимальні засоби і методи фізичного виховання з метою діагностування, подальшого розвитку й удосконалення фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок у дітей.

ПРН 31	Уміти планувати й проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми дошкільного віку з метою корекції у них фізичного розвитку, доцільно обираючи оздоровчі (здоров'язбережувальні) технології, готувати та правильно добирати спортивний інвентар та обладнання до занять з фізкультурно-оздоровчої роботи.
---------------	---

Основні поняття: *корекційно-оздоровча робота, опорно-руховий апарат, серцево-судинна система, дихальна система, корегувальні вправи, лікувальна фізкультура, спеціальні медичні групи, фізичні вправи.*

Опис навчальної дисципліни

Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку

Характеристика дисципліни	Напрямок підготовки/ спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Академічний календар, види занять
Кількість кредитів ECTS: 3 (д.ф.); 3 (з.ф.). Модулів: 3 (д.ф.); 3 (з.ф.). Змістових модулів: 3 (д.ф.); 3 (з.ф.). Загальний обсяг дисципліни: 90 (д.ф.); 90 (з.ф.).	Напрямок підготовки: 01 Освіта/Педагогіка Ступінь підготовки бакалавр Спеціальність: 012 Дошкільна освіта	Статус дисципліни: дисципліна професійної підготовки («Фізичне виховання») Курс: 4 (д.ф.); 4 (з.ф.). Всього годин: лекцій 18 (д.ф.); 4 (з.ф.). Практичних: 18 (д.ф.); 4 (з.ф.). СРС: 54 (д.ф.); 82 (з.ф.). Вид підсумкового контролю: екзамен

СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Теми	Аудиторні		ІРС (д.ф.)/ (з.ф.)
	Лекц. (д.ф.)/ (з.ф.)	Практ (д.ф.)/ (з.ф.)	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1			
Тема 1. ОСНОВИ ОХОРОНИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	1/-	1/-	2/6
Тема 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я	1/0,5	1/0,5	4/6
Тема 3. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАНІ ДОШКІЛЬНИКІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	2/-	2/-	2/6
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2			
Тема 4. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ДИХАННЯ	1/0,5	1/0,5	2/6
Тема 5. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННІЙ ПАТОЛОГІЇ	1/0,5	1/-	2/6
Тема 6. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОБМІНУ РЕЧОВИН	1/0,5	1/-	4/6
Тема 7. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ПАТОЛОГІЯМИ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ	1/-	1/-	4/6

Тема 8. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	1/-	1/-	4/4
Тема 9. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОРГАНІВ ЗОРУ ТА СЛУХУ	1/-	1/-	4/4
Тема 10. ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ В УМОВАХ ЗДО ТА РОДИНИ. ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ	1/-	1/-	4/4
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3			
Тема 11. ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ В УМОВАХ ЗДО ТА РОДИНИ	2/-	2/1	4/6
Тема 12. ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ: КЛАСИФІКАЦІЯ, ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА, КОРЕКЦІЯ	1/1	1/1	4/6
Тема 13. ПЛОСКОСТОПІСТЬ: КЛАСИФІКАЦІЯ, ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА, КОРЕКЦІЯ	2/1	2/1	4/6
Тема 14. ПЛАНУВАННЯ Й ОБЛІК РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я	1/-	1/-	4/6
Тема 15. МОДЕЛЮВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗДО	1/-	1/-	4/4
ВСЬОГО:	18/4	18/4	54/82

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ

Номер теми	Перелік змістових модулів, тем лекцій	Кількість годин
1.	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 1</p> <p style="text-align: center;">Тема 1. Основи охорони та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Здоров'я і хвороба як основні категорії, що визначають стан організму дитини.</p> <p>2. Вплив фізичних вправ на відновлення та покращання здоров'я дітей дошкільного віку. Класифікація фізичних вправ за впливом організм дитини.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p> <p>3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.</p>	1/-

	<p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО https://naurok.com.ua/prezentaciya-organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilnogo-vidu-z-fizichnogo-vidhovannya-v-zdo-223178.html</p> <p>2. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p>	
2.	<p style="text-align: center;">Тема 2. Організація фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, які мають відхилення в стані здоров'я</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Розподіл дітей дошкільного віку за медичними групами – один із важливих аспектів оцінювання стану їх здоров'я вихователем (методистом із фізичного виховання) разом із медичними працівниками.</p> <p>2. Особливості організації занять із фізичної культури, спрямованих на профілактику та корекцію захворювань у дошкільників.</p> <p>3. Особливості застосування лікувальної фізичної культури у практиці закладу дошкільної освіти.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p>	1/0,5

2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.

2. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.

3. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

Інтернет-джерела:

1. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО
<https://naurok.com.ua/prezentaciya-organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilnogo-viku-z-fizichnogo-vihovannya-v-zdo-223178.html>

2. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному

	<p>навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p> <p>3. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО</p> <p>https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html</p>	
3.	<p>Тема 3. Дихальні вправи у фізичному вихованні дошкільників з ослабленим здоров'ям</p> <p>План</p> <p>1. Вплив дихальних вправ на здоров'я дошкільників, віднесених до спеціальної медичної групи.</p> <p>2. Правила правильного дихання.</p> <p>3. Методика навчання правильному диханню на заняттях в спеціальних медичних групах.</p> <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p> <p>3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p> <p>Додаткова:</p> <p>1. Сивопляс Т., Лемешко С. Дихай на повну : дихальні вправи з використанням ігрового обладнання. <i>Дошкільне виховання</i>. 2019. № 6. С. 24–25.</p>	2/-

	<p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html</p>	
4.	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2</p> <p style="text-align: center;">Тема 4. Особливості фізичного виховання дітей при захворюваннях органів дихання</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Загальна характеристика захворювань органів дихання. Актуальність проблеми в умовах сьогодення (дистанційного навчання).</p> <p>2. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патологічних процесах в органах дихання. Нервовий та гуморальний механізми в забезпеченні лікувальної дії фізичних вправ на органи дихання.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p>	1/0,5

	<p>3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Сивопляс Т., Лемешко С. Дихай на повну : дихальні вправи з використанням ігрового обладнання. <i>Дошкільне виховання</i>. 2019. № 6. С. 24–25.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p> <p>2. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html</p>	
5.	<p style="text-align: center;">Тема 5. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку при серцево-судинній патології</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Загальна характеристика серцево-судинних захворювань у дітей дошкільного віку.</p> <p>2. Фізіологічне обґрунтування застосування фізичних вправ при серцево-судинній патології.</p> <p>3. Основи методики фізичних вправ при серцево-судинній патології.</p>	1/0,5

	<p style="text-align: center;">Літературні джерела:</p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Лісневська Н. В., Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Методика дослідження серцево-судинної системи у дітей https://pidru4niki.com/17741025/meditsina/metodika_doslidzhennya_sertsevo-sudinnoyi_sistemi_ditey</p>	
6.	<p style="text-align: center;">Тема 6. Фізичне виховання дітей дошкільного віку при захворюваннях обміну речовин</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Загальне поняття про ожиріння (визначення ожиріння як поняття). Актуальність проблеми ожиріння та</p>	1/0,5

зайвої ваги у світі та в Україні в умовах дистанційної освіти та малорухливого способу життя.

2. Причини ожиріння. Порушення режиму збалансованості та адекватності харчування через: звички, психогенні фактори; розлади зі сторони гіпоталамуса.

3. Особливості фізичного виховання дітей, хворих на ожиріння. Завдання фізичного виховання дітей, хворих на ожиріння.

4. Рахіт, його прояви та профілактика. Класифікація рахіту. Профілактичні заходи попередження рахіту.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.

Додаткова:

1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.

2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод.

	<p>рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p>Інтернет-джерела:</p> <p>1. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО</p> <p>https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html</p>	
7.	<p>Тема 7. Фізичне виховання дошкільників з патологіями органів травлення</p> <p>План</p> <p>1. Загальна характеристика хвороб органів травлення в дошкільників.</p> <p>2. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патології органів травлення в дітей дошкільного віку.</p> <p>3. Особливості фізичного виховання при функціональних порушеннях та органічних захворюваннях органів травлення в дошкільників.</p> <p>4. Особливості фізичного виховання при органічних захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів.</p> <p>Літературні джерела:</p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.</p>	1/-

	<p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p>	
8.	<p style="text-align: center;">Тема 8. Особливості методики фізичного виховання дітей дошкільного віку при функціональних порушеннях нервової системи</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Особливості та гігієна нервової системи в дитячому віці.</p> <p>2. Особливості вищої нервової діяльності (ВНД) у ранньому віці.</p> <p>3. Нервово-психічні порушення, їх профілактика в дошкільників.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.</p>	1/-

	Додаткова:	
	<p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p>3. Скрипек Р. П. Можливості застосування ігрових технологій у навчанні дітей із вадами розумового розвитку. <i>Дитина з особливими потребами</i>. 2017. № 7. С. 7–12.</p>	
9.	<p style="text-align: center;">Тема 9. Фізичне виховання дошкільників при порушеннях органів зору та слуху</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Поняття про гостроту зору, перевірка гостроти зору в дошкільників.</p> <p>2. Причини порушень зору в дітей.</p> <p>3. Попередження порушень зору.</p> <p>4. Основні види порушень зору.</p> <p>5. Комплекси вправ для профілактики порушень зору в дітей дошкільного віку.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб.</p>	1/-

Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.

Додаткова:

1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.

2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

3. Скрипек Р. П. Можливості застосування ігрових технологій у навчанні дітей із вадами розумового розвитку. *Дитина з особливими потребами*. 2017. № 7. С. 7–12.

Інтернет-джерела:

1. Малецька Ганна, Чупахіна Світлана. Особливості розвитку дітей дошкільного віку з вадами зору: підготовка до школи.
https://www.researchgate.net/publication/323732412_Osobli_vosti_rozvitku_ditej_doskilnogo_viku_z_vadami_zoru_pidgotovka_do_skoli

10.	<p>Тема 10. Гаджет-залежність в умовах ЗДО та родини.</p> <p>Основи здоров'я дошкільників та профілактика захворювань органів зору</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив гаджетів в умовах ЗДО та родини на здоров'я дошкільників. 2. Створення комп'ютерно-ігрового комплексу. 3. Гімнастика для очей. 4. Гігієна роботи за комп'ютером та гаджетами. <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с. <p>Додаткова:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с. 2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с. 	1/-
-----	--	-----

11.	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 3</p> <p style="text-align: center;">Тема 11. Формування правильної постави в умовах ЗДО та родини</p> <p style="text-align: center;">План:</p> <p>1. Правильне формування ОРА та його значення для здоров'я дитини. Загальне поняття про поставу.</p> <p>2. Характеристика правильної постави. Формування правильної постави в дітей дошкільного віку. Вправи для формування правильної постави в дітей дошкільного віку.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Впровадження програми профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату «Красива постава» в навчальний процес закладів дошкільної та середньої освіти: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова [та ін.]. Київ, 2012. 36 с.</p> <p>2. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.</p> <p>3. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. <i>Дошкільне виховання</i>. 2014. № 12. С. 20–22.</p>	2/-
-----	---	-----

	<p>4. Єфименко М. Обстежуємо плечовий пояс та руки. Моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). <i>Дошкільнє виховання</i>. 2017. № 7. С. 12–15.</p> <p>5. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? <i>Дошкільнє виховання</i>. 2017. № 4. С. 2–5.</p> <p>6. Єфименко М. Порушення постави: головне – вчасно виявити: моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). <i>Дошкільнє виховання</i>. 2018. № 9. С. 7–9.</p> <p>7. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. <i>Теорія і методика фізичного виховання і спорту</i>. Київ, 2010. № 2. С. 75–78.</p> <p>8. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с.</p> <p>9. Серета Л., Лянной Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. <i>Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.</i> 2013. № 1 (21). С. 306–310.</p> <p>10. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-</i></p>	
--	---	--

	<p><i>педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)</i>. Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.</p> <p>Інтернет-джерела:</p> <p>1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidy1.jpg</p> <p>2. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno-ruhovogo-aparatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-vidu/ https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png</p>	
12.	<p>Тема 12. Порушення постави: класифікація, діагностика, профілактика, корекція</p> <p>План</p> <p>1. Актуальність проблеми порушень постави дітей в Україні в умовах сьогодення. Поняття про вади постави.</p> <p>2. Причини порушення постави.</p> <p>3. Характеристика різних видів порушень постави. Основні аспекти, що визначають вид порушень постави: стан хребта, кут нахилу тазу, симетричність розвитку окремих м'язових груп.</p> <p>4. Методика корекції дефектів постави. Поняття корекції порушень постави.</p> <p>Літературні джерела:</p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p>	1/1

Додаткова:

1. Впровадження програми профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату «Красива постава» в навчальний процес закладів дошкільної та середньої освіти: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова [та ін.]. Київ, 2012. 36 с.

2. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.

3. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. *Дошкільне виховання*. 2014. № 12. С. 20–22.

4. Єфименко М. Обстежуємо плечовий пояс та руки. Моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2017. № 7. С. 12–15.

5. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? *Дошкільне виховання*. 2017. № 4. С. 2–5.

6. Єфименко М. Порушення постави: головне – вчасно виявити: моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2018. № 9. С. 7–9.

7. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2010. № 2. С. 75–78.

8. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного

	<p>виховання : метод. рек. / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с.</p> <p>9. Середа Л., Лянной Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. <i>Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.</i> 2013. № 1 (21). С. 306–310.</p> <p>10. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)</i>. Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidiy1.jpg</p> <p>2. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno-ruhovogo-aparatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku/ https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png</p>	
13.	<p style="text-align: center;">Тема 13. Плоскостопість: класифікація, діагностика, профілактика, корекція</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Поняття про плоскостопість.</p> <p>2. Профілактичні заходи: гімнастика, масаж, зниження надлишкової ваги. Догляд за стопами. Правильний підбір взуття для дітей дошкільного віку.</p>	2/1

3. Особливості фізичного виховання при плоскостопості в дітей дошкільного віку.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.

2. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей: Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.

3. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. *Дошкільне виховання*. 2014. № 12. С. 20–22.

4. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? *Дошкільне виховання*. 2017. № 4. С. 2–5.

5. Єфименко М. Перевіряємо стан м'язів тазового пояса та нижніх кінцівок : моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2019. № 5. С. 23–25.

6. Єфименко М. Плантаграфія, або Що можуть «розповісти» відбитки дитячих ступень : моніторинг

фізичного розвитку дошкільників (продовження).
Дошкільне виховання. 2020. № 2 С. 26–28.

7 Єфименко М. Діагностика дитячих ступень: розшифровуємо плантограми : моніторинг фізичного розвитку дошкільників. *Дошкільне виховання*. 2020. № 3. С. 24–26.

8. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с.

9. Серета Л., Лянной Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* 2013. № 1 (21). С. 306–310.

10. Система профілактиго-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

11. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.

Інтернет-джерела:

1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату

	<p>http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidyil.jpg</p> <p>2. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno-ruhovogo-aparatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku/ https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png</p>	
14.	<p>Тема 14. Планування й облік роботи з фізичного виховання дошкільників, які мають відхилення у стані здоров'я</p> <p>План</p> <p>1. Завдання, засоби, організація та методи освітньої роботи в ЗДО.</p> <p>2. Усвідомлення дошкільниками важливості формування та самооцінки постави – одне з головних завдань профілактично-коригувальної роботи в ЗДО та родині.</p> <p>3. Форми роботи з батьками з профілактики захворювань та функціональних порушень ОРА в дітей дошкільного віку.</p> <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p>	1/-

	<p>2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.</p> <p>3. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.</p> <p>4. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО https://naurok.com.ua/prezentaciya-organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilnogo-viku-z-fizichnogo-vihovannya-v-zdo-223178.html</p> <p>2. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p>	
15.	<p style="text-align: center;">Тема 15. Моделювання корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Особливості складання планів корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО.</p> <p>2. Досвід проведення корекційно-оздоровчої роботи в українських та зарубіжних закладах дошкільної освіти.</p>	1/-

	<p>3. Досвід проведення корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО м. Глухова та Сумської області.</p> <p style="text-align: center;">Літературні джерела:</p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 272 с.</p> <p>3. Луцик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.</p> <p>4. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p>	
Разом за семестр		18/4

Зміст практичних занять

№ н/п	Тема практичного заняття	Кільк · годин
1.	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 1</p> <p style="text-align: center;">Тема: Педагогічні основи корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика причин та критеріїв диференціації дошкільників за рівнем здоров'я в процесі фізичного виховання. 2. Характеристика рівнів та груп здоров'я дітей дошкільного віку. 3. Організація та методика комплектації СМГ в ЗДО. 4. Розкрити принципи ФВ дітей з ослабленим здоров'ям. 5. Характеристика груп здоров'я, СМГ. 6. Основні та спеціальні завдання ФВ у підготовчій та спеціальній медичній групах. <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с. 2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с. 3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с. 	1/-

	<p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО https://naurok.com.ua/prezentaciya-organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilynogo-viku-z-fizichnogo-vihovannya-v-zdo-223178.html</p> <p>2. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p>	
2.	<p style="text-align: center;">Тема: Засоби фізичного виховання в роботі з ослабленими дітьми</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Характеристика загальнорозвивальних, спеціально оздоровчих вправ.</p> <p>2. Механізм дії фізичних вправ за В. Дубровським.</p> <p>3. Класифікація фізичних вправ за оздоровлювальною та розвивальною спрямованістю.</p> <p>4. Загартування як специфічний засіб ФВ в роботі з ослабленими дітьми. Принципи загартування.</p> <p>5. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання в роботі з ослабленими дітьми.</p> <p style="text-align: center;">Літературні джерела:</p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб.</p>	1/0,5

	<p>Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 272 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО https://naurok.com.ua/prezentaciya-organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilnogo-viku-z-fizichnogo-vihovannya-v-zdo-223178.html</p> <p>2. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p>	
3.	<p style="text-align: center;">Тема: Дихальні вправи у фізичному вихованні дошкільників з ослабленим здоров'ям</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Вплив дихальних вправ на здоров'я дошкільників.</p> <p>2. Характеристика дихальних вправ та безпечне використання їх в роботі з дітьми дошкільного віку.</p> <p>3. Правила правильного дихання (на прикладі дитини старшого дошкільного віку).</p> <p>4. Аналіз методики навчання правильному диханню на заняттях в СМГ.</p>	2/-

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Сивопляс Т., Лемешко С. Дихай на повну : дихальні вправи з використанням ігрового обладнання. *Дошкільне виховання*. 2019. № 6. С. 24–25.

2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

Інтернет-джерела:

1. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html

4.	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2</p> <p style="text-align: center;">Тема: Корекційно-оздоровча робота з дошкільниками при захворюваннях дихальної системи</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна будова дихальної системи (з графічним зображенням (малюнок, схема, презентація тощо). 2. Особливості органів дихання в дітей дошкільного віку, їх вплив на протікання хвороб дихальної системи. 3. Особливості методики фізичного виховання дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. 4. Гострий риніт, бронхіт у дітей – етіологія, патогенез, особливості профілактики та лікувально-оздоровчих заходів. 5. Пневмонія в дітей – етіологія, патогенез, особливості профілактики та лікувально-оздоровлювальних заходів. 6. Алергічні захворювання органів дихання в дітей, їх прояви і профілактика. <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с. 2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с. 3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с. 	1/0,5
----	--	-------

	<p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Сивопляс Т., Лемешко С. Дихай на повну : дихальні вправи з використанням ігрового обладнання. <i>Дошкільне виховання</i>. 2019. № 6. С. 24–25.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html</p>	
5.	<p style="text-align: center;">Тема: Корекційно-оздоровча робота з дошкільниками при захворюваннях серцево-судинної системи</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Актуальність проблеми серцево-судинних захворювань у світі, в Україні в умовах сьогодення серед дошкільників.</p> <p>2. Причини серцево-судинних захворювань дітей раннього та дошкільного віку.</p> <p>3. Загальні симптоми серцево-судинних захворювань.</p> <p>4. Показання, тимчасові протипоказання до занять фізичною культурою в СМГ при серцево-судинній патології.</p> <p>5. Безпечні фактори, що визначають фізичні навантаження при серцево-судинних захворюваннях: прояви основного захворювання, характер патологічних змін, ступінь коронарної недостатності.</p>	1/-

6. Мета занять у СМГ при серцево-судинній патології. Загальні безпечні правила фізичної культури для дітей з патологією серцево-судинної системи.

7. Характеристика фізичних вправ, які протипоказані при серцево-судинній патології (правила безпечного використання).

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ФОП Цьомка С.П. 2022. 274 с.

Додаткова:

1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.

2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

Інтернет-джерела:

1. Методика дослідження серцево-судинної системи у дітей
https://pidru4niki.com/17741025/meditsina/metodika_doslidzhennya_sertsevo-sudinnoyi_sistemi_ditey

6.	<p>Тема: Корекційно-оздоровча робота з дошкільниками при захворюваннях обміну речовин</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика захворювань обміну речовин. 2. Поняття про ожиріння. Види ожиріння. 3. Причини виникнення ожиріння в дітей дошкільного віку. 4. Особливості фізичного виховання дітей з надлишковою вагою. 5. Рахіт – етіологія, патогенез. Профілактика рахіту в дітей дошкільного віку. <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с. 2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с. <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с. 2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у 	1/-
----	--	-----

	<p>загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html</p>	
7.	<p style="text-align: center;">Тема: Корекційно-оздоровча робота з дошкільниками при захворюваннях органів травлення</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Анатомо-фізіологічні особливості органів травлення в дітей дошкільного віку.</p> <p>2. Функціональні порушення органів травлення в дошкільників.</p> <p>3. Гострі та хронічні розлади травлення та живлення в дітей дошкільного віку.</p> <p>4. Гельмінтози. Стратегія профілактичної роботи в ЗДО.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для</p>	1/-

	<p>дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації/укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p>	
8.	<p>Тема: Використання фізичних вправ при порушеннях нервової системи в дошкільників</p> <p>План</p> <p>1. Анатомо-фізіологічні особливості центральної нервової системи в дітей дошкільного віку.</p> <p>2. Особливості методики фізичного виховання дошкільників, які хворіють порушеннями нервової системи.</p> <p>3. Характеристика фізичних вправ, які протипоказані при порушеннях нервової системи в дітей дошкільного віку.</p> <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.</p> <p>Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p>	1/-

	<p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p>3. Скрипек Р. П. Можливості застосування ігрових технологій у навчанні дітей із вадами розумового розвитку. <i>Дитина з особливими потребами</i>. 2017. № 7. С. 7–12.</p>	
9.	<p>Тема: Корекційно-оздоровча робота з дошкільниками при захворюваннях органів зору та слуху</p> <p>План</p> <p>1. Анатомо-фізіологічні особливості органів зору та слуху в дітей дошкільного віку (презентація, малюнок, відеоматеріал).</p> <p>2. Види і причини порушень функції зорового аналізатора.</p> <p>3. Місце фізичних вправ у відновленні функції зорового аналізатора для дітей дошкільного віку.</p> <p>4. Медичні протипоказання до занять фізичними вправами з порушенням функції зорового аналізатора в дошкільників.</p> <p>5. Гостре та хронічне запалення ока та середнього вуха, їх профілактика.</p> <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології</p>	1/-

	<p>здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. 274 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p> <p>3. Скрипек Р. П. Можливості застосування ігрових технологій у навчанні дітей із вадами розумового розвитку. <i>Дитина з особливими потребами</i>. 2017. № 7. С. 7–12.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Малецька Ганна, Чупахіна Світлана. Особливості розвитку дітей дошкільного віку з вадами зору: підготовка до школи. https://www.researchgate.net/publication/323732412_Osoblivosti_rozvitku_ditej_doskilnogo_viku_z_vadami_zoru_pidgotovka_do_skoli</p>	
10.	<p style="text-align: center;">Тема: Гаджет-залежність в умовах ЗДО та родини.</p> <p style="text-align: center;">Основи здоров'я дошкільників та профілактика захворювань органів зору</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Вплив гаджетів в умовах ЗДО та родини на здоров'я дошкільників.</p> <p>2. Створення комп'ютерно-ігрового комплексу.</p> <p>3. Гімнастика для очей.</p> <p>4. Гігієна роботи за комп'ютером та гаджетами.</p>	1/-

	<p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p style="text-align: center;">Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p>	
11.	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 3</p> <p style="text-align: center;">Тема: Особливості формування правильної постави в дітей дошкільного віку в умовах ЗДО та родини</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Анатомо-фізіологічні особливості ОРА в дітей раннього та дошкільного віку.</p> <p>2. Характеристика правильної постави дошкільників.</p> <p>3. Значення правильної постави для життя та здоров'я людини.</p> <p>4. Формування правильної постави в дітей дошкільного віку.</p> <p>5. Методи визначення постави.</p> <p style="text-align: center;"><i>Літературні джерела:</i></p> <p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p>	2/1

Додаткова:

1. Впровадження програми профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату «Красива постава» в навчальний процес закладів дошкільної та середньої освіти: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова [та ін.]. Київ, 2012. 36 с

2. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.

3. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. *Дошкільне виховання*. 2014. № 12. С. 20–22.

4. Єфименко М. Обстежуємо плечовий пояс та руки. Моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2017. № 7. С. 12–15.

5. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? *Дошкільне виховання*. 2017. № 4. С. 2–5.

6. Єфименко М. Порушення постави: головне – вчасно виявити: моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2018. № 9. С. 7–9.

7. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2010. № 2. С. 75–78.

8. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с.

	<p>9. Серета Л., Лянной Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2013. № 1 (21). С. 306–310.</p> <p>10. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова</i>. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidyi1.jpg</p> <p>2. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno-ruhovogo-apatatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku/ https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png</p>	
12.	<p style="text-align: center;">Тема: Особливості діагностики, профілактика та корекція вад постави у дітей дошкільного віку</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Поняття про порушення постави, причини виникнення у дошкільників.</p> <p>2. Характеристика видів порушень постави в дітей дошкільного віку.</p> <p>3. Сколіоз. Характеристика та сучасні методи профілактики в ЗДО та родині.</p>	1/1

4. Коригувальна гімнастика як засіб корекції вад постави для дітей дошкільного віку.

5. Аналіз комплексів коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави та деформацій хребта (для однієї вікової групи).

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Впровадження програми профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату «Красива постава» в навчальний процес закладів дошкільної та середньої освіти: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова [та ін.]. Київ, 2012. 36 с.

2. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.

3. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. *Дошкільне виховання*. 2014. № 12. С. 20–22.

4. Єфименко М. Обстежуємо плечовий пояс та руки. Моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2017. № 7. С. 12–15.

5. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? *Дошкільне виховання*. 2017. № 4. С. 2–5.

6. Єфименко М. Порушення постави: головне – вчасно виявити: моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільнє виховання*. 2018. № 9. С. 7–9.

7. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2010. № 2. С. 75–78.

8. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. / Полька[°]Н.[°]С., Гозак[°]С.[°]В., Калиниченко[°]І.[°]О. та ін. Київ, 2011. 50 с.

9. Середа Л., Лянной Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* 2013. № 1 (21). С. 306–310.

10. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.

Інтернет-джерела:

1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату <http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidy1.jpg>

2. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку <http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno->

	ruhovogo-aparatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku/ https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png	
13.	<p>Тема: Особливості діагностики, профілактики та корекції плоскостопості в дітей дошкільного віку</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плоскостопість. Характеристика видів плоскостопості. 2. Методи профілактики плоскостопості в дошкільників. 3. Особливості занять фізичними вправами при плоскостопості в дітей дошкільного віку. 4. Аналіз комплексів ранкової та коригувальної гімнастики для профілактики плоскостопості (для різних вікових груп). <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с. <p>Додаткова:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с. 2. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей: програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с. 3. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. <i>Дошкільне виховання</i>. 2014. № 12. С. 20–22. 	2/1

	<p>4. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? <i>Дошкільнє виховання</i>. 2017. № 4. С. 2–5.</p> <p>5. Єфименко М. Перевіряємо стан м'язів тазового пояса та нижніх кінцівок : моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). <i>Дошкільнє виховання</i>. 2019. № 5. С. 23–25.</p> <p>6. Єфименко М. Плантографія, або Що можуть «розповісти» відбитки дитячих ступень : моніторинг фізичного розвитку дошкільників (продовження). <i>Дошкільнє виховання</i>. 2020. № 2 С. 26–28.</p> <p>7. Єфименко М. Діагностика дитячих ступень: розшифруємо плантограми : моніторинг фізичного розвитку дошкільників. <i>Дошкільнє виховання</i>. 2020. № 3. С. 24–26.</p> <p>8. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с.</p> <p>9. Середа Л., Лянной Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. <i>Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.</i> 2013. № 1 (21). С. 306–310.</p> <p>10. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.</p>	
--	--	--

	<p>11. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова</i>. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.</p> <p style="text-align: center;">Інтернет-джерела:</p> <p>1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidy1.jpg</p> <p>2. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno-ruhovogo-aparatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku/ https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png</p>	
14.	<p>Тема: Планування й облік роботи з фізичного виховання дошкільників, які мають відхилення у стані здоров'я</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Значення планування та обліку роботи з фізичного виховання в ЗДО.</p> <p>2. Розподіл програмного матеріалу в перспективному плані вихователя (методиста з фізичної культури) та місце в ньому профілактично-коригувальних заходів.</p> <p>3. Оперативне планування вихователя (методиста з фізичної культури) в ЗДО.</p> <p>4. Види обліку роботи з фізичного виховання в ЗДО.</p> <p>5. Організація обстеження стану ОРА. Співпраця вихователя (методиста з фізичної культури) з медпрацівниками, батьками.</p>	1/-

б. Розвивати у дітей, які мають порушення в стані здоров'я, здатності пізнавальної мотивації та пізнавальних дій відповідно до свого захворювання.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.

2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 272 с.

3. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.

4. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

Інтернет-джерела:

1. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО <https://naurok.com.ua/prezentaciya->

	<p>organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilynogo-viku-z-fizichnogo-vihovannya-v-zdo-223178.html</p> <p>2. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg</p>	
15.	<p>Тема: Моделювання корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО</p> <p>План</p> <p>1. Особливості складання планів корекційно-оздоровчої роботи вихователем (методистом із фізичної культури) в ЗДО.</p> <p>2. Досвід проведення корекційно-оздоровчої роботи в сучасних українських та зарубіжних ЗДО.</p> <p>3. Досвід та аналіз проведення корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО м. Глухова та Сумської області.</p> <p><i>Літературні джерела:</i></p> <p>Основна:</p> <p>1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.</p> <p>Додаткова:</p> <p>1. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.</p> <p>2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 272 с.</p> <p>3. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти</p>	1/-

занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с. 4. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл. : Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.	
Всього годин	18/4

Зміст самостійної роботи

Номер теми і назва	Зміст самостійної роботи	Кільк. годин
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Педагогічні основи корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Підібрати захворювання, якими часто хворіють діти дошкільного віку, та термін звільнення після них. 3. Написати повідомлення про основні та спеціальні завдання з фізичного виховання для дітей у підготовчій та спеціальній медичних групах.	2/6
Тема 2. Організація фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, які мають відхилення в стані здоров'я	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Написати повідомлення про фізичні вправи релаксаційного спрямування для дітей дошкільного віку в умовах ЗДО.	4/6
Тема 3. Корекційно-оздоровча робота з дітьми при захворюваннях дихальної системи	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Написати повідомлення про методику навчання правильному диханню на заняттях в СМГ для дітей дошкільного віку.	4/6

	3. Розробити поради батькам та педагогам щодо правильності дихання для дітей старшого дошкільного віку.	
Змістовий модуль 2		
Тема 4. Особливості фізичного виховання дітей при захворюваннях органів дихання	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Написати повідомлення про загальну будову дихальної системи. 3. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ за захворюваннями органів дихання.	2/6
Тема 5. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку при серцево-судинній патології	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ за захворюваннями серцево-судинної системи.	2/6
Тема 6. Фізичне виховання дітей при захворюваннях обміну речовин	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Розробити поради батькам та педагогам щодо покращення показників зайвої ваги в дітей дошкільного віку. 3. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ для дітей дошкільного віку із зайвою вагою.	4/6

<p>Тема 7. Фізичне виховання дошкільників з патологіями органів травлення</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Написати повідомлення про загальну будову органів травлення. 3. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ за захворюваннями органів травлення. 	<p>4/6</p>
<p>Тема 8. Фізичне виховання дошкільників при функціональних порушеннях нервової системи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Написати повідомлення про загальну будову центральної нервової системи. 3. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ за захворюваннями центральної нервової системи для дітей дошкільного віку. 	<p>4/4</p>
<p>Тема 9. Фізичне виховання дошкільників при порушеннях органів зору та слуху</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Розробити практичні рекомендації батькам та педагогам щодо профілактики порушення органів зору. 3. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ за захворюваннями органів зору та слуху. 	<p>4/4</p>

Тема 10. Гаджет -залежність в умовах ЗДО та родини. Основи здоров'я дошкільників та профілактика захворювань органів зору	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Написати повідомлення про гаджет-залежність дітей дошкільного віку в умовах дистанційної освіти та сьогодення.	4/4
Змістовий модуль 3		
Тема 11. Формування правильної постави в умовах закладу дошкільної освіти та родини	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ за захворюваннями опорно-рухового апарату.	4/6
Тема 12. Порушення постави: класифікація, діагностика, профілактика, корекція	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ з порушеннями постави.	4/6
Тема 13. Плоскостопість: класифікація, діагностика, профілактика, корекція	1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Розробити практичні рекомендації батькам та педагогам щодо профілактики плоскостопості в дітей дошкільного віку. 3. Підібрати, проаналізувати та систематизувати відеоматеріал комплексів вправ щодо профілактики плоскостопості в дітей дошкільного віку.	4/6

<p>Тема 14. Планування й облік роботи з фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Розробити перспективний план вихователя (методиста з фізичної культури) щодо корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО (для дітей старшого дошкільного віку). Зробити аналіз перспективного плану з інтернет-джерел. 	<p>4/6</p>
<p>Тема 15. Моделювання корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати лекційний матеріал. 2. Розробити модель корекційно-оздоровчої роботи в ЗДО. 3. Проаналізувати корекційно-оздоровчу роботу в сучасних ЗДО з інтернет-джерел. 	<p>4/4</p>
<p>Всього</p>		<p>54/82</p>

Питання до екзамену з дисципліни

«Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку»

1. Загальне вчення про хворобу. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей.
2. Вплив фізичних вправ на відновлення та покращення здоров'я дошкільників.
3. Розподіл дітей дошкільного віку за медичними групами.
4. Мета і завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку, що мають відхилення в стані здоров'я.
5. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку, віднесених до спеціальної медичної групи.
6. Особливості занять із фізичного виховання дітей дошкільного віку, віднесених до спеціальної медичної групи.
7. Вплив дихальних вправ на здоров'я дошкільників, віднесених до спеціальної медичної групи.
8. Правила правильного дихання. Методика навчання дітей дошкільного віку правильному диханню на заняттях у спеціальній медичній групі.
9. Загальна характеристика захворювань органів дихання дітей дошкільного віку.
10. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патологічних процесах в органах дихання в дошкільників.
11. Особливості фізичного виховання при окремих захворюваннях органів дихання в дошкільників.
12. Загальне поняття про поставу. Характерні ознаки правильної постави в дошкільників.
13. Причини порушення постави в дітей дошкільного віку.
14. Характеристика видів порушень постави в дітей дошкільного віку.
15. Методика корекції дефектів постави в дошкільників.
16. Загальне поняття про сколіозотичну хворобу в дитини.
17. Методика фізичного виховання при сколіозах у дітей дошкільного віку.

18. Поняття плоскостопості та її корекція в дітей дошкільного віку.
19. Загальне поняття про ожиріння в людини.
20. Причини, що викликають захворювання ожирінням у дітей дошкільного віку.
21. Особливості фізичного виховання дошкільників, хворих на ожиріння.
22. Характерні симптоми захворювань серця в дітей.
23. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при серцево-судинній патології в дітей дошкільного віку.
24. Основи методики фізичного виховання дітей дошкільного віку при серцево-судинній патології. Показання та протипоказання до застосування фізичних вправ у дошкільників.
25. Особливості фізичного виховання при окремих захворюваннях серцево-судинної системи.
26. Загальна характеристика хвороб органів травлення та причин, що їх викликають у дітей дошкільного віку.
27. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патології органів травлення в дітей дошкільного віку.
28. Особливості фізичного виховання при функціональних порушеннях органів травлення в дошкільників.
29. Особливості фізичного виховання при органічних захворюваннях органів травлення в дошкільників.
30. Особливості фізичного виховання при органічних захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів у дітей дошкільного віку.
31. Критерії розподілу дошкільників за групами здоров'я.
32. Врахування груп здоров'я при організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти.
33. Визначити значення для розвитку дитини білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин та води.

34. Охарактеризувати виховне та оздоровче значення режиму дня дошкільника.

35. Причини та прояви втоми і перевтоми в дітей, правила їх попередження.

36. Загальна характеристика та значення загартування для дитячого організму.

37. Принципи проведення загартовуючих процедур.

38. Загартування повітрям в різних вікових групах і в різні пори року.

39. Загартування водою в різних вікових групах і в різні пори року.

40. Вимоги до одягу та матеріалу, з якого він виготовлений для дітей раннього та дошкільного віку.

41. Гігієнічні вимоги до взуття дітей дошкільного віку.

42. Заходи попередження неврозів у дітей у ЗДО.

43. Особливості функціонування органів зору та слуху у дітей раннього та дошкільного віку.

44. Заходи попередження порушень органів зору та слуху в дітей раннього та дошкільного віку.

45. Профілактика порушень функціонування органів зору та слуху в дітей раннього та дошкільного віку.

46. Рахіт, його прояви та профілактика в дошкільному віці.

47. Особливості та гігієна органів дихання в дітей раннього та дошкільного віку.

48. Особливості та гігієна органів травлення в дитячому віці.

49. Функціональні порушення органів травлення в дітей, їх профілактика.

50. Хронічні розлади травлення та живлення, їх профілактика в дітей старшого дошкільного віку.

51. Критерії диференціації дошкільників за рівнем здоров'я в процесі фізичного виховання.

52. Завдання фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям.

53. Способи дозування фізичних вправ у профілактико-оздоровчих заняттях дошкільників.

54. Особливості методики фізичного виховання дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання.

55. Особливості методики фізичного виховання дітей при функціональних порушеннях дихальної системи.

56. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи.

57. Вправи в розслабленні на основі аутотренінгу.

58. Вправи для профілактики і лікування плоскостопості.

59. Гімнастика для очей.

60. Дати визначення причин, мети і завдань диференційованого підходу у фізичному вихованні.

61. Дати характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам.

62. Розкрити зміст і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.

63. Розкрити зміст і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях нервової системи.

64. Розкрити зміст і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при дефектах постави.

65. Розкрити зміст і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при скривленні хребта.

66. Розкрити зміст і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при вадах зору.

67. Розкрити зміст і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при порушенні обміну речовин.

**Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти з
дисципліни «Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку»**

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
<p>Початковий Відповідь здобувача вищої освіти при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, обумовлюється початковим уявленням про предмет вивчення.</p>	<p>F 39-40</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні дізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів предмету.</p>
	<p>FX 41-50</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, має нечітке уявлення про матеріал, виявляє здатність елементарно викласти думку.</p>
	<p>51-59</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; формулює свою відповідь із декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.</p>
<p>Середній Знання неповні, поверхневі. Студент відновлює основний навчальний матеріал, але недостатньо осмислено, не вміє самостійно аналізувати, робити висновки. Здатний</p>	<p>E 60-64</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на початковому рівні. За допомогою викладача здатен відтворювати логіку наукових положень; має фрагментарні навички в роботі з підручником, науковими джерелами; самостійне опрацювання запропонованих джерел викликає великі труднощі; здатен давати відповіді на прості, елементарні питання з дисципліни «Корекційно-</p>

<p>вирішувати завдання за зразком. Володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.</p>		оздоровча робота з дітьми дошкільного віку».
	Д 65- 69	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні початкового, виявляється здатним за допомогою викладача логічно відтворити значну частину матеріалу; має стійкі навички роботи з конспектом, може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу.
	70 -73	Здобувач вищої освіти може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, розуміє основні положення методики, може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати і робити висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена.
<p>Достатній Характеризується знаннями суттєвих ознак, понять, явищ, закономірностей, зв'язків між ними. Студент самостійно засвоює знання у стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, синтезом, узагальненням, порівнянням, абстрагуванням), уміє</p>	С 74 -79	Здобувач вищої освіти здатний застосувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, чітко контролювати свої навчальні дії, здатен за допомогою викладача скласти план своєї відповіді.
	80 - 84	Здобувач вищої освіти може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних практичних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Здатен на реакцію

<p>робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь правильна, логічна, обґрунтована, але без елементів власних суджень. Здатний самостійно здійснювати визначені види навчальної діяльності.</p>	<p>В 85 -89</p>	<p>відповіді іншого здобувача, опрацювати матеріал самостійно.</p> <p>Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову психолого-педагогічну та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу; виконує прості творчі завдання, але потребує консультації викладача. Самостійно виконує 90 % від загальної кількості тестів.</p>
<p>Високий Характеризується глибокими, міцними, узагальненими, системними знаннями з предмета, умінням застосувати знання, творча, навчальна діяльність має дослідницький характер, позначена вміннями самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особистісну позицію.</p>	<p>А 90 -94</p> <p>95 - 97</p>	<p>Здобувач вищої освіти виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає цілі власної навчальної діяльності, може визначити основні тенденції і протиріччя освітнього процесу; робить аргументовані висновки, критично оцінює окремі нові психолого-педагогічні теорії, концепції, ідеї; використовує додаткові наукові джерела та теоретичний матеріал з дисципліни «Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку».</p> <p>Здобувач вищої освіти володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє самостійно знаходити джерело інформації та аналізувати його, ставити і розв'язувати проблеми; вміє</p>

		<p>застосовувати вивчений матеріал для внесення власних аргументованих суджень у практичній діяльності; спроможний підготувати за підтримки викладача виступ на студентську науково-практичну конференцію. Визначає програму особистої пізнавальної діяльності: самостійно знаходить інформацію (наукова література, праці класиків педагогіки, психології та методики, фахові журнали, інтернет, мультимедійні програми тощо), самостійно оцінює педагогічні ситуації і явища, практичну діяльність вихователів у процесі різних організаційних форм; виявляє особисту позицію. Самостійно виконує 95 % від загальної кількості тестів. Здобувач вищої освіти має системні, дієві здібності в навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів доказу своєї думки, вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; вміє ставити та розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати науково-методичну інформацію, виявляє власне ставлення до неї.</p>
	<p>98 -100</p>	<p>Здобувач вищої освіти творчо використовує теоретичні знання під час виконання практичних завдань дисципліни, проявляє креативні здібності під час організації та проведення, різних форм роботи з дітьми.</p>

	<p>Самостійно виконує 100 % від загальної кількості тестів. Самостійно виконує науково-дослідницьку роботу; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі, виступає з науковими повідомленнями під час науково-методичних семінарів кафедри, публікує статті з даної проблематики, бере участь у студентських наукових конференціях, симпозіумах тощо. Розвиває свої обдарування та нахили в самостійній науково-дослідницькій діяльності.</p>
--	---

Шкала оцінювання

1. Практичні заняття. Тематичний контроль: 5 балів – відмінний рівень (90-100 % інформації); 4 бали – достатній рівень (75-89 % інформації); 3 бали – задовільний рівень (60-74 % інформації); 0 балів – незадовільний рівень (35-39 % інформації).

2. Лабораторні заняття. Тематичний контроль: 5 балів – відмінний рівень (90-100 % інформації); 4 бали – достатній рівень (75-89 % інформації); 3 бали – задовільний рівень (60-74 % інформації); 0 балів – незадовільний рівень (35-39 % інформації).

3. СРС. Якісна підготовка повідомлень, конспектування, анотація, написання мінітвору – 5 балів (90-100 % інформації); 4 бали – достатній рівень (60-89 % інформації); 3 бали – задовільний рівень (50-60 % інформації); 0 балів – незадовільний, низький рівень (менше 50 % інформації). Якісна творча розробка схем, моделей, позначок – 5 балів; вчасне, але без елементів творчості виконане завдання – 4 бали; невчасне і неякісне виконання завдання – 3 бали; відсутність виконаного завдання – 0 балів.

4. Максимальна кількість балів за екзамен – 5 балів.

Загальна кількість балів – 100.

Розрахунок підсумкової та середньозваженої оцінки (бала) за формами контролю (іспит/залік)

Таблиця 1

Варіант I

Аудиторна робота									Самостійна, індивідуальна робота			Підсумковий контроль	
Практичні роботи (ЛР, семінари)						Тестовий контроль			ІЗ (реферат, доповідь...)		Залік /екзамен		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	T.1	T.2	T.3		
ВК: 0,6						0,2			0,2		0		
Отримані оцінки за національною шкалою													
4	5	3	3	4	3	4	5	3	4	3	5		

Примітка: T - тема дисципліни; ВК~ ваговий коефіцієнт;

ІЗ - індивідуальне завдання.

Визначення підсумкової оцінки здійснюється за таким алгоритмом:

Розрахунок середньоарифметичної оцінки з кожного виду роботи за національною шкалою (O1):

$$O1 = (4+5+3+3+4+3+4+5+3)/9 = 3,8$$

$$O2 = (3+4)/2 = 3,5$$

$$O3 = 5/1 = 5,00$$

Визначення середньозваженого бала(C6) з кожного виду робіт за прийнятими ваговими коефіцієнтами. У нашому випадку для першого варіанту це: $BK_1 = 0,6$; $BK_2 = 0,2$; $BK_3 = 0,2$:

$$C61 = O1 \times BK1 = 3,8 \times 0,6 = 2,28$$

$$C62 = O2 \times BK2 = 3,5 \times 0,2 = 0,7$$

$$C63 = O3 \times BK3 = 5,00 \times 0,2 = 1,00$$

Визначення середньозваженого бала за усіма видами робіт з дисципліни:

$$C6 = C61 + C62 + C63 = 2,28 + 0,7 + 1 = 3,98$$

Ваговий коефіцієнт курсового проєкту (роботи) дорівнює 1.

Визначення за таблицею 2 підсумкової оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS:

Таблиця 2

Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської (ECTS))

Оцінка ECTS	Середньозважений бал, що формує інтервальну шкалу	Національна оцінка	
1	2	3	
A	4,75-5,00	5	Відмінно – високий рівень оволодіння теоретичними знаннями й практичними вміннями
B	4,25-4,74	4	Добре – достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження
C	3,51-4,24	4	Добре – середньо-достатній рівень оволодіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками
D	3,01-3,50	3	Задовільно – середній рівень оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками
E	2,75-3,00	3	Задовільно – рівень оволодіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього
FX	2,00-2,74	2	Незадовільно – низький рівень оволодіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять із дисципліни
F	0,00-1,99	2	Незадовільно – низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОРГАНІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, які мають відхилення в стані здоров'я

За результатами медичних оглядів, які проводились у закладах дошкільної освіти та школах України протягом 2015-2021 років, виявлено, що до категорії здорових можна віднести не більше 10 % дітей; решта має ті або інші відхилення в стані здоров'я.

Причини такого стану здоров'я дітей дошкільного віку пов'язані з різними соціальними проблемами, до яких належать :

- погіршення екології (в Україні тільки одна Чорнобильська аварія збільшила кількість уроджених каліцтв у 5 разів);
- соціально-економічні проблеми та обумовлений ними стан хронічного стресу в більшості населення;
- низький духовний і культурний рівень суспільства: зростання алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, інфекційних захворювань, високий рівень захворюваності батьків;
- гіпокінезія, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом;
- нераціональне харчування;
- незадовільні побутові умови.

Чергування занять фізичними вправами із розумовою роботою забезпечує більш швидке відновлення працездатності, що дуже важливо для ослаблених дітей, у яких швидко настає стомлення.

Критерії диференціації дітей дошкільного віку за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання.

Диференційований підхід у фізичному вихованні та поняття спеціальні

медичні групи виникли ще у 1960-ті роки у зв'язку з інтенсивною розробкою теорії і практики дитячої лікувальної фізичної культури. У ті часи в дослідженні фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям виникла тема конкретного пошуку реального впливу на ситуацію шляхом цілеспрямованої допомоги дітям цієї категорії безпосередньо під час занять фізичною культурою в ЗДО.

Із метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартовування організму, підвищення розумової і фізичної працездатності, формування основних рухових умінь і навичок, необхідних для освоєння майбутньої професії і виховання потреби займатися фізичною культурою протягом усього життя, були створені спеціальні медичні групи.

У 60-ті роки ХХ ст. опубліковано значну кількість статей, методичних рекомендацій, видань як наукового, так і популярного характеру. Соціально-економічні катаклізми пострадянського суспільства 1990-х років вплинули на помітне зменшення інтересу до проблеми профілактики захворювань та оздоровлення дітей у цілому, так і засобами фізичного виховання. Проте наукові пошуки з цього напрямку не припинилися, про що свідчать праці Г. Апанасенка (2006), В. Ареф'єва (1999), О. Дубогай (1995), В. Завацького (1995) тощо. Сучасні дослідження в медицині, фізичній культурі і спорті сприяли розвитку нового етапу у фізичному вихованні дітей, які мають відхилення в стані здоров'я.

Диференційоване фізичне виховання в ЗДО здійснюється за таким алгоритмом. На початку навчального року служба медичного забезпечення ЗДО проводить поглиблений огляд дітей дошкільного віку і виявляє дітей із відхиленнями в стані здоров'я. Комплексна оцінка кожної дитини проводиться з урахуванням 4 критеріїв:

- рівня функціонального стану основних систем;
- ступеня опірності і реактивності організму;
- рівня фізичного і нервово-психічного розвитку і ступеня його гармонійності;

– наявності або відсутності хронічної (у тому числі вродженої) патології.

Рівень здоров'я дітей дошкільного віку встановлюється на основі антропометричних вимірювань (вага, довжина тіла), динамометрії, визначення життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, функціональних проб (проба Руф'є тощо) та огляду лікарями-фахівцями: окулістом, отоларингологом, хірургом, ортопедом, невропатологом та педіатром. Загальний висновок про рівень здоров'я підсумовує педіатр. Розрізняють рівні здоров'я: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. Таким чином, дітей розподіляють на 5 груп.

I група – здорові діти з нормальним фізичним і нервово-психічним розвитком, які не мають уроджених аномалій і функціональних відхилень, що вимагають корекції;

II група – діти, у яких немає хронічних захворювань, але існують деякі відхилення в рості і розвитку, функціональному стані окремих систем організму, котрі перенесли різні інфекційні хвороби і схильні до частих захворювань (більше 4–5 разів на рік), а також мають ознаки загрози розвитку ревматичних хвороб, туберкульозу тощо. Для дітей цієї групи характерні знижені функціональні та адаптаційні спроможності організму, вони потребують оздоровлення, лікування, активної профілактики;

III–IV групи – діти з хронічною патологією в стані компенсації, суб- і декомпенсації, які потребують постійного нагляду і лікування, а також спеціальних заходів профілактики, спрямованих на запобігання подальшого розвитку хвороби та її ускладнень.

Висновок про стан здоров'я дітей фіксується в медичній документації: індивідуальній карті розвитку, карті диспансерного нагляду та ін.

За станом здоров'я дітей дошкільного віку розділяють на основну, підготовчу і спеціальну групи. Такий розподіл дозволяє диференційовано дозувати фізичні навантаження. Організм ослабленої дитини має потребу в руховій активності не менше, а часто навіть більше, ніж організм здорової дитини, але при цьому їй потрібна якісно інша рухова активність.

До основної групи належать діти без відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також із незначними відхиленнями функціонального характеру, але які мають достатню фізичну підготовленість. Заняття з фізичної культури з ними проводять за освітньою програмою ЗДО в повному обсязі. Вони складають контрольні нормативи з диференційованою оцінкою та заняття з іграми та вправами спортивного характеру.

До підготовчої групи входять діти з невеликими відхиленнями у фізичному розвитку, без суттєвих функціональних змін і без достатньої фізичної підготовленості, а також і діти, які часто хворіють.

Велика увага в сучасній медичній літературі приділяється питанню перехідних станів, при яких відмічається зниження стійкості організму до патогенних дій. Так, нераціональні інтенсивні фізичні (у тому числі і статичні) і психічні перевантаження ведуть до певного звуження адаптивності внаслідок перевтомлення і послаблення захисних механізмів. Неповне одужання у свою чергу здатне викликати розвиток стійких патологічних змін у системах і органах, що призводить до переходу хвороби в хронічний в'ялий перебіг із періодичними рецидивами, загостреннями й ускладненнями. Діти, стан здоров'я яких класифікується як перехідний, а також діти, що часто і тривало хворіють, з невеликими відхиленнями у фізичному розвитку, без суттєвих функціональних змін, які мають недостатню фізичну підготовленість, належать до підготовчої групи. До цієї групи входять також діти з порушеннями постави і плоскостопістю, що становить до 60 % дошкільників.

Заняття з фізичної культури ця група відвідує разом із основною, але з деякими обмеженнями в бігу, стрибках, вправах на знаряддях. Дітям рекомендують додаткові оздоровчі фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Діти, що перенесли захворювання, у тому числі ГРЗ, до занять із фізичної культури допускаються відповідно з термінів, відмічених лікарем у спеціальній довідці, із зазначенням обмежень у вправах і фізичному навантаженні.

Спеціальні медичні групи (СМГ) включають дітей, які мають відхилення в стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, що не є перешкодою для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень. Показання для СМГ – захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності загострення і загрози загострення під дією навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи, збереженням лише деяких клінічних ознак захворювання, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією організму на фізичні навантаження, яка досягнута завдяки заняттям фізичними вправами. Методика занять фізичними вправами з дітьми СМГ залежить від конкретних завдань, загальних та окремих.

До спеціальної медичної групи включають дітей, у яких виявлено: ревматизм із ураженням і без ураження клапанного апарату серця; рецидиви ревмокардиту; уроджені вади серця; дистрофія міокарда; хронічний тонзиліт з ураженням серця; гнійні та змішані форми синуситів (гайморитів, фронтитів); рецидиви після операцій навколоносових пазух; захворювання гортані з порушенням дихання або голосоутворення; хронічні гнійні запалення вуха; хронічне запалення легенів з явищами бронхосклерозу; бронхіальна астма з частими нападами; активна форма туберкульозу; стійке підвищення артеріального тиску; виражені дефекти опорно-рухового апарату, нервової та ендокринної систем; анемія; міопатія та інші виражені вади зору; наслідки хронічних захворювань та їх загострень.

Диспансерному обліку підлягають діти:

- які часто хворіють і відстають у фізичному розвитку, з пониженою працездатністю, та ті, що одужують після гострих інфекцій;
- хворі хронічним тонзилітом;
- із ризиком захворіти на ревматизм та хворі на ревматизм;
- контактні щодо туберкульозу та інфіковані туберкульозом;
- які страждають на карієс;
- із порушеннями опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху, мови тощо;

- із відхиленнями у нервово-психічному розвитку;
- із захворюваннями печінки, жовчних шляхів, нирок;
- із захворюваннями крові та іншими хворобами, що потребують нагляду і лікування.

Залежно від характеру і тяжкості захворювань рекомендується поділити дітей СМГ на дві групи: А, Б.

До групи А відносять дітей, котрі мають відхилення в стані здоров'я зворотнього характеру;

До групи Б – дітей з органічними, незворотніми змінами в органах і системах (ураження серцево-судинної, сечовидільної систем, печінки, високий рівень порушення зору).

Кількість дітей у спеціальній медичній групі не повинна перевищувати 15 осіб. Важливий фактор успішної роботи групи – її оптимальне комплектування за рівнем функціональних спроможностей дітей. Допускається зарахування до спеціальної медичної групи для спільних оздоровчих занять дітей дошкільного віку, які перенесли різні захворювання, за умови схожого рівня їхньої підготовленості до фізичних навантажень.

Деякі науковці рекомендують дітей СМГ об'єднувати в підгрупи за характером захворювань:

1. Із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної систем.

2. Із вадами зору та функціональними порушеннями нервової системи (у разі малокомплектності цієї групи її об'єднують із першою).

3. Із порушеннями функції опорно-рухового апарату, постави і сколіозами, наслідками травм і ушкоджень, захворюваннями суглобів, уродженими дефектами опорно-рухового апарату, органічними захворюваннями нервової системи.

Діти, які належать до спеціальних медичних груп, займаються за окремими освітніми програмами, в яких передбачено їх оздоровлення, усебічний фізичний розвиток, ліквідування наслідків перенесених

захворювань, покращення показників фізичної підготовленості та підвищення рівня соматичного здоров'я.

Під час визначення медичної групи значної шкоди здоров'ю дітей наносить перестрашування, заборона або обмеження певних вправ без достатніх підстав. Повне звільнення від занять фізичною культурою може бути тільки за наявності таких протипоказань: усі захворювання в гострій або підгострій стадіях; тяжкі органічні захворювання нервової системи і психічні захворювання; злякисні новоутворення; хвороби серцево-судинної системи: аневризми кровоносних судин, недостатність кровообігу II та III ступенів будь-якої етіології, деякі порушення ритму серця (мерехтлива аритмія, повна атріовентрикулярна блокада); хвороби дихальної системи: бронхіальна астма, тяжкі форми бронхоектатичної хвороби; загострення хронічних захворювань; захворювання печінки, що супроводжуються печінковою недостатністю; хронічна ниркова недостатність; хвороби ендокринної системи із вираженим порушенням функції залоз внутрішньої секреції; хвороби органів руху із різко вираженим порушенням функції суглобів і наявністю больового синдрому; кровотеча будь-якої етіології.

Належність до певної групи повинна бути відмічена в індивідуальній карті фізичного розвитку, а також у навчальному журналі методиста з фізичної культури.

Прикладні (життєвонеобхідні) вправи можуть бути протипоказаними лише на деякий період і тільки на основі незадовільної адаптації організму до цієї вправи. Вони застосовуються в суворому дозуванні з урахуванням ступеня порушень, які існують, та рівня пристосувальних можливостей організму.

Одна з помилок, яка найчастіше трапляється в роботі спеціальних медичних груп, – недостатнє приділення уваги розвитку найбільш важливих рухових умінь і навичок, спрямованих на відновлення організму після перенесених захворювань, фізичного і розумового перевтомлення.

У ЗДО діти з хронічними захворюваннями та проблемами фізичного розвитку залучаються до спеціальної групи здоров'я і потребують особливої

уваги та систематичного контролю з боку медичних працівників. Відповідно до стану здоров'я, складності хвороби і певних проблем фізичного розвитку, для них визначається допустимий рівень рухової активності та фізичного навантаження, добираються найбільш доцільні фізичні вправи коригувального спрямування, які виконуються лише під керівництвом спеціаліста. Здебільшого, такі заняття проводяться не щодня, а лише 2-3 рази на тиждень і не в змозі повністю задовільнити природну потребу дитини в рухах і забезпечити оздоровчий та розвивальний вплив фізичних вправ на організм.

Той факт, що з дітьми дошкільного віку займаються спеціалісти, послаблює педагогів ЗДО, вони не приділяють дошкільникам належної уваги та обмежують рухову діяльність дітей з проблемами розвитку, на підставі з того, що надмірне фізичне навантаження їм може зашкодити. Так і виникає певна суперечність: адже чим слабші діти, тим більше уваги необхідно їм надавати, частіше залучати до виконання потужних фізичних вправ у повсякденному житті з метою зміцнення їхнього організму та досягнення позитивних зрушень у стані здоров'я, а не утримувати від активних рухових дій.

2.2. Організація занять з фізичної культури, спрямованих на профілактику та корекцію захворювань у дітей дошкільного віку

Ціла низка наукових досліджень свідчить, що щоденні цілеспрямовані заняття фізичними вправами можуть сприяти усуненню певних розладів у фізичному розвитку. Проблеми постави можна виправити за рахунок використання вправ коригуючого характеру, вправ у підлізанні, пролізанні та повзанні, які розвивають гнучкість і рухливість хребта. Загальнорозвивальні вправи та основні рухи і спортивні вправи циклічного характеру – такі, як ходьба, лазіння, біг, катання на велосипеді, лижах, ковзанах та санчатах, плавання – позитивно впливають на функції дихання, підвищують життєву ємність легень, максимальну легеневу вентиляцію, все це у свою чергу знижує можливість респіраторних захворювань. Проведена своєчасна профілактика

надлишку ваги усуне фактор ризику раннього розвитку артеріосклерозу і його тяжких наслідків.

Немає потреби підкреслювати цінність фізичних вправ для організму, що росте, а особливо для дітей з проблемами фізичного розвитку. Особливої актуальності набуває розвиток у дітей таких фізичних якостей, як сила і витривалість, від яких суттєво залежить успішний розумовий розвиток, а це можливе лише при систематичному щоденному виконанні рухових дій з поступовим підвищенням рівня фізичного навантаження.

Загальновідомо, що діти з ослабленим здоров'ям швидше втомлюються, а отже, менш ефективно сприймають і запам'ятовують навчальний матеріал. Розвиток координації рухів, орієнтації в просторі теж потребує кропіткої та систематичної роботи саме з дітьми із проблемами фізичного розвитку. Статистичні дані свідчать, що найчастіше травми отримують малорухливі діти, які слабкі фізично, з поганою координацією рухів і недостатньою швидкістю реакцій тощо.

Є й інший аспект цього питання – психічне здоров'я дошкільників. Адже проблемні діти перебувають у дитячому колективі в оточенні цілком здорових, фізично розвинутих однолітків і не завжди почувають себе комфортно. Для цього є певні причини. Одна з них – непрофесіоналізм вихователя, який не в змозі створити атмосферу сердечності, доброзичливості, дбайливого ставлення дітей один до одного та коректності щодо дітей з проблемами в розвитку. Особливо він виявляється, коли такі діти вимушені сидіти на прогулянці і спостерігати за веселим біганням однолітків на майданчику, їхніми розвагами зі скакалкою, рухливими іграми та веселими змаганнями.

Діти СМГ не беруть участі в загальних заняттях фізичної культури. Для них організуються спеціальні заняття у вільний час. Заняття проводяться методистом із фізичної культури під контролем медичного персоналу ЗДО. Заняття в СМГ поділяють на два періоди: підготовчий і основний.

Підготовчий період триває не менше 1–1,5 міс. Його завдання:

- підготувати серцево-судинну, дихальну системи й увесь організм до

виконання фізичного навантаження;

- виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами;
- навчити учнів визначати ЧСС і виконувати правила самоконтролю.

У підготовчому періоді вивчаються індивідуальні особливості кожної дитини, фізична підготовленість, особливості характеру, побутові умови. Перші 6–8 тижнів використовуються необхідні спеціальні вправи в поєднанні із загальнорозвивальними з урахуванням характеру захворювання, рівня функціональних спроможностей, індивідуального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Особлива увага приділяється навчанню правильного поєднання дихання з рухами.

Основний період за тривалістю залежить від термінів індивідуальної адаптації кожної дитини до фізичних навантажень, стану здоров'я, пластичності та рухливості нервової системи.

Завдання основного періоду: підвищити загальну тренованість і функціональні спроможності організму.

Для цього застосовуються загальнорозвивальні вправи, елементи легкої атлетики, гімнастики, рухливі ігри за умови суворого дозування залежно від індивідуальних особливостей.

Характерна особливість занять СМГ – наявність чотирьох складових частин заняття: вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина (3–5 хв) містить підрахунок частоти серцевих скорочень, дихальні вправи.

Підготовча частина (10–15 хв) починається з вправ на розслаблення, дихальних та загальнорозвивальних, які виконуються спочатку в повільному, а потім у середньому темпі. Початкове дозування вправ 4–5 разів, у подальшому – 6–8 разів.

Вправи із розтягування (наприклад, «потягування») полегшують перенесення наступних фізичних навантажень, покращуючи пристосувальні спроможності серцево-судинної системи до умов м'язової діяльності. Як загальнорозвивальні застосовуються також вправи для великих м'язових груп

кінцівок і тулуба, виконання яких потребує глибокого рівномірного дихання. Протипоказані вправи, що утруднюють дихання. Як правило, виконуються одна дихальна і дві звичайні загальнорозвивальні вправи, через два місяці занять це співвідношення становить 1 : 3, через 4 місяці – 1:4. Великі м'язові групи залучаються до роботи почергово, за принципом «розсіювання» навантаження, яке повинно зростати без різких підйомів. Дихальні вправи застосовуються після найбільш стомливих загальнорозвивальних.

В основній частині (15–18 хв) засвоюються нові фізичні вправи і розвиваються рухові якості з метою вирішення основних завдань фізичного виховання на конкретному етапі занять для певного віку і статі дітей. Найчастіше на початку основної частини навчають нових рухів. Пік навантаження повинен припадати на другу половину основної частини заняття, тому початковий період основної частини заняття заповнюється більш легкими вправами. На кожному занятті використовується повторення попереднього навчального матеріалу з метою його закріплення. Важливо уникати надмірного стомлення, не використовувати одноманітні рухи, не нашаровувати стомлення від наступних вправ на те, що розвилось раніше. Для цього використовується «розсіювання» навантаження на різні м'язові групи.

У СМГ керуються принципом різнобічного розвитку рухових якостей, уникаючи вузькоспеціалізованої спрямованості під час занять фізичними вправами. Досягається це включенням до програми елементів гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор, лижної підготовки, плавання.

Заклучна частина заняття (3–5 хв) містить релаксаційні та дихальні вправи. Можна також включати вправи в повільному темпі з незначними зусиллями для м'язових груп, які не брали участі в рухах, що використовувалися в попередніх частинах заняття.

Підрахунок пульсу здійснюється протягом 10 с 4 рази на кожному занятті: перед початком заняття, всередині його після виконання вправи з найбільшим навантаженням, після заняття в перші 10–15 с та через 5 хв після його закінчення.

До спеціального розвитку окремих рухових якостей можна приступати тільки досягнувши достатнього рівня фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

2.3. Особливості застосування лікувальної фізичної культури у практиці закладу дошкільної освіти

Діти з проблемами здоров'я та фізичного розвитку через свої особистісні якості, тип темпераменту, самооцінку по-різному переживають власні проблеми і по-різному до них ставляться. Доводилося спостерігати, як на дитячому майданчику три дівчинки й один хлопчик залазили на дерево і, хапаючись за мотузку, прив'язану до нього, розгойдувалися. Щоправда, розгойдувалися лише дівчата, а хлопчик, у якого вроджені вади пальців на руках, сидів на дереві. І коли одна з дівчаток запитала його, чи може він так розгойдуватися, хлопчик упевнено відповів: «Можу, але боюся».

Є діти, які відчувають таку потребу в русі, що нічого їх не може зупинити, вони бігають, незважаючи на ортопедичне взуття, на хворе серце, тощо, вони просто про це забувають. А вихователі й батьки, щиро вірячи у свої благородні мотиви, зупиняють дітей окликами: «Не бігай, тобі не можна!», «Зупинися!», «Краще посидь і пограй з ляльками чи помалюй!» Безперечно, і малювання, й інші заняття є цінними і цікавими для дитини, але всьому свій час, і тому ніщо не в змозі замінити дитині тієї радості, яку вона отримує від рухових дій.

У працях І. Павлова ми знаходимо вислів, який належить відомому французькому лікареві XVIII ст. Тіссо: «Рух за дієвістю свого впливу може замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дії рухів».

Отже, найбільшою помилкою вихователів і батьків є те, що вони намагаються обмежити рухову діяльність дітей, тим самим шкодячи їхньому здоров'ю та фізичному розвитку. Таким дітям притаманна велика потреба в рухливій діяльності, вони можуть довгий час бігати, стрибати. Звичайно, цю

активність треба обов'язково контролювати, але не зупиняти дітей, а залучати їх до виконання менш інтенсивних рухів, таких як пролізання, різних вправ з рівноваги, дій з моторними іграшками. Це допоможе дитині подолати імпульсивність, нестійкість поведінки і не зашкодить здоров'ю. А виконання фізичних вправ на свіжому повітрі збільшить ефект позитивного й оздоровчого впливу на дитячий організм. При доборі фізичних вправ вихователь має дотримуватися основних вимог:

- фізичні вправи необхідно обирати малого та середнього ступеня інтенсивності – це різні види ходьби; оздоровчий біг у повільному та середньому темпі; вправи з рівноваги; повзання, лазіння, підлізання та пролізання; метання, відбивання, прокочування м'яча; стрибки з місця; ігри з предметами: городки, бадмінтон, теніс, кільцекид, серсо; загальнорозвивальні вправи;

- фізичні вправи мають бути певного коригуючого спрямування – залежно від проблеми фізичного розвитку;

- вправи добираються різноманітні за змістом та характером виконання, для різних груп м'язів;

- необхідно дбати про привабливість фізичних вправ, надавати їм ігрового характеру – це імітаційні вправи, пантоміми.

Організуючи рухову діяльність дітей із проблемами фізичного розвитку, вихователь поступово збільшує дозування фізичних вправ, тривалість рухової діяльності, рівень фізичного навантаження, попередньо отримавши консультації медичного персоналу. Є й діти іншого типу. Часто доводиться спостерігати за дітьми, які усвідомлено, як дорослі, відповідають: «Мені не можна займатися фізкультурою, бо у мене хворе серце» або «Я не хочу бігати, бо бігаю повільніше за всіх», «Не буду грати в цю гру, мене все одно ввіймають». Із цими дітьми роботу треба проводити таким чином, щоб вони змогли подолати невпевненість у своїх силах, якщо навіть їхня результативність менша порівняно з іншими. Адже в подальшому житті ці переживання можуть призвести до того, що дитина стане замкнутою, можливо, й недружелюбною та агресивною до інших. Саме такі діти потребують дбайливого ставлення до себе, їм, як нікому, потрібне

заохочення та схвалення вияву наполегливості і старанності, навіть якщо результати ще незначні.

У практиці роботи вихователі під час проведення рухливої гри зазвичай дотримуються такого правила: якщо дитину спіймав «вовк» чи «лисиця», то вона не продовжує брати участі у грі. На нашу думку, це педагогічно невиправданий підхід. Чи маємо ми право позбавляти дитину, яка і так погано бігає, можливості тренуватися та й просто гратися? Це неправомірно буде і щодо здорової дитини, не кажучи вже про дитину з проблемами. Вихователю необхідно підбадьорити її, запевнити, що наступного разу вона буде спритнішою і «вовк» її не впіймає. Проте, навіть якщо дитину знову впіймають, то варто зауважити, що це «вовк» такий швидкий та спритний і від нього дуже важко втекти.

Найголовніше завдання вихователя – забезпечення життєрадісного стану дитини, її психологічного комфорту, який досить помітно залежить від ставлення до дорослих та однолітків, які її оточують. Педагогічна майстерність полягає саме в тому, щоб з урахуванням особистісних інтересів, потреб та можливостей дитини створити сприятливі умови для того, щоб сформувати почуття власної гідності, віру у свої сили та можливості. Необхідність використання індивідуального та диференційованого підходів до кожної дитини має стати важелем професійної діяльності педагога. Лише за таких умов можна допомогти дитині повірити в себе.

Проілюструємо це на прикладі. Хлопчик Іванко страждав від надмірної ваги і досить повільно бігав, у рухливих іграх він програвав, його ніколи не обирали на роль ведучого. Він почав відмовлятися від участі в іграх, віддавав перевагу усамітненим заняттям. Вихователька помітила, що хлопчик дуже влучно кидає камінці, каштани, сніжки та інші предмети, він міг цим займатися тривалий час. Тоді вона запропонувала дітям погратися в рухливу гру «Мисливці та зайці», а на роль «мисливця» призначила Іванка. Під час гри хлопчик виявив влучність, найбільше влучав м'ячиком у «зайців». І коли вихователька підводила підсумки гри і відзначила, що Іванко – найвлучніший «мисливець», то radoшам дитини не було меж. Наступного разу діти самі запропонували хлопчикові цю

роль, і він із задоволенням її виконував. Відзначився він і у грі-естафеті, де одним із завдань було влучення в ціль, набравши для своєї команди найбільше балів. Поступово вихователька залучала його до ігор спортивного характеру – городки, бадмінтон, теніс. Спільні ігри допомогли хлопчику подружитися з однолітками, які висловлювали бажання з ним гратися, обирали його капітаном команди. Змінилися і стосунки між дітьми: в Іванка з'явилися друзі, які радо вітали його, коли він приходив у садок. Досягнення та висока оцінка товаришів та вихователя зміцнили віру дитини у власні сили, і незважаючи на те, що його все одно спіймають, хлопчик почав брати участь в іграх з іншими основними рухами. На прогулянці разом з іншими хлопчиками лазив по гімнастичній стінці, підлізав під перешкоди, пробував балансувати на м'ячі тощо. Діти щиро раділи успіхам Іванка, особливо коли він пішов із ними в піший перехід і, як усі, самотужки долав природні перешкоди та не звертався за допомогою до вихователя. Усі з розумінням ставилися до його частих перепочинків, важкої ходи та поганої орієнтації в просторі, щиро раділи його успіхам. Хлопчик і сам змінився, він уже менше переживав через свої невдачі, виявляв інтерес до спільних дитячих розваг, позбавився сором'язливості та невпевненості у своїх силах.

У цьому прикладі ми бачимо, як уважне і дбайливе ставлення вихователя до дитини, орієнтація на її індивідуальні нахили, диференціація рухових завдань допомогли змінити ставлення хлопчика до однолітків, зацікавити спільними заняттями, фізичними вправами з допустимими навантаженнями. А систематичне виконання рухових дій сприяло підвищенню тренуваності організму хлопчика, збільшенню сили та працездатності м'язів, покращенню функціональної діяльності органів і систем дитячого організму.

Уся робота вихователя з дітьми з певними проблемами фізичного розвитку має проводитися в тісному контакті з медичними працівниками та батьками. Медична сестра та лікар проводять систематичний контроль за станом здоров'я дітей, встановлюють допустимий рівень фізичного навантаження та визначають його вплив на самопочуття.

Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку враховує

можливості працездатності організму, що викликають інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного та логічного мислення, своєрідності переважного виду діяльності, з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни у психіці дитини, і готується перехід дитини до нового вищого ступеня її розвитку. Відповідно до цього корекційно-оздоровча робота з дітьми розробляє зміст усіх форм організації фізичного виховання та оптимальні педагогічні умови його реалізації.

Можна виділити декілька умов та чинників успішної організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, зокрема:

1. Уміти аналізувати й оцінювати ступінь фізичного здоров'я і рухового розвитку дітей.

2. Формулювати завдання фізичного виховання на певний період (наприклад, на навчальний рік) і визначати першочергові з них з урахуванням особливостей кожної дитини.

3. Організувати процес виховання в певній системі, вибираючи найбільш доцільні засоби, форми і методи роботи в конкретних умовах.

4. Проектувати бажаний рівень кінцевого результату, передбачаючи труднощі на шляху до досягнення цілей.

5. Порівнювати досягнуті результати з вихідними даними та поставленими завданнями.

6. Володіти самооцінкою професійної майстерності, постійно вдосконалюючи її.

Встановлена безпосередня залежність між рівнем рухової активності дітей та їх словниковим запасом, розвитком мови, мисленням. Під дією фізичних вправ рухова активність в організмі зростає, синтез біологічно активних сполук, які поліпшують сон, сприятливо впливає на настрій дітей, підвищує їх розумову і фізичну працездатність.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Комплекси вправ при захворюваннях органів дихання

Комплекс вправ № 1 «Подорож до лісу»

1. «Паротяг». Ходьба з поперемінними рухами зігнутими в ліктях руками і примовлянням: «чух-чух-чух». Зупинитися, піднятися на носочки, вдихнути через ніс, видихнути «ту-у-у-у».

2. «На лужку» – розминка. Руки вгору до сонечка – вдихнути носом, присісти – видихнути через рот.

3. «Високі дерева та низькі кущики». Руки вгору, піднятися на носочки – вдихнути; руки вниз, сісти на п'ятки – видихнути.

4. «Нюхаємо квітку» – повільний вдих носом і різкий, ривками видих через рот на уявні пелюстки.

5. «Гуси полетіли» – повільна ходьба. Вдихнути – руки в різні боки, видихнути – «га-га-а-а».

6. «Пугач». Вдихнути носом, видихнути «ух-ух-х».

7. «Комарики». Затримати дихання, плескати в долоні, ніби ловити комарів. Хто більше комариків спіймає на одному диханні.

8. «Зозуля». Тривалий вдих, видих – «ку-ку-ку».

9. «Загубились». Тривалий вдих, видих – «агов-ов-ов!»

10. «Паротяг». Повторити вправу 1.

Комплекс вправ № 2

1. В. п. – основна стійка. Підняти руки вгору, потягнутися, наскільки це можливо, зробити глибокий вдих. Зігнути ноги в колінах, опустити корпус униз і зробити глибокий видих.

2. В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитися в лівий бік – видих. Повернутися у в. п. – вдих. Так само у правий бік.

3. В. п. – сидячи «по-турецьки», руки на потилиці, груди розпрямлені. Нахилити голову назад і зробити глибокий вдих. Нахилитися вперед – видих.

4. В. п. – таке саме, як у вправі 3. Нахилитися в правий бік – видих. Повернутися у в. п. – вдих. Так само в лівий бік.

Комплекс вправ № 3

1. В. п. – стоячи у нахилі вперед, торкаючись пальцями рук підлоги. У цій позі подихати поверхневим диханням (вдих через ніс, видих через рот).

2. В. п. – стоячи обличчям до стінки, витягнуті вперед руки спираються долонями на стіну. Ноги на ширині плечей. Вдих. На видих зігнути руки і, нахиливши прямий корпус уперед, торкнутися лобом стіни. Після видиху затримати дихання. Вдих – повільне повертання до в.п. Затримати дихання на вдиху.

3. Виконується в будь-якій зручній позі. Вдих – на рахунок від 1 до 4, видих на цей самий рахунок. Після видиху затримати дихання також на рахунок від 1 до 4. Для цієї вправи потрібне щоденне тренування по 10–15 хв. Поступово, без напруження збільшувати рахунок: вдих, видих, затримка дихання – 6, 8, 10, 20.

Комплекс вправ № 4

Загартувальні вправи, що зміцнюють дихальну систему

1. «Поза лева» – пальці розвести (кігті лева), очі широко розплющити, висунути язик, намагаючись дістати ним підборіддя. Напружити м'язи рук, шиї, обличчя так, щоб «проковтнути», – видих через ніс, відчуті тремтіння. Беззвучно «крикнути». Витримати цю позу кілька секунд. Концентрувати увагу на горлі.

Ця вправа допомагає позбутися ангіни, знімає запалення горла, поліпшує дикцію, допомагає при заїканні. Застосовують для профілактики застудних захворювань горла і верхніх дихальних шляхів.

2. «Ситалі» (у перекладі з санскриту означає «свіжість»).

В.п. – сидячи, руки на коліна, долонями вверх, великий і вказівний пальці з'єднати. Рот розкрити, губи втягнути, ніби вимовляючи літеру «О».

Скласти язик у «трубочку» і висунути його назовні. Повільно втягнути повітря ротом (немов через трубочку). Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опустити голову, затримати дихання на 2 с. Підняти голову вгору – видих через ніс. Розслабитися.

3. «Їжачок» – зморщуючи носа, різкі вдихи через ніс, видих через рот спокійно.

4. Вдих-видих лівою (правою) ніздрею – добре очищає та зміцнює носоглотку.

5. Насвистування улюбленої мелодії – корисне для психологічного розслаблення.

5. Пускання мильних бульбашок.

6. «Ах!» – вдихнути різко носом-ртом, щоб відчутти на корені язика холодок. Видихнути через ніс у 2–3 прийоми. «Ах!» – здивування, радість, захоплення.

7. Спів – одна з найкращих дихальних вправ.

8. Звукорухливі вправи. Звук «а» – стимулює роботу легень, трахеї, гортані; звук «і» – корисний при ангіні.

9. Удома з батьками – видих у воду.

Комплекс вправ № 5

Вправи для розвитку дихання через ніс

1. Розігріті руки тертям долонею одна об одну. Теплими пальцями погладити по спинці носа від кінчика до перенісся. Від перенісся до кінчика носа спуститися боками носа.

2. Зморщити ніс і при цьому зробити 7–8 вдихів – видихів.

3. Роздуть крила носа – вдих, стиснути їх – видих.

4. Поплескати середніми пальцями по ніздрях (або виконати колові масажні рухи) і зробити повний видих. Погладити спинку носа вгору – вдих.

5. Із закритим ротом проспівати мелодію звуком: м-м-м.

6. Затуливши ліву ніздрю, подихати правою. Затуливши праву – лівою. По 10–20 разів. Кожний видих довший за вдих.

7. Поперемінно затуляючи ніздрі, вдихати через праву, видихати – через ліву. Після 10–20 вдихів – видихів поміняти ніздрі: вдих – через ліву, видих – через праву.

Комплекс вправ № 6

Вправи для розвитку діафрагмального дихання

1. В. п. – лежачи на спині. Ліва рука на грудях, права – на нижній частині живота: на відстані трьох пальців нижче пупка (на цій точці зосередити свою увагу, «направляючи» туди своє дихання).

Вдихнути через ніс, рахуючи до трьох. Ліва рука, притискуючись до грудей, не дає грудній клітці підніматися. Вип'ятити нижню частину живота, «направивши» туди повітря. Запам'ятати відчуття правої руки під час випинання живота.

Округлити губи і, повільно видихаючи через них повітря, вимовляючи о-у або у-у, одночасно правою рукою натиснути на живіт «витискаючи повітря» – видих, рахуючи до 6. Ліва рука також не дозволяє рухатися грудній клітці. Повторивши вправу 6 разів, поміняти руки місцями: праву на груди, ліву – на живіт і виконати вправу ще 6 разів.

2. В. п. – лежачи на боці, ноги зігнуті в колінах і підтягнуті до живота. Руки: одна на грудях, друга – на животі. Розслабитися. Зробити 6 разів вдих – видих «животом», перевернутися на інший бік, змінивши руки, і повторити 10 разів вдих – видих.

3. В. п. – лежачи на спині. На нижню частину живота покласти вагу масою 200–300 г (наприклад, книгу). Зробити животом 50 – 60 вдихів – видихів. Поступово збільшувати час виконання вправи.

Комплекс вправ № 7

Масаж для поліпшення носового дихання

1. Легкий масаж носа знизу вгору, навколо очей і знову донизу носа (3–5 разів).

2. Поплескування пальцями по всьому носі праворуч і ліворуч, потім по чолу і щоках біля носа (3–5 разів).

3. Потерти під носом, по перенісцю, піднімаючи його кінчик (3–5 разів).
4. Зморщивши ніс, зібрати його складками нагору.
5. Поплескуючи середніми пальцями по ніздрях – видих, легке погладжування носа знизу нагору – вдих.
6. Затиснути ліву ніздрю і зробити вдих і видихнути правою, потім навпаки.

Комплекс вправ № 8

Вправи для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів

1. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт, піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Зробити 3–4 невеликі видихи.
2. Присісти, обхопивши коліна руками. Повільно видихати, ніби видавлюючи повітря із себе. На вдих випрямитися. Повторити 4–6 разів.
3. Сидячи, дихати із затримками: вдих – 4 с, видих – 4 с, пауза – 2 с. Повторити 10 разів.
4. Сидячи, зробити глибокий вдих обома ніздрями. Потім праву ніздрю затиснути пальцем і видихнути через ліву. Знову вдихнути обома ніздрями, а видихнути лише через праву. Повторити 4–6 разів.

3.2. Гімнастика та комплекси вправ при порушеннях органів зору

Гімнастика для очей

На сьогодні причини хвороб очей у дітей часто виникають через те, що малюки з самого раннього віку користуються комп'ютерами та електронними пристроями. Дитячі очі не витримують покладеного на них «електронного» навантаження. Тому лікарі рекомендують батькам вчити дітей робити гімнастику для очей.

Гімнастика для очей допомагає підтримати їх у нормальному стані, зупинити розвиток короткозорості та астигматизму. Комплекси вправ дозволяють максимально завантажити очні м'язи і тим самим підтримати їх у тонусі. Регулярна, по кілька разів на день, гімнастика для очей здатна не тільки

зупинити розвиток короткозорості, але й трохи відновити зір. А для здорових очей гімнастика - найкраща профілактика.

Основна мета, яку передбачає гімнастика для очей для дітей дошкільного віку, - тренування м'язів органів зору. Саме від них залежить, наскільки добре буде бачити дитина в подальшому і чи не буде у неї проблем з очима в школі. Спеціально розроблені комплекси вправ покликані: заспокоїти нервову систему дитини; допомогти мозку переробити інформацію, отриману через органи зору; полегшити очне навантаження, зняти втому, дати очам відпочити; уповільнити і навіть зовсім зупинити падіння зору або розвиток астигматизму. Щоденні заняття, рекомендовані офтальмологами, принесуть помітну, відчутну користь дошкільнятам.

Починаючи з дошкільного віку, гімнастика для очей для дітей вважається кращим профілактичним засобом захисту очей. Спеціально для цього розробляються спеціальні комплекси вправ залежно від віку. Найперший комплекс вправ рекомендовано для дітей від 3 років. Однак у цьому віці дитина активно пізнає світ, і її очі і без того добре працюють, за винятком вроджених патологій або травм. Вправи для 3-річних дітей варто робити для того, щоб гімнастика стала звичкою. У цьому віці рекомендуються нескладні розслаблюючі вправи.

Для того, щоб підібрати оптимальний комплекс для зору, найкраще радитися з фахівцями. Справа в тому, що чим складніше вправи, тим важливіше виконувати їх правильно. І вчитися цьому краще у професіоналів.

Однак існує базовий універсальний комплекс вправ, корисний як дорослим, так і дітям. Він не вимагає великих зусиль і витрат часу (рис. 1).

Існують навіть спеціальні курси – гімнастика для очей для дітей онлайн, які можуть стати дуже корисними. Окрім цього, можна знайомитися з гімнастикою для очей дітей у картинках, де можна побачити, як правильно виконувати вправи.



Рис. 1. Базовий універсальний комплекс вправ для очей

П'ять найбільш поширених вправ:

1. Вправа виконується сидячи чи стоячи. Голова прямо. Очима подивитися направо, потім прямо. Наліво, потім прямо. Також вгору і вниз. Вправа повторюється 3–5 разів.

2. Виконати кругові рухи очима 5 разів за годинниковою стрілкою, 5 – проти годинникової.

3. Дещо більш складний варіант попередньої вправи: очима виписуємо не кола, а вісімки. Також по 5 разів за годинниковою стрілкою і проти.

4. Дивлячись у вікно: виставити руку вперед і сконцентрувати зір на вказівному пальці, потім подивитися вдалечінь. Вправу повторити 5 разів.

5. Знову біля вікна: розслабити і закрити очі, потім широко відкрити і подивитися вдалину. Повторити 5 разів.

Зорова гімнастика проста, але корисна. Діти, яких привчили займатися нею з раннього віку, не мають проблем із зором пізніше, коли навантаження на очі значно зростає. Особлива перевага вправ в тому, що вони не вимагають багато часу: всього дев'ять хвилин на день - три рази по три хвилини, - і дитина буде застрахована від перспективи вдягнути окуляри в молодому віці.

За віком комплекси гімнастики для дітей дошкільного віку поділяються так:

- вправи для очей для дітей 2–4 років;
- вправи для очей для дітей 5–6 років.

У цілому, більшість вправ універсальні, однак для кожного віку можуть існувати свої обмеження або доповнення.

Вправи для очей для дітей 2–4 років

У цьому віці діти ще не вміють довго концентрувати увагу на якійсь одній справі, тому зарядка для дітей від двох до чотирьох років має бути максимально простою і веселою. Краще, якщо вона буде проходити в ігровій формі і не займе більше однієї-двох хвилин. Вправи з дітьми в цьому віці можна виконувати в будь-якій зручній періодичності. Але краще за все не менше трьох разів на день.

1. «Жмурки». Ця вправа-гра попереджає розвиток порушень зору.

Попросіть дитину замружитися і полічити до трьох. Потім попросіть дитину відкрити очі. Ваше завдання - навчити дитину спочатку сильно напружувати, а потім максимально розслабляти очі.

2. «Крила метелика». Вправа покращує циркуляцію крові.

Запропонуйте дитині уявити, що вії - це крильця метелика. Покажіть дитині на своєму прикладі, як моргати очима. Через десять секунд закінчіть вправу і дайте очам відпочинок на п'ять-десять секунд. Далі повторіть рух ще один-два рази. Запропонуйте дитині повторити за вами.

3. «Віршик-потішка». Ця зарядка дозволить зняти напругу і зміцнити очні м'язи. Так само, як в іграх на розвиток дрібної моторики, в цій вправі нам на допомогу приходять віршики-потішки. Малюки набагато охочіше виконують вправи, в яких простежується певний ритм і форма. Можна використовувати такий вірш:

Сидимо в автобусі ми,

Дивимось на всі боки, (дивимось вправо-вліво не повертаючи голови)

Дивимось вгору, дивимось униз,

А автобус наш стоїть, що ж це він замовчав? (замружуватися)

Внизу річка – глибоко, (відкриваємо очі і дивимось вниз, на кінчик носа, не опускаючи голови)

Вгорі пташки – високо (дивимося вгору, на точку між бровами)

Двірники – туди-сюди

Витирають личенько, (швидко моргаємо)

Колеса закрутилися,

Вперед ми покотилися (Здійснюємо кругові рухи очима).

Поясніть малюкові і покажіть на своєму прикладі, як виконувати цю вправу, не обертаючи головою.

Вправи для очей для дітей 5–6 років

Чим старшою стає дитина, тим більш усвідомлено вона підходить до гімнастики для очей. Звичайно, їй ще не вистачає посидючості на довгі або занадто складні вправи, але сконцентруватися на кілька хвилин для виконання завдання вона здатна.

1. «Геометрія». Ця вправа покращує кровообіг.

Підготуйте заздалегідь допоміжний матеріал: зображення геометричних фігур - коло, квадрат, трикутник - і указку або предмет, який можна замість неї використовувати.

Прикріпіть заготовки на стіну. Попросіть дитину стежити за кінчиком указки тільки очима, не повертаючи голови. Послідовно покажіть усі кути квадрата і трикутника, обведіть кордон фігури. Потім запропонуйте дитині побути «вчителем геометрії», а самі займіть його місце.

2. «Малювання очима». Вправа спрямована на зміцнення очних м'язів.

Це завдання буде корисним не тільки для зору, але й для розвитку талантів дитини. Воно схоже на попереднє, але вимагає більш творчого підходу.

Запропонуйте дитині намалювати будиночок, собаку, дерево, чоловічка, тільки замість пензлика і фарб використовуючи погляд. Можна подати приклад, намалювавши очима який-небудь нескладний малюнок або букву.

3. «Розминка». Ця вправа підходить для зняття напруги з очей. Тут ми будемо використовувати віршики-потішки, як і в попередніх вправах.

Один, два, три, чотири.

Оченята щось втомились (закриваємо очі)

Треба глибоко дихати, (робимо вдих)

А оченятам по колу бігати (відкриваємо очі, поглядом «малюємо»
окружність)

Швидко-швидко відкрили й закрили (часто моргаємо)

Оченята відпочили. (закриваємо очі, накриваємо їх долоньками)

Один, два, три, чотири. (відкриваємо очі, посміхаємося).

Комплекс вправ для очей

1. Широко розплющити очі кілька разів.

2. Зробити 6–8 легких моргань (імітація рухів крил метелика).

3. Повільно обертати очима по колу зліва направо, потім справа наліво.

Зробити 3–5 таких кіл.

4. Подивитися вгору, униз, праворуч, ліворуч, у правий нижній кут, лівий нижній кут. Очі повертати із зусиллям. У крайніх положеннях затримати погляд на кілька секунд. Після відпочинку вправу можна повторити.

5. Заплющивши очі, уявити свій ніс пишучою ручкою і писати ним у повітрі слова, речення.

6. Із заплющеними очима подумки писати кінчиком уявної голки на уявному маковому зернятку.

7. В.п.: пряма права рука, стиснута в кулак із відставленим великим пальцем, витягнута вперед на рівні очей. Повільно відводячи руку праворуч і повертаючи її до вихідного положення, слідкувати за великим пальцем, не повертаючи голови. Те саме зробити лівою рукою.

8. Намалювати крапку на склі вікна. Стоячи на відстані не більше 30 см від цієї крапки, зосередити на ній погляд на 2–3 с. Потім перевести погляд на лінію горизонту. Повторити цю вправу кілька разів.

9. Із заплющеними очима намагатися якомога більше розслабити повіки, а очні яблука начебто опустити в очні ямки. Якщо важко досягти повного

розслаблення, можна розтерти долоні одна об одну і теплими кінчиками пальців торкнутися заплющених повік на 20–40 с.

10. «Пальмінг» – відома вправа американського офтальмолога Бейтса. Розташувались у зручній позі, зігріти долоні тертям одна об одну і накласти їх на заплющені очі так, щоб пальці схрещувалися на лобі. При цьому долоні не повинні тиснути на очі. Мета вправи – зі заплющеними очима побачити чорноту.

Комплекс вправ для активізації роботи м'язів очей

1. Дивитися прямо перед собою 2–3 с.
2. Поставити вказівний палець на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця, дивитися на нього 2–3 с, опустити руку (4–5 разів).
3. Опустити голову, подивитися на носок лівої ноги; підняти голову, подивитись у правий верхній кут кімнати; опустити голову, подивитися на носок правої ноги; підняти голову, подивитись у верхній лівий куток кімнати (ноги на ширині плечей) (3–4 рази).
4. Подивитися на вершини дерев перед вікном; перевести погляд і назвати будь-який предмет на землі, відшукати в небі птахів або літак і простежити за ними поглядом; назвати транспорт, що проїжджає повз або стоїть на узбіччі дороги.
5. Очі відкриті. Виконувати часте-часте моргання очима. Ця вправа сприяє боротьбі з хронічною «сухістю» очей.
6. Стоїмо або сидимо спокійно. Витягуємо руку. Фіксуємо погляд на кінчику вказівного пальця, утримуємо погляд на пальці, який наближується, іншою рукою одночасно торкаємося пальця. При такому способі крім фіксації, має місце координована робота зорового, рухового аналізаторів.

«Пальмінг»

Різновид гімнастики для очей, що допомагає їм відпочити. Діти розтирають долоні до відчуття тепла. Після цього долоні кладуть на закриті очі таким чином, щоб центр долоні припав якраз на око. Долоні – ключова

деталь пальмінга. Тримати долоні на очах 2–3 хвилини. У цей час можна включити спокійну музику або читати вірші.

Варіанти гімнастичної вправи:

1. Потерти долоні одна об одну. Закрити повіки, потім закрити очі долонями. «Дивитися» до упору вправо і вліво, не відкриваючи при цьому очі. Повторити вправу 10–15 разів.

2. Точно так само, як у першій вправі, «дивитися» із закритими очима, але на цей раз по діагоналі, справа і зліва. Вправу повторити 10–15 разів.

3. Тепер «дивимось» вгору-вниз. Вправу повторити 15–20 разів.

4. Повіки закриті, робити кругові рухи очними яблуками, спочатку в одну, потім – в іншу сторону. Вправу повторити по 10–15 разів у кожному напрямку.

5. Повіки очей закриті. Сісти, розслабитися, потерти перенісся тильною стороною долоні (2–3 хв).

6. Повіки очей закриті. М'яко «постукати» по бровах вказівними, середніми і безіменними пальцями обох рук (1–2 хв).

Усі перераховані вище вправи покращують кровообіг очей, тим самим роблячи їх здоровими і більш витривалими.

Вправа «Мітка на склі» дозволяє тренувати очні м'язи, скорочення м'язів кришталика. Сприяє профілактиці короткозорості. Дитині пропонується розглянути коло, наклеєне на склі, потім перевести погляд на найбільш віддалену точку за склом і розповісти, що вона там бачить.

Вправа «Релаксація» – глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги. Для відновлення сили і зняття емоційного збудження в дітей, їх заспокоєння проводиться м'язова релаксація. Релаксація може проходити лежачи, сидячи, стоячи під звучання спокійної музики або голос дорослого.

Ми відпочиваємо (лежачи на спині)

Вії опускаються...

Очі закриваються...

Ми спокійно відпочиваємо... (2 рази)

Сном чарівним засипаємо...

Наші руки відпочивають...

Важчають, засинають...(2 рази)

Шия не напружена,

А вона розслаблена...

Губи трохи відкриваються...

Так приємно розслабляються. (2 рази)

Дихається легко, рівно, глибоко.

Ми чудово відпочиваємо.

Сном чарівним засипаємо...

Вправа «Дерево» (сидячи навпочіпки)

Сховати голову в коліна, обхопити їх руками. Уявіть, що ви – насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється в дерево. Повільно підніміться на ноги, потім розпрямте тіло, витягніть руки вгору. Напружте тіло і витягніться. Подув вітер – ви розгойдуєтеся, як дерево.

Вправа «Великі повороти» (стоячи). Станьте, ноги нарізно на відстані близько 30 см одна від одної. Відриваючи трохи ліву п'яту від підлоги, повертайте одночасно плечі, голову і очі вправо до тих пір, поки лінія плечей не стане перпендикулярно стіни, до якої були звернені обличчям. Чергуйте поперемінні погляди то на праву, то на ліву стіну, звертаючи увагу на те, щоб голова й очі рухалися разом із плечима.

Вправи для очей за допомогою кольоротерапії

Вправа «Колірні ванни» відновлюють активність зорових клітин, активізують кровообіг в очах. Ця вправа сприяє саморегуляції, тому що фази напруги і розслаблення зорових клітин збалансовані між собою природним чином. На виконання знадобиться до 10 хв. Суть вправи полягає в поринанні в кольори: червоний, сірий, синій.

Вправа «Колірні плями»

На зорові орієнтири (кольорові плями) пропонується дивитися почергово. Дані орієнтири можуть бути представлені в різних моментах (іграшки, геометричні фігури, прапорці, мітки на стінах):

- червоний (стимулює дітей у роботі, це сила уваги);
- помаранчевий або жовтий (відповідають позитивному робочому настрою, це тепло, оптимізм, радість);
- синій, блакитний або зелений – діють заспокійливо, це спілкування, надія, натхнення.

Вправа «Чарівне перетворення»

Вправа сприяє розслабленню очей, дає повноцінний відпочинок. Уважно вдивляємося в середину фігури. Спробуємо зосередити свою увагу на кольорі, при цьому спокійно і глибоко дихаємо. Продовжуємо пильно вдивлятися в фігуру до тих пір, поки навколо неї не з'явиться світла кромка. І коли ця кромка стане світліше, переведемо погляд на чисту білу сторінку поруч і пильно поглянемо на неї. Після кожної такої «кольорової» вправи необхідно зробити пальмінг.

Вправи для активізації рухової функції очей

Лабіринти активно впливають на розвиток гостроти зору, рухливості очей та когнітивний розвиток. Дитині пропонується провести різних казкових героїв до свого будиночка, ведучи олівцем по лабіринту.

Веселий контур для підвищення гостроти зору

Дітям дається завдання щодо обведення через кальку контурних зображень. На стіл спочатку кладеться аркуш білого паперу з контурним зображенням. Поверх зображення калька. Обвести контур. Що вийшло? Це зображення можна вирізати, розфарбувати, заштрихувати.

Вправи для формування бінокулярного, стереоскопічного зору

Ефективні для підвищення гостроти зору, розвитку дрібної моторики рук, з координованих дій обох рук вправи із сортування і нанизування бусинок. Ці завдання також сприяють формуванню бінокулярного зору.

Дитині пропонується зробити прикрасу для ялинки, для мами – бусинки. Для цього їй необхідно нанизати намистинки на нитку. При сортуванні вибрати спочатку червоні намистинки, потім жовті, зелені, помаранчеві, сині.

Для розвитку одночасного бачення виконується така вправа: «Силует». Накладання одного зображення на інше. На аркуші білого паперу намальовані контурні зображення тварин, овочів, фруктів та зображення, які вирізані з кольорового паперу, точні копії цих зображень (накласти копії на намальовані зображення).

Для розвитку бінокулярного, стереоскопічного зору використовується **гра «Плутанина»**.

Дитині показують зображення картини з різними нашаруваннями один на одного овочами, предметами. Просять дитину назвати, які намальовано предмети і якого вони кольору.

Вправа зі стереотренером

Прилад складається з пластмасової лінійки з чотирма круглими отворами і кульки прикріпленої на ниточці до кінця лінійки. Тримавши за ручку пристрою, потрібно розгойдувати нитку з кулькою, намагаючися потрапити кулькою в кожен отвір.

3.3. Лікувальна гімнастика та масаж при порушеннях нервової системи для дітей дошкільного віку

На жаль, порушення функцій центральної нервової системи (ЦНС) і, як наслідок, порушення м'язового тону – найпоширеніша патологія раннього дитячого віку. Уважне щоденне спостереження за дитиною дозволяє виявити найменші недоліки в розвитку психічних реакцій та рухових навичок. Для початку оцініть м'язовий тонус дитини. Дитині 3–4 місяці. Повністю роздягніть дитину і покладіть її на живіт на пеленальному столику. Здоровій дитині така поза подобається. Вона здатна протягом декількох хвилин утримувати голову і вільно повертати її вбік. Руки спираються на передпліччя,

як правило, винесені вперед. Кулачки вже неміцно стиснуті та не захоплюють великі пальці. Груди трохи піднесені над поверхнею столу. Живіт та таз щільно притиснуті до столу. Стегна злегка розведені, гомілки піднесені. Тулуб – прямий. Переконайтеся в цьому, провівши подумки лінію від середини потилиці до межягодичної складки (рис. 1).

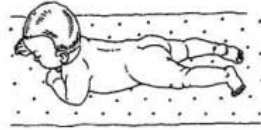


Рис. 1

У дітей із порушенням м'язового тонузу ця лінія постійно зміщена в один бік (асиметричне положення тулуба та голови). Випряміть ноги дитини, зведіть їх і подивіться, чи симетричні сідничні та підколінні складки. Дитина вільно перекладає голову праворуч і ліворуч, не віддаючи перевагу будь-якій стороні. Згинання гомілок має відбуватися вільно, без відриву тазу від поверхні столу. Спостерігайте за положенням дитини на спині. Спочатку переконайтеся, що малюк дивиться на вас та посміхається. Голову дитина тримає по середній лінії, вільно повертаючи її вбік. Руки вже досить вільні, дитина багато часу грає ними, намагається засунути в рот. Тулуб випрямлений: переконайтеся в цьому, провівши подумки лінію ніс – підборіддя – грудина - пупок - лобок. Права та ліва сторони мають бути симетричні. Ноги зігнуті, стегна широко розведені (рис. 2).

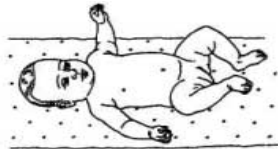


Рис. 2

Якщо положення тулуба і голови частіше асиметричне, зверніться до педіатра або невропатолога.

Дитині 6–7 місяців. Оцініть її фізичний розвиток у цьому віці. Покладіть роздягнуену дитину на живіт. Зверніть увагу на опору на витягнуті руки, кисть

добре розкрита. Голова вільно повертається на всі сторони. Груди піднято над поверхнею столу. Живіт та таз ще притиснуті до столу. Ноги розсунуті, коліна зігнуті, гомілки вільно піднімаються (рис. 3). При погляді зверху хребет займає серединне положення, не відхиляючись ні праворуч, ні ліворуч.

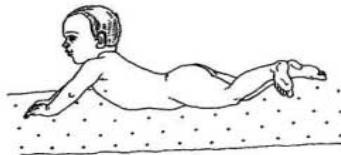


Рис. 3

Лежачи на спині, дитина грає зі своїми руками та ногами, рухи стали цілеспрямованими та узгодженими. Голова лежить між плечима, легко нахилється вперед. Дитина самостійно повертається зі спини на живіт. Вона починає сидати. При сидінні зверніть увагу на спину дитини – вона має бути пряма (рис. 4).



Рис. 4

Оцініть розвиток дитини у віці 9-10 місяців. Дитина стоїть рачки, спираючись на долоні і гомілки. Руки випрямлені, кисті розкриті, дитина може спиратися лише на одну руку. Голова вільно повертається на всі сторони. Груди, живіт і стегна піднесені, ноги зігнуті, стопи розташовуються на опорі тильною поверхнею (рис. 5).



Рис. 5

Дитина починає повзати рачки назад і вперед, вільно переносючи свою вагу з рук на ноги. Можливо, ваша дитина вже стоїть, тримаючись за опору, переступає ногами. Слідкуйте за тим, щоб вона ставила свої стопи повністю, не піднімаючись на носочки (рис. 6).

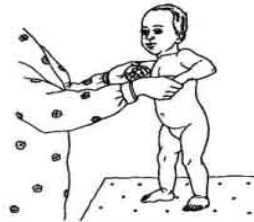


Рис. 6

Прийоми масажу та вправи, що сприяють загальному розслабленню м'язів тіла дитини.

Масаж дітей перших місяців життя має переважно розслаблений характер. Прекрасним розслаблювальним ефектом є прийом погладжування. Його широко використовують у дитячому масажі. Ковзання руки дорослого має бути дуже м'яким і повільним. Прийоми розтирання та розминання також можуть сприяти розслабленню, якщо виконувати їх ніжно та м'яко, у більш повільному, ніж зазвичай, темпі. Зі спеціальних прийомів особливо ефективно потряхування, яке часто використовується для зниження підвищеного тону м'язів кінцівок під час виконання пасивних рухів. При цьому ваша рука щільно захоплює ручку або ніжку дитини, ніби зливаючись з нею, і дрібно «тремтить». Напрямок коливальних рухів залежить від напрямку руху, якому ви допомагаєте, ритм і швидкість коливань хвилеподібно змінюються. Спочатку цей рух може здатися надто складним. Для тренування спробуйте наступну вправу: в руку, звернену долонею вниз, вставте олівець між двома пальцями. Під час вправи олівець малює на аркуші паперу вібраційну криву. Вона має бути досить рівномірною, без різких перепадів. Для розслаблення м'язів успішно застосовують точковий масаж – точкову вібрацію. Він полягає в наступному: подушечкою одного пальця (великого, вказівного або середнього) натискають на певну зону (точку) з одночасною вібрацією, не відриваючись від неї

протягом 5–15 с. Коливальні рухи повинні бути дуже дрібні (майже непомітне «тремтіння»), швидкі, причому краще, якщо швидкість їх змінюватиметься хвилеподібно (спочатку – повільніше, в середині – швидко, в кінці – знову повільніше). Тиск на крапку також змінюється: від поверхневого – до глибокого і до кінця знову слабшає. Точковий масаж робиться руками по 2–3 натискання з паузами між ними по 3–5 с, під час яких на ділянці, що масажується, здійснюється погладження. Дуже ефективні для розслаблення м'язів деякі пози та вправи лікувальної гімнастики.

Поза «ембріона». Дитина лежить на спині. Руки дитини схрещують на грудях, згинають ноги, коліна підводять до живота, нагинають голову вперед. Позу фіксують руками дорослого. У цій позі можна хитати дитину до себе – від себе та з одного боку на інший 5–10 разів. Рухи робити плавно, ритмічно (рис. 7).

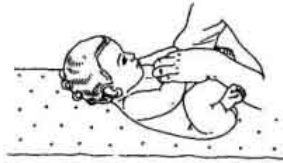


Рис. 7

Похитування на м'ячі. Укладання дитини на м'яч і похитування його в цьому положенні також допоможе усунути або значно знизити виражене підвищення м'язового тону. Вправи проводять наступним чином: дитину укладають животом і грудьми на м'яч і, притримуючи малюка, повільно похитують уперед-назад, управо-ліворуч і по колу. Повільне розмірене похитування дитини на м'ячі (лежачи на животі) можна поєднувати при підвищеному тонусі м'язів-згиначів рук з обережним (без насильства) виведенням їх уперед (рис. 8).

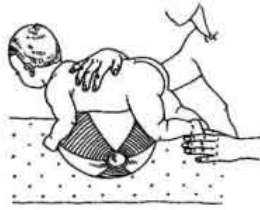


Рис. 8

Похитування на вазі. Тримаючи дитину вертикально на вазі, злегка похитуйте її тулуб з боку на бік. Цю вправу добре робити у воді, похитуючи дитину у вертикальному чи горизонтальному положенні (рис. 9).



Рис. 9

Плавання має найбільшу розслаблюючу дію. Щоденне купання в теплій (але не гарячій) воді, плавальні рухи у великій ванні або заняття в басейні виключно корисні для дитини. Насамперед, треба досягти повного розслаблення м'язів усього тіла, для чого зробіть кілька погойдувань у позі «ембріона» або на м'ячі. При похитуванні на м'ячі вперед намагайтеся, щоб дитина виставляла руки перед собою, розкриваючи кисті. Для розслаблення м'язів-згиначів рук (які розташовані на передньовнутрішній поверхні) застосовують більшу кількість погладжувальних рухів і грудей, ефективний точковий масаж (гальмівний метод; рис. 10–11).

Використовується легке потряхування кисті для розслаблення передпліччя м'язів. Захопіть передпліччя в його середній частині і зробіть 3–5 рухів кистью дитини. Ці прийоми масажу поєднуються і чергуються із пасивними вправами. Причому вправи роблять лише тоді, коли м'язи рук достатньо розслаблені, і рухи роблять м'яко, вільно та без особливих зусиль.

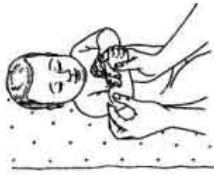


Рис. 10



Рис. 11

Вправи для дітей першого року життя (за ступенем збільшення складності).

Відведення зігнутих у ліктях рук при ковзанні ними поверхнею столу. Відведення зігнутої руки нагору в положенні дитини на боці. Виведення зігнутих рук уперед у положенні дитини на животі. Відведення випрямлених рук убік у поєднанні з потряхуванням (разом і по чергово). Схрещування рук на грудях з подальшим відведенням їх убік. «Бокс» – по чергове згинання та розгинання рук. Почергове піднімання рук нагору (рис. 12).



Рис. 12

Одночасне піднімання рук вгору. Кругові рухи руками. Складний рух: зігнути руки в ліктях, потім підняти прямі руки вгору, знову зігнути і опустити (долоні звернені до тіла).

Обертання передпліч. Руки зігнуті в ліктях, середнє положення передпліч – долоні звернені один до одного (рис. 13), повернути передпліччя назовні (супінувати) – долоні звернені до обличчя дитини (рис. 14), повернутися в середнє положення і повернути всередину (пронація передпліч), долоні звернені до дорослого (рис. 15).

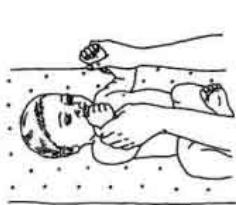


Рис. 13

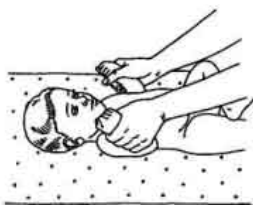


Рис. 14

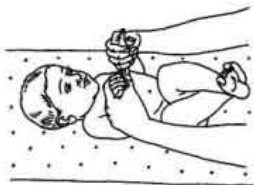


Рис. 15

Відведення та розгинання великого пальця руки. Для цього роблять точковий масаж біля його основи (на тильній поверхні кисті, рис. 16).

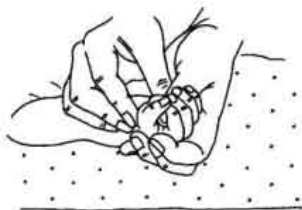


Рис. 16

Іноді розгинання великого пальця досягається лише після точкового масажу (рис. 17). Одночасно з описаними прийомами проводять масаж (більш енергійний) і вправи, що зміцнюють ослаблені, розтягнуті м'язи-розгиначі руки (які розташовані на задньозовнішній поверхні передпліччя).



Рис. 17

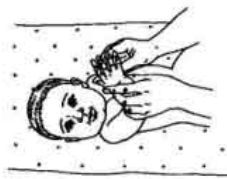


Рис. 18

Корисно робити поплескування дитини, гратися в «ладушки» (рис. 18). Привчіть дитину плескати по воді під час купання – це сподобається дитині. Захопивши дитячу ручку, проведіть долонькою по своєму обличчю чи руці – це приємно та корисно (рис. 19).



Рис. 19

У більш пізньому віці, коли кисть дитини досить розкрита, навчіть її самостійно грати в «долоні» і «сороку» («Сорока-сорока, кашу варила, діток годувала» – погладжування по долоні, «цьому – дала, цьому – дала» – при перерахуванні (діток) – масаж пальчиків).

Для розвитку хапальної функції рук рекомендується протягом перших трьох місяців проводити кілька разів тренування хапального рефлексу, вкладаючи свої пальці в долоні дитини. А якщо рефлекс відсутній, то в долоню дитини вкладають кільце або зручну для захоплення іграшку, навколо якої стискаються пальці дитини. Дуже важливо при цьому стежити, щоб великий палець охоплював кільце (іграшку) з одного боку, інші пальці – з протилежного (рис. 20).

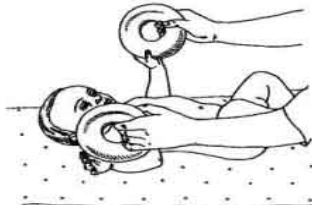


Рис. 20

Потім підвішують іграшку на відстані, зручній для захоплення її рукою, або з цією ж метою підносять до дитини яскраву іграшку, спонукаючи взяти її

з різних положень (лежачи на спині, лежачи на животі, сидячи). Для розвитку опорної функції руки дуже корисне положення дитини на животі. Якщо дитина ще погано тримає голову, покладіть їй під груди складену кілька разів пелюшку. Слідкуйте, щоб дитина, лежачи на животі, спиралася на зігнуті руки і тримала кисті розкритими. Надалі діти спираються на випрямлені руки, піднімаючи тулуб. Навчіть дитину стояти, а потім і повзати рачки (рис. 21) – це чудове тренування опірності рук.



Рис. 21

Ось кілька спеціальних вправ.

– Дитину тримають на вазі, лівою рукою підтримуючи її під живіт, правою рукою – за ноги (зверху «вилочкою»). Дорослий злегка підкидає дитину лівою рукою над столом (стулом), на якому лежить велика м'яка іграшка чи великий м'яч. Викликається рефлекс опори на іграшку – відбуваються протягування вперед рук та розкриття кистей та пальців.

– Підтримуючи дитину над грудьми та за ноги знизу, наближають до опори, ставлять кисті на опору і простягають дитину назад до себе – кисті розкриваються (пальці розведені) (рис. 22).

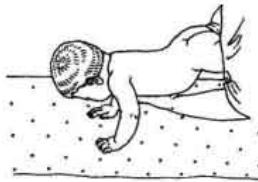


Рис. 22

– При похитуванні на м'ячі вниз животом виведіть руки дитини вперед і, нахилиючи м'яч уперед, спонукайте дитину спиратися на руки (рис. 23).

– Утримуючи дитину за ноги «вилочкою» однією рукою, іншою – підтримуючи тулуб, спускайте повільно дитину зі своїх колін, дивана або

крісла на підлогу головою донизу. Важливо, щоб дитина при цьому витягувала руки перед собою та спиралася на них. Пізніше, при самостійному пересуванні на диванах і кріслах, ця навичка може дуже стати в нагоді. Треба зауважити, що з недостатньо розвиненою опірністю рук, падаючи, діти часто розбивають собі носи.



Рис. 23

– Дитина лежить на животі, спираючись на кисті. Дорослий обережно відводить його плечі і натискає вниз на область плечей, домагаючись стабільного упору випрямлених рук (рис. 24).



Рис. 24



Рис. 25

– Дитина стоїть рачки. Дорослий піднімає її голову – відбувається випрямлення рук та розгинання пальців (рис. 25).

– «Тачка» – ходьба на руках. У другому півріччі життя дитини треба розвивати маніпуляційну функцію рук, спонукаючи її не тільки брати в руки іграшку, але й робити з нею різні дії: розглядати її, перекладати з руки в руку,

кидати, складати кубики, розбивати пірамідку. Давно відомий тісний зв'язок між розвитком тонкої моторики руки (рухів пальців) та розумовим розвитком дитини. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина швидше заговорила, рано почала читати і була в школі відмінником, приділіть більше часу масажу та вправам для кистей та пальців. Окрім перерахованих вище, треба потренуватися в протиставленні пальчиків (великого – всім іншим) у згинанні – розгинанні. Добре, якщо є можливість дозволити дитині натискати на кнопки, крутити телефонний диск, грати на піаніно тощо.

Прийоми і вправи, що сприяють розслабленню м'язів стегна, задньої групи м'язів гомілки, розвитку опорної функції стоп. При підвищеній напрузі м'язів, дитина важко розводить стегна в сторони, за підтримки під пахвами перехрещує ноги (рис. 26).



Рис. 26

Перед тим, як виконувати вправи лікувальної гімнастики, необхідно розслабити ці м'язи за допомогою масажу. Масаж включає велику кількість погладжувальних, у тому числі і по внутрішній поверхні стегна (не торкаючись статевих органів). Прийоми розтирання та розминання застосовуються тільки на зовнішній стороні стегон. Велика увага приділяється масажу спини, особливо поперекової області та сідниць. Ефективний точковий масаж, особливо в поєднанні з пасивним розведенням ніг дитини (при зігнутих колінах).

Торкніться подушечкою одного пальця (або двох) у місці, що відповідає проєкції кульшового суглоба збоку (рис. 27). Треба відчути при натисканні ніби поглиблення, а потім м'яко, повільно надавати одночасно вібраційний вплив на точку (зону), що давить. Одночасно м'яко (можна в поєднанні з

потряхуванням) поступово відводьте стегно дитини назовні. Розводячи стегна, не можна допускати різких рухів, насильства, це може викликати біль при рефлекторному скороченні м'язів стегон і ще більшу напругу.

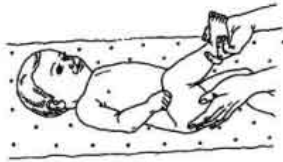


Рис. 27

Зробіть точковий масаж зони, розташованої приблизно на середині внутрішньої поверхні стегна (рис. 28). Одночасно відведення убік і потряхування зігнутої ніжки сприятиме розслабленню м'язів стегна (мал. 29).

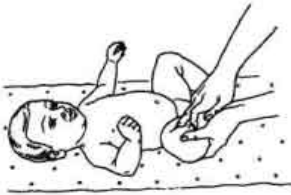


Рис. 28

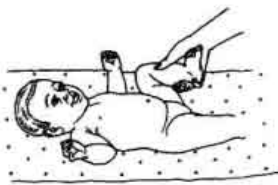


Рис. 29

Значно знизити напругу м'язів ніг можна, похитуючи дитину на вазі у вертикальному положенні або похитуючи таз дитини, яка лежить на столі зі зігнутими ногами. Розведення зігнутих ніг виконується лише після досягнення розслаблення м'язів м'якими вібраційними рухами без насильства.



Рис. 30

Потім між ніг кладуть згорнуту в кілька разів пелюшку і фіксують її іншою пелюшкою або штанцями. Це так зване «широке» сповивання, яке може бути рекомендоване всім дітям перших місяців життя у профілактичних цілях (рис. 30).

Вправи для ніг – згинання та розгинання, «ковзаючі кроки», «тупання» стопами по поверхні столу і т. д. – роблять тільки з широким розведенням стегна в сторони (рис. 31).

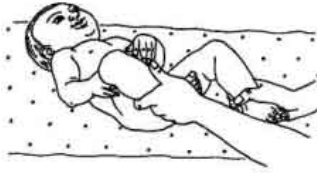


Рис. 31

Дуже корисне рефлекторне «повзання» розведення зігнутих ніг дитини, яка лежить на животі (рис. 32).

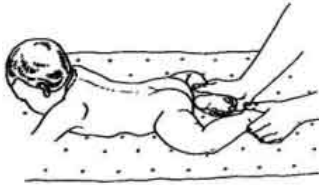


Рис. 32

Навчіть дитину грати зі своїми ніжками, підтягувати їх до рота – це важливо не лише для фізичного розвитку дитини. Багато вправ можна робити під час купання, тепла вода чудово розслаблює м'язи. При підвищеній напрузі задньої групи м'язів гомілок дитина у вертикальному положенні (підтримується під пахви) спирається на пальці ніг, стоїть навшпильки. При цьому тонус м'язів передньої поверхні гомілки та тилу стопи знижений (м'язи розслаблені та розтягнуті), а м'язи задньої поверхні гомілки зайво напружені. Тому масаж ніг має бути диференційованим.

Вихідне положення: дитина лежить на спині, ноги в колінах зігнуті, злегка розведені. Спочатку проводять масаж підшви з одночасним потряхуванням стопи та згинанням її вперед. Для полегшення згинання проведіть точковий масаж: м'яко і глибоко натисніть на місці переходу тилу стопи в гомілку (рис. 33).

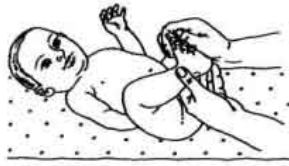


Рис. 33

Задню поверхню гомілки масажують м'якше (погладжування, дуже легке розтирання та розминання, потряхування литкового м'яза). Потім кладуть дитину на живіт, згинають її ніжки в колінах, гомілки вертикально, перпендикулярно до опори, і м'яко, пластично, з вібраційними рухами натискають на підшви, розтягуючи ахілове сухожилля (рис. 34).

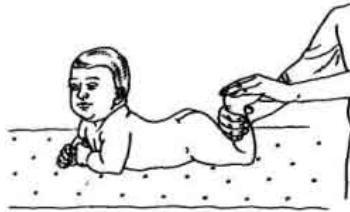


Рис. 34

У положенні дитини лежачи на животі стопи її мають бути поза столом (звисати; рис. 35).

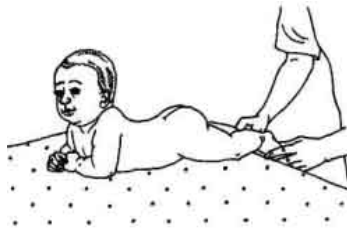


Рис. 35

Для розвитку опорної функції стоп рекомендуються вправи для стоп, які пов'язані з рефlekсами. Вказівним та середнім пальцями захопіть стопи дитини, а великим – натисніть на підшву біля основи пальців. Це спричинить згинання стопи. Потім проведіть з натиском по зовнішньому краю стопи – до п'яти. Відбувається розгинання стопи. Масаж тильної поверхні стоп полягає в

погладжуванні великими пальцями в напрямку від основи пальців до гомілки, огинаючи щиколотки спереду назад.

Дуже корисними будуть такі вправи:

– Рефлекс опори та випрямлення ніг. Підтримуючи дитину у вертикальному положенні, дайте їй опертися об поверхню столу. При дотику ступнів напівзігнутих ніг дитини з опорою відбувається їхнє розгинання.

– рефлекторна «ходьба». Підтримуйте дитину у вертикальному положенні, злегка нахилиючи її вперед. При зіткненні стоп із твердою поверхнею столу дитина здійснює автоматичні «кроки».

– Розгинання ніг та розвитку опірності стоп сприяє рефлекторне повзання, повзання у напіввертикальному положенні, повзання на спині.

– При похитуванні на м'ячі слідкуйте за тим, щоб дитина під час руху назад ставила стопи на поверхню столу і самостійно відштовхувалася. Не допускайте положення «навшпиньки». За потреби допомагайте дитині (рис. 36). Покладіть великий пластиковий м'яч у ліжка – нехай дитина штовхає його ногами (рис. 37)

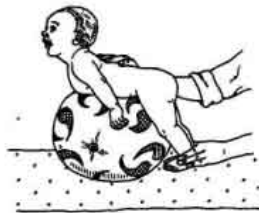


Рис. 36

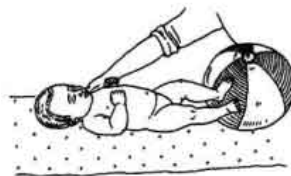


Рис. 37

– «Ковзні кроки» рекомендуються дітям старше чотирьох місяців (коли зникає фізіологічний гіпертонус м'язів-згиначів ніг). Корисні вправи у ванні з теплою водою. Їх роблять безпосередньо під час купання дитини. Дитину

підтримують у вертикальному положенні, фіксуючи її груди обома руками ззаду та спереду. Поставте дитину на дно ванни і, переносючи вагу з однієї ноги на іншу, стимулюйте переступання (рис. 38). На час проведення цієї вправи доцільно покласти на дно ванни гумовий рифлений килимок.

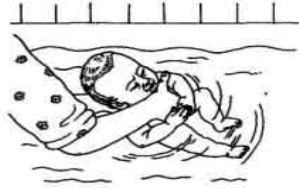


Рис. 38

Під час плавання націлюйте дитину відштовхуватися від стінки ванни (рис. 39).



Рис. 39

Для дітей старшого віку, які самостійно стоять, тримаючись за опору, рекомендуються присідання з підтримкою. Можна перетворити цю вправу на гру, говорячи дитині «стань маленькою», потім «стань великою».

Обережно! Не варто стимулювати стояння та ходьбу передчасно. Дитина встане і піде тоді, коли буде готова до цього. В іншому випадку різко збільшується ймовірність деформації ніг. Також не варто користуватися «стрибунцями», в яких закріплюється неправильне положення стоячи навшпиньки.

Прийоми масажу та вправи, що сприяють зміцненню м'язів

Багаторічний досвід доводить, що щоденні заняття гімнастикою та масаж дозволяють зміцнити та розвинути м'язову систему дитини, що особливо важливо для дітей, які мають знижений тонус м'язів (гіпотонус). Для зміцнення м'язів задньої поверхні тулуба (задньої групи м'язів ший, спини, сідниць) використовують усі прийоми масажу, які виконуються енергійніше,

особливо розтирання та розминання. Широко застосовуються легкі ударні прийоми: биття пальцями, поплескування, стимулювання пощипування. Ефективний точковий масаж – тонізуючий метод. Швидкі, уривчасті натискання подушечкою пальця (середнього, вказівного чи великого) на певну точку (зону) викликає напругу відповідних м'язів.

Вправи добирають відповідно до віку та можливостей дитини.

– Часте викладання на живіт та розгляд іграшок у положенні на животі.

Якщо дитина погано тримає голову, під груди їй підкладають валик.

– Повороти на бік із рефлекторним розгинанням хребта.

– Повороти зі спини на живіт за допомогою та без допомоги дорослого.

– Рефлекторне повзання.

– Повзання в напіввертикальному положенні.

– Повзання на спині.

– Поза «плавця» : дорослий підтримує дитину однією рукою під груди, іншою – за ноги.

– «Паріння» на животі з опорою: дорослий підтримує дитину під груди двома руками, ноги дитини впираються йому в живіт.

– «Паріння» без опори ніг (рис. 40).

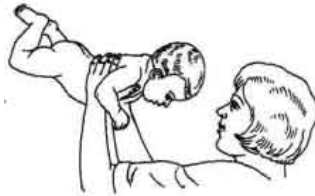


Рис. 40

– Утримування тулуба на вазі: покладіть дитину на край столу так, щоб плечовий пояс та груди були на вазі.

– Утримування ніг на вазі: дитина лежить на краю столу так, що ноги залишаються на вазі (рис. 41).

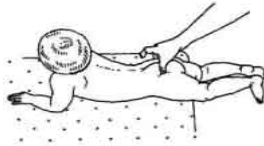


Рис. 41

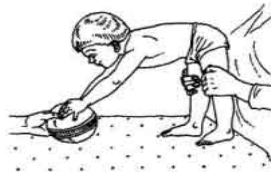


Рис. 42

В обох цих вправах можна допомагати дитині, стимулюючи м'язи спини та сідниць точковим масажем.

- Для дітей старшого віку корисні нахили з положення стоячи (рис. 42).
- «Тачка» – ходьба на руках.
- Піднімання із положення на животі.
- Особливо корисні повзання і ходьба рачки – це прекрасне тренування всього тіла дитини, зокрема м'язів спини, шиї та ніг, підлазіння (рис. 43), лазіння.



Рис. 43

Для зміцнення м'язів передньої поверхні тіла (передньої поверхні шиї, черевного преса), окрім прийомів масажу живота, рекомендованих у вікових комплексах, широко застосовують стимулювальне пощипування навколо пупка та точковий масаж У положенні на спині корисні будь-які самостійні рухи ногами. Із півтора-двох місяців можна робити спеціальні вправи (виконувати бажано за ступенем збільшення складності), включаючи їх у щоденний комплекс та займаючись додатково.

- Повороти на бік.
- Повороти зі спини на живіт.

– Перехід із горизонтального положення в напіввертикальне та назад. Цю вправу зручно робити, тримаючи дитину в себе на колінах. Слідкуйте, щоб її голова не закидалася (рис. 44).



Рис. 44



Рис. 45

- Викладання спиною на м'яч.
- «Паріння» на спині (рис. 45) або підготовка до нього.
- Присаджування за відведені в сторони руки.
- Присаджування за зігнуті руки.
- Нахили, із положення стоячи (див. рис. 42).
- Піднімання випрямлених ніг («дістань ногами до палички»), спочатку за допомогою дорослого, потім самостійно.
- Повороти тулуба в сторони (рис. 46).



Рис. 46

Старші діти можуть виконувати присадження самостійно за руку (рис. 47).

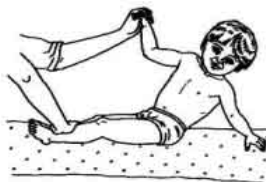


Рис. 47

Вправи та прийоми масажу при асиметрії м'язового тонусу тулуба та кінцівок

Уважне спостереження за дитиною дозволяє відзначити найменші ознаки асиметрії м'язового тонусу. Якщо тулуб дитини найчастіше вигнутий у будь-який бік – це привід для занепокоєння. При асиметрії тіло дитини схоже на дугу з опуклістю в бік меншого м'язового тонусу. Ноги та таз повернені в бік підвищеного м'язового тонусу, іноді надпліччя з цього боку нижче, і голова нерідко нахилена до цього ж боку. Рухи кінцівок з боку підвищеного м'язового тонусу можуть бути більш, або менш виражені, ніж на іншій стороні.

Спеціальний масаж та лікувальна гімнастика проводяться на фоні загальнозміцнювальних занять з вікових комплексів. Основне завдання – нормалізувати тонус м'язів усього тіла дитини, тобто розслабити напружені та зміцнити ослаблені м'язи. На стороні підвищеного м'язового тонусу (увігнутий бік дуги) застосовуються розслаблювальні прийоми масажу: погладжування, легке розтирання і ніжне розминання, вібрація, потряхування. На боці зниженого тонусу робиться зміцнювальний масаж: погладжування, більш енергійне розтирання і розминання, стимулювальне пощипування й ударні прийоми. Масажувати треба все тіло дитини (спину, груди, живіт, ручки та ніжки), дотримуючись вищеописаного принципу.

Спеціальні вправи обов'язково перемешуються та поєднуються з розслаблювальними прийомами масажу. Так, вібрація м'язів тулуба та ноги (з боку підвищеного тонусу) супроводжується розтягуванням цих м'язів. Це робиться таким чином. Покладіть дитину на живіт «опуклим» боком до себе, ближче до краю столу. Обома руками обхопіть дитину з боку статистично скорочених м'язів і, притискаючи її до себе, проводьте вібрацію та розтягування тулуба та ноги, ніби оперізуючи себе дитиною. При цьому долоні, пальцями одна до одної, лежать плазом на бічній поверхні тулуба. Виробляючи одночасно розтягування та вібрацію, долоні рухаються, одна – до пахової западини, інша – до ноги дитини та по ній вниз, до стопи. Голова

дитини знаходиться між вашим передпліччям і плечем і м'яко відхиляється у протилежний бік, таз перебуває в положенні невеликої гіперкорекції (рис. 48).

У цьому положенні можна носити дитину на руках.



Рис. 48

Окрім цієї вправи, необхідно більше займатися з тією рукою та ногою, які напружені, розслаблюючи їх. При рухах кінцівок широко використовують потряхування. Повороти зі спини на живіт також можуть сприяти вирівнюванню м'язового тонуусу, якщо їх виконувати частіше через увігнутий бік. Затримайте дитину під час повороту на кілька секунд, проведіть пальцями вздовж хребта (рис. 49).

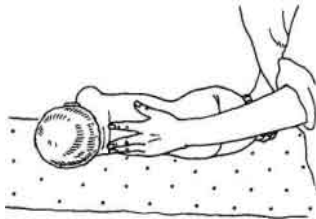


Рис. 49

Дуже важливо, щоб під час сну в ліжечку та на прогулянці дитина лежала чітко в симетричному положенні (подумки проведіть пряму лінію: ніс – підборіддя – грудина – пупок – лобок). Зберегти це положення допоможуть укладання, найпростіший варіант яких – дві скатки з пелюшок або ковдр, розташовані з боків від пахвової западини до ноги дитини.

Вправи, що сприяють розвитку почуття рівноваги. Не бійтеся носити дитину на руках у різних положеннях: на правій та лівій руці, обличчям та спиною до себе. Частіше змінюйте її положення в ліжечку.

Для тренування вестибулярного апарату ефективні такі вправи.

- Похитування в позі «ембріон».
- Похитування на м'ячі животом та спиною вниз.
- Похитування на руках. Взявши дитину на руки обличчям до себе та підтримуючи її під спинку, похитайте дитину вгору-вниз (до себе – від себе).
- Взявши дитину на руки у вертикальному або горизонтальному положенні, покружляйте з нею в обидва боки.
- Горизонтальне кружляння. Встаньте, покладіть дитину собі на плече животом донизу (рис. 50).



Рис. 50

Почніть кружляти, але робіть це досить обережно, щоб не втратити рівноваги. Змінійте напрям кружляння – то за годинниковою стрілкою, то проти.

- Потім покружляйте дитину, утримуючи її на боці (рис. 51).



Рис. 51

Повторіть кружляння, переклавши дитину на інший бік.

– Кружляючи з дитиною, підніміть її в повітря і ще раз покружляйте разом з нею. Перед тим, як закінчити, опустіть дитину вниз майже до підлоги і знову підніміть вгору. Починайте вправу повільно та обережно. Якщо з якоїсь причини вашій дитині щось не подобається, то, швидше за все, ви дієте занадто

швидко. Уповільніть темп. Поступово збільшуйте час занять з 10–15 секунд на кожну вправу до 30–40 секунд. Завжди зупиняйтеся, перш ніж захоче ваша дитина.

– Похитування. Спробуйте похитати дитину у вертикальному положенні вгору-вниз, піднімаючи її у повітрі і спускаючи ніжками на свій живіт. Це не тільки принесе їй задоволення, а й забезпечить тренування опірності ніг. Ляжте на спину і похитайте дитину над собою. Щільно обхопіть її за боки під пахвами, підніміть над собою і подивіться один одному в очі. Скажіть їй, що вона – літак. М'яко хитніть її праворуч, опустіть собі на груди і підніміть знову. Похитайте дитину на своїх колінах, саджаючи її то на одне, то на інше коліно.

– Перекочування «колодою». Обома руками покладіть дитину на бік, а потім покотіть далі, самі пересуваючись за нею. Після цього перекотіть її на інший бік і допоможіть самостійно повернутися у вихідне положення. Коли дитина навчиться самостійно перекочуватися кілька разів поспіль, попросіть її кататися в обидві сторони.

– Підштовхування. Якщо дитина стоїть рачки стійко, злегка підштовхуйте її вперед, назад, в сторони. Вправа проводиться у вигляді гри зі спонуканням утриматися рачки.

– Хитання з дитиною на руках на гойдалці, в гамаку, на каруселях. Пізніше дозвольте дитині самостійно хитатися, необхідно лише підстрахувати її.

– Повернувши дитину обличчям до себе, візьміть її за зап'ястя та обертайте на прямих руках. Покружляйте спочатку в одну, потім в іншу сторону (рис. 52).

– Прискорення. Поверніть дитину до себе та візьміть під пахвами. Підкиньте її невисоко в повітря і спіймайте. Зазвичай ця вправа дуже подобається малечі. Завдяки їй дитина відчуває на собі силу гравітації, особливо в момент, коли падає до вас у руки.



– Похитування вниз головою. Для найсміливіших батьків! Візьміть дитину чіпко за кісточки і підніміть. Краще, якщо вона буде до вас обличчям. Почніть обережно, як маятник, похитувати її з боку на бік. Коли опускатимете дитину, будьте особливо обережні, бережіть шию. Батьки іноді відчують страх від однієї тільки думки, що їм доведеться тримати дитину головою вниз. Однак це положення добре знайоме кожному новонародженому. При нормальній вагітності дитина в останній місяць перевертається головою щоразу, коли мати стоїть або сидить. Тому будьте сміливішими, активніше грайте зі своєю дитиною, частіше змінюйте положення її тіла в просторі.

3.4. Використання нетрадиційних методик з фізичного виховання в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку

3.4.1. Точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської

Кінчиком вказівного або середнього пальця легко натискати на відповідну зону і робити обертові рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти (3-4 оберти в кожную сторону). Цей метод застосовують у будь-якому віці, починаючи з раннього. Добре розім'явши всі ділянки та витративши всього 3-4 хв, мобілізуємо захисні сили дитини. Такий масаж краще робити вранці, ввечері та в середині дня, тобто через кожні шість годин.

Якщо під час масажу в одній із зон дитина відчує біль, то це сигнал тривоги в організмі. Таку процедуру необхідно проводити кожні півгодини, доки біль не пройде.

Зони (за А. Уманською, рис 53.):

1 зона – в ділянці грудини, контролює кровотворення та органи грудної клітки. Контрольна точка знаходиться на три пальці нижче ямочки, посередині грудини.

2 зона – в ділянці ямки на шиї.

3 зона – на передній поверхні шиї, місце припинення пульсації сонної артерії. Контролює активність руху крові, що надходить до голови. Контрольний рух – погладження шиї.

4 зона – задня поверхня шиї та частина потилиці. Контролює всі судинні реакції організму. Контрольні рухи – погладження задньої частини шиї та потилиці зверху донизу.

5 зона – в ділянці сьомого шийного хребця. Контролює стан хребцевого стовбура та бронхів. Контрольна точка – власне 7 шийний хребець.

6 зона – в ділянці носа. Контролює слизову ділянку носа та прилеглих пазух. Пов'язана з багатьма внутрішніми органами.

7 зона – в ділянці очей. Контролює пам'ять, настрої, інтелект. Контрольна точка – на переніссі, на початку брів.

8 зона – ділянка вуха та місце його кріплення до голови. Контролює органи слуху, пов'язана з багатьма внутрішніми органами. Контрольна точка – козелок, по краю вуха та під вухом.

9 зона – кисть. Пов'язана з багатьма органами. Контрольна точка в кісному куті між великим та вказівним пальцями. Загальнотонізуюча, загальнозміцнювальна, знімає набряк носоглотки.

Точковий масаж збільшує викид у кров та на поверхню слизових оболонок біологічно активних речовин, підвищуючи опірність організму.



Рис. 53. Зони точкового масажу

Виконуючи масаж у ділянці вуха, можна провести ще декілька вправ.

Масаж вушних раковин

Це вже друга методика А. Уманської, що добре себе зарекомендувала на практиці. Цей масаж особливо корисний при загартуванні горла, порожнини рота. Він стимулює функцію наднирників.

- Швидко загнуть вуха вперед спочатку мізинчиком, а потім іншими пальцями. Притисніть вушні раковини до голови, потім відпустіть. Гнучкість сприяє загальному зміцненню здоров'я.

- Захопіть кінчиками великого та вказівного пальців обидві мочки вух, потягніть їх із силою вниз, потім відпустіть. Повторити 4 рази.

- Ввести великий палець у зовнішній слуховий отвір, а вказівним притиснути козелок. Здавлювати та повертати його протягом 10–20 с.

Закінчується ранковий комплекс проведенням стимулювальної гімнастики в добре провітреному приміщенні на килимі (без взуття). Для цього діти піднімаються зі стільчиків та переходять в іншу кімнату.

3.4.2. Ризький метод загартовування

Ця система загартовування була розроблена та апробована у Латвії (м. Рига). Звідси й назва – ризький метод загартовування. Зміст методу – у подразненні рецепторів шкіри стоп прохолодною морською водою. Це має тренувальний вплив на кровоносні судини, нервову систему, підвищує стійкість організму. Завдяки масажу ступнів така процедура сприяє профілактиці плоскостопості.

Обов'язкові умови щодо успішного кінцевого результату:

– Правильне харчування. Достатня кількість вітамінів; оптимальна кількість «живих» продуктів; відсутність переїдання; різноманітність харчування.

– Очищення. Виконання загальних правил гігієни; одяг з натуральних тканин; дотримання режиму природного очищення.

– Руховий режим.

– Енергетичне живлення. Виконання комплексів вправ гімнастики «у-шу», цигун тощо.

– Правильний та достатній відпочинок.

Загальні організаційні питання проведення методики

– Укладають письмовий договір з лікарем щодо проведення медичного контролю за дітьми, які займаються за ризьким методом загартовування.

– Проводяться батьківські збори з питань методики ризького методу загартовування та обговорюються умови занять.

– Проводять перше заняття з групою дітей, пояснюють принципи методу.

Особливості методики:

– Імітується морська прогулянка. Для цього на дно тазу насипають дрібні камінці (галька). Тазик наповнюють розчином кухонної солі (10 г солі на 1 л води) таким чином, щоб вода покривала гомілки дитини. Стоячи у

тазику, дитина виконує фізичні вправи. Після закінчення вправ ноги дитини ополіскують чистою водою.

Починати треба з температури води +36 °С, потім кожні 2–3 дні треба знижувати її на 1°С і довести до +22–24 °С для 3–4-річних дітей, до +20 °С – для 5-річних, а для тих, кому 6 років, – до +18°С.

Навчальний курс для дітей складає 21 заняття: два заняття на тиждень навчальних, 4 – повторних, які практикують вдома, 1 день на тиждень (неділя) – вихідний.

Після курсу загартування дітям рекомендується виконувати вивчені вправи. Це можна робити перед сном, протягом 5–10 хв (вода без солі, з камінцями).

Структура заняття

Вступна частина – 3–5 хв.

1. Підготовка води необхідної сольової концентрації.
2. Підготовчі загальнорозвивальні вправи.

Основна частина – 20 хв.

1. Спеціальні вправи.
2. Ігри – на навчальних заняттях. Гімнастика – на повторних заняттях.
3. Спеціальні вправи.
4. Ігри, гімнастика.

Заклучна частина – 3–5 хв.

1. Підсумок заняття.
2. Записи для самостійних занять вдома.
3. Контроль лікаря.
4. Записи до зошита (щоденника).

Загартувальні процедури	Особливості організації	1–3 роки	3–4 роки	4–6 років
Повітряні ванни	Під час ранкової гімнастики (майка, труси)	при t 16–22°C від 5 до 40 хв., щотижня зменшувати t на 1°C, через 2–3 дні збільшувати на 1 хв.	при t 20°C від 5–7 до 60 хв., щотижня зменшувати t на 1°C, через 2–3 дні збільшувати на 1 хв.	при t 19–20°C до 14°C від 10 до 120 хв., через 2–3 дні збільшувати на 1 хв.
Водні процедури Через 1–2 місяці після повітряних ванн				
Умивання	Обмивання обличчя, шиї, рук по лікті, верхньої частини грудної клітки	при t води з 26–22 °C до 18–17 °C, через 1–2 дні зменшувати на 1°C	при t води з 22–20 °C до 17°C, через 1–2 дні зменшувати на 1°C	при t води з 22–16°C, через 1–2 дні зменшувати на 1°C
Вологе обтирання	Після ранкової гімнастики або після сну (2 ст. ложки солі на відро води). Потім індивідуальні рукавички прокип'ятити та просушити.	t води з 34°–28°C, через 2–3 дні зменшувати на 1°C	t води з 33°–20°C, через 2–3 дні зменшувати на 1°C	t води з 32°–20°C, через 2–3 дні зменшувати на 1°C
Обливання водою	Починати після двох місяців обтирань, для старших – через 1,5 місяця	t повітря 23°C, t води 34 – 24°C, 15–35 с, через 3 дні зменшувати на 1°C	t повітря 22°C, t води 33–22°C, через 3 дні зменшувати на 1°C	t повітря 20°C, t води з 32–20°C, через 3 дні зменшувати на 1°C

Ванни для ніг	Танцювати ногами в тазі з водою, обливати ноги з лійки або мити ноги	t повітря 20°C, t води 36–24°C, від 1–3 хв., з 1,5–2 років, щотижня зменшувати на 1°C	t води з 36–20°C, від 1–4 хв., через 3–4 дні зменшувати на 1°C	t води з 33°C до 18–16°C, від 2–5 хв., через 2–3 дні зменшувати на 1°C
Душ	Улітку на повітрі з 1,5 років	t повітря 18–20°C, t води 34–20°C	t повітря 18–20°C t води 32–22°C	t повітря 18–20°C, t води 30–22°C
Сонячні ванни	У ранковий час до 10 год. Перед і після світло-повітряних ванн. Після сонячної ванни обливаються водою (від 26–25 °C до 20–22 °C), витираються рушником, відпочивають у тіні 30 хв.	t повітря не нижча 22–20°C		

3.4.3. Оздоровчі комплекси гімнастики після денного сну

Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість дитини, полегшує її прокидання. На прокидання (повільне, для кожного - індивідуальне) можна дати приблизно 10-12 хв. Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну. Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гучно. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс вправ

потрібно виконувати в повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби «мажемо полотно пензлем».

Триває гімнастика 8–15 хв із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. У ЗДО, де є така змога, добре включити відеозапис гімнастики пробудження. Діти стежитимуть за екраном, а педагог у цей час може допомагати комусь індивідуально. Кількість вправ може бути від 4–5 до 8–10.

Комплекси гімнастики мають проводитися в театральній формі. Для цього обирають гру, наприклад «Сонечко», яку поступово ускладнюють. Але тема залишається та сама: початок нового дня, сонечко сходить, світ оживає... І так по кожному комплексу – їх розвиток і ускладнення у перспективі мають нагадувати захоплюючий фільм, де діють одні й ті самі персонажі, а сюжет постійно змінюється.

Гімнастику пробудження корисно поєднувати з повітряними загартувальними процедурами, а саме: з вправами на попередження плоскостопості та дихальними вправами. Для цього діти виходять у групову кімнату. Різниця між температурами в спальні та провітреній груповій кімнаті 20–15°C. Діти спочатку в носочках та піжамах, потім босоніж вибігають у групову кімнату. Потім повертаються в спальню, пробігаючи «доріжку здоров'я» і знову в групу через цю доріжку. До 4–5 разів переходять із спальні в групу. Останній раз діти залишаються в групі і роблять 3–4 хв дихальні вправи (2-3 вправи по 3-4 рази). Потім заходять у спальню і одягаються.

«Золоті правила» рухового розвитку (за методикою М. Єфіменко)

1. Будь-яку рухову активність дітей розумно починати з горизонтальних положень – найбільш простих і природних – із поступовим ускладненням рухового режиму і переходом до вертикальних положень.

2. У будь-якому з вихідних положень (рачки, сидячи на колінах, стоячи) доцільно починати вправи з більш низьких поз (методично правильно буде вчити дітей позі «низький рачок» (на ліктях і колінах), поступово підняти їх

на «середній рачок» (на долонях і колінах), потім перейти до «високого рачка» (на долонях і стопах).

3. У будь-якому з вихідних положень починати рухову діяльність більш корисно зі згинальних поз тіла і кінцівок (з «пози ембріона») і далі поступово переводити вправи в розгинально-випрямлений режим. У будь-якому вихідному положенні (лежачи, сидячи, стоячи) першим виконують рух головою (шийним відділом хребта), потім – у плечовому поясі, рухи руками. Далі тренують м'язи тулуба (живота, грудей, спини), потім стегнового поясу і нижніх кінцівок і, нарешті, все разом у таких масштабних рухах, як ходьба, лазіння, біг, підскоки, стрибки.

4. Під час тренування кінцівок першими доцільно виконувати рухи у великих, ближчих до тулуба суглобах (плечовому, тазостегновому), потім підключають середні (ліктьовий, колінний) і, нарешті, відносно дрібні, віддалені від тулуба суглоби (зап'ястевий, гомілковий).

5. «Принцип душу» – природна почерговість включення в роботу м'язів дитини нагадує, як вода обтікає тіло людини під душем: тім'ячко – плечі – передпліччя – зап'ясті – стегна – коліна – гомілки – стопи.

6. Чим нижче положення чи поза дитини під час вправи, тим природнішими для неї будуть відносно повільні, пластичні, спокійні рухи. І навпаки: чим вище положення (ходьба, біг, підстрибування, стрибки), тим більш характерними стають відносно швидкі, ударно-балістичні рухи.

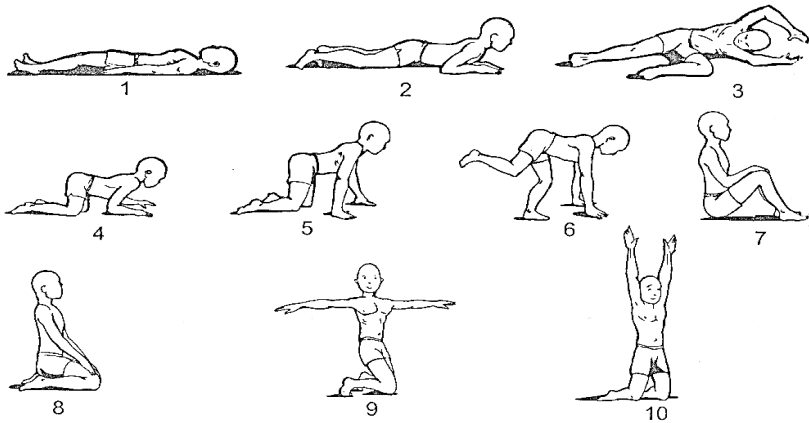
7. Для великих м'язових масивів (живота, плечей, спини, сідниць, стегон) природними є відносно повільні рухи; а для дрібних м'язів – передпліч, кистей, гомілки і стопи – бажані швидкі, стрімкі рухи.

Отже, займатися з дітьми доцільно, починаючи від горизонтальних положень до вертикальних, від низьких поз до високих.

Комплекси вправ гімнастики після денного сну

Будь-який комплекс вправ гімнастики пробудження за методикою М. Єфименко має таку структуру: лежачи на спині, лежачи на животі, стоячи

на ліктях і колінах, стоячи на долонях і колінах, стоячи на долонях і стопах, сидячи (обхват колін), сидячи на колінах, стоячи на колінах.



Послідовність положень та поз

Додержуючись запропонованої методики проведення гімнастики, можна використовувати будь-який сюжетний зміст, тобто по-різному оформлювати комплекс за власним бажанням, але не змінюючи порядок вихідних положень.

Гімнастика після денного сну в приміщенні

1. В. п. – лежачи на спині, руки вперед, долоні вниз. Витягування шиї (3 рази по 5 с).

2. В. п. – лежачи на животі, носки ніг на себе. Напружуємо м'язи ніг на себе (3 рази по 5 с).

3. В. п. – лежачи на животі. Ліву руку та праву ногу витягують по діагоналі і навпаки (3 рази по 5 с).

4. В. п. – руки вперед, п'ятки на себе. Розтягуємося навпіл (3 рази по 5 с).

5. В. п. – лежачи на животі, права рука в сторону, нога зігнута в коліні. Вдихнули. На видихові «трубочкою» відводити руку в сторону, плече не відривати (5–10 разів).

6. В. п. – лежачи на животі, руки в кулачках. Підняти ногу, носок на себе, натягнути, відвести в сторону (5-10 разів).

7. В. п. – стоячи на ліктях та колінах, руки зігнуті в ліктях. Підняти голову, спертися на руки, прогнутися, подивиться вгору (3 рази по 5 с).

8. В. п. – стоячи на руках і колінах. Прогнути спину.

9. В. п. – стоячи на колінах і долонях. Прогнутися під «мотузку» підборіддям, грудиною, на руки. І навпаки, витягуючи тазом, стати на стопи. Натягуючи м'язи ніг, не відривати руки від підлоги (3 рази по 5 с).

10. В. п. – сидячи. Нахили до пальців ніг. Самомасаж стоп ніг.

11. В. п. – сидячи. Обхопити руками коліна. Качатися вперед-назад (5-10 разів).

12. В. п. – присісти на коліна. Сісти на одну п'яту, потім на другу, посередині.

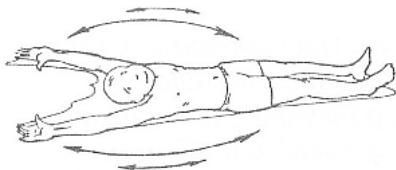
13. В. п. – сидячи на колінах, руки розвести в сторони. Сісти в одну сторону, руки в другу. Так само в другу сторону (5-10 разів).

14. В. п. – сидячи на колінах. Нахили тулуба вниз. Підняти руки вгору – вдих, затримати, нахилитися – повільний видих.

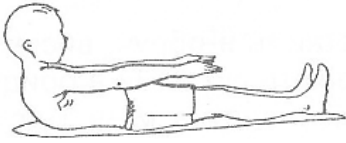
Гімнастика після денного сну «Зірочки-танцівниці»



Вправа 1. Лежачи на спині, діти притискають ноги до живота. Повільно їх розгинають, повертають голову вправо-вліво, потягуються.



Вихователь: Зірочки розминають після сну свої руки-промінчики...
Вправа 2. Діти, лежачи на спині, піднімають руки вгору і через сторони опускають їх дотолу, знову



піднімають, виконуючи колоподібні рухи.

Вихователь: Зірочки зовсім прокинулися від сну, розправили свої промінчики і потяглися ними одна до одної, щоб привітатися.

Вправа 3. Так само лежачи на спині, хлопчики і дівчатка тягнуться одне до одного спочатку однією рукою, потім обома, трішки піднімаючи над підлогою плечі.



Вихователь: Замерехтіли наші зірочки, щоб показати, які вони гарні.

Вправа 4. Кілька разів діти згрупповуються, розпрямляються, розводячи в сторони руки і ноги.

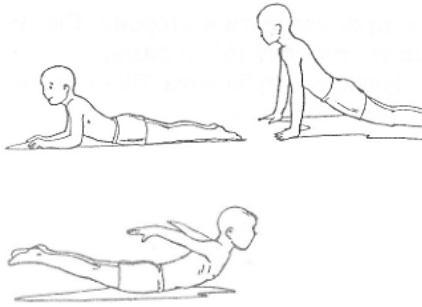


Вихователь: Ніжки-промінчики починають танцювати, малювати на небі візерунки. Цікаво, чи готові вони до польоту в космос?

Вправа 5. Лежачи на спині, діти піднімають і опускають ноги, роблять ними «ножиці» й колоподібні рухи.



Вправа 6. Діти згинають ноги в колінах, трішки піднімають стегна над підлогою, виконують ними кілька колоподібних рухів управо і вліво.

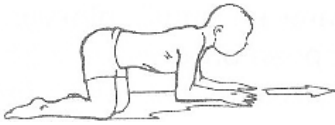


Вправа 7. Діти перевертаються на живіт і піднімають над підлогою тулуб, спираючись на лікті, потім на прямі руки.

Вихователь: Усім зірочкам хочеться полинути в чарівний політ по нічному небу. Вони підготувалися – і полетіли.

Вправа 8. Лежачи на животі, діти одночасно піднімають над підлогою руки і ноги, підводять голову.

Вихователь: Зірочки наближаються одна до одної, запрошують до парного танцю.



Вправа 9. Низько рачки, діти рухаються до обручів, утворюючи таким способом пари.

Вихователь: І ось танцювальні пари вийшли на свої орбіти. Починають складні фігури зоряного танцю.



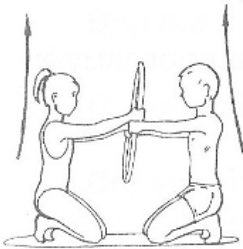
Вправа 10. Хлопчики стають в обруч, високо рачки, дівчатка проповзають під ними в обидві сторони. Потім хлопчики й дівчатка міняються місцями.



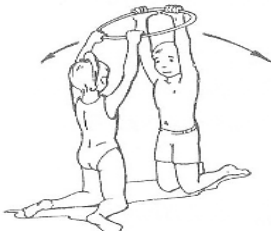
Вправа 11. Хлопчики і дівчатка сідають біля обруча навпроти один одного так, щоб могли торкатися ступнями. Хлопчик піднімає з підлоги обруч і тримає його перед грудьми. Дівчинка теж береться за обруч. Обоє виконують нахили тулуба вправо і вліво.



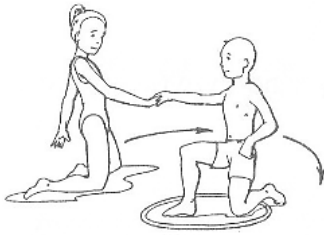
Вправа 12. Діти відкладають обруч вбік, задкують одне від одного на відстань випростаних ніг. Колоподібними рухами перекладають прями ноги вправо і вліво. Спочатку хлопчики й дівчатка виконують рухи в протилежні сторони, потім – в одну.



Вправа 13. Діти стають на коліна одне перед одним, тримають обруч, як у вправі 11. Стоячи на колінах, піднімаються; підносячи обруч вгору, опускаються.



Вправа 14. Стоячи на колінах, обруч – угорі. Виконують нахили вправо і вліво.



Вправа 15. Хлопчики стають в обруч на одне коліно. Дівчатка, тримаючись за їхні праві руки, на колінах обходять навколо обруча.

Вихователь: Як яскраво сяють наші зірки, як любо їм у небесному танку! Вся земля замилувалася ними. Коли на небі багато зірок, люди знають: завтра буде ясний день. Невдовзі ранок. Зірочки вітають ясне сонечко, а їм – час відпочивати.

Вправа 16 (фінальна). Хлопчики і дівчатка стають на одне коліно, беруться за обруч і піднімають його над головою. Другу руку та ногу відводять убік. Завершальний музичний акорд. Діти підводяться. Хлопчики подають руку дівчаткам і парами виходять із зали.

Гімнастика пробудження «Лелеченята»

Розминка починається зі звичайної ходьби. Вихователь, декламуючи текст, показує рухи.

Вихователь:

Із-за моря, здалека
Повернулися лелеки.
Проминає швидко літо,
Скоро у вирій знов летіти.
Пташенята підрастають,
Тренуватися починають.

Попереду татко йде,
Він сімейку всю веде,
А за ним поважно й тихо
Виступає лелечиха
І малят своїх навчас:
Спинку рівненько тримайте...
Ось підходимо до річки –
Піднімайте лапки вище.

Діти виконують ходьбу з високим підніманням колін, руки на поясі.

Вихователь: А тепер, мої малята,
Трішки походять на п'ятах.

Ходьба на п'ятах, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кулачки стиснуті.

Вихователь: На носочках походять –
Жабенят не розбудять.

Ходьба на носочках, руки вільно опущені.

Вихователь: Ось рівнесенька доріжка –
Тут ми зробимо пробіжку.

Легкий біг з поступовим переходом до звичайної ходьби.

Вихователь: Подивіться вправо, вліво,
Чи немає тут поживи?

Вправа 1. В.п. – основна стійка, руки на поясі. Повороти тулуба в різні сторони. По 4 рази вправо і вліво.

Вихователь: Нахиліться низько-низько,
На водичку гляньте зблизька.

Вправа 2. В.п. – ноги нарізно, руки «в замок» за спиною. Нахили вперед,

ноги в колінах не згинати (6–8 разів).

Вихователь:

Крила вгору підняли,
Подивились навкруги.

Трішки підняти над підлогою верхню частину тулуба, прогнувшись у попереку, повернутися у в. п. (6 разів).

Вихователь:

Рівну ніжку піднімайте,
Гарно крила розправляйте.

Вправа 3. В. п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Змахи правою, лівою ногою з розведенням рук в сторони (по 4 рази).

Вихователь:

Вправи всім робить охота?
Розійдіться по болоту.

Вправа 4. В. п. – лежачи на животі, руки розведені в різні боки. Діти довільно стають для виконання загальнорозвивальних вправ. Вихователь – обличчям до них.

Вихователь:

Щоб були міцними ніжки,
Пострибаємо ми трішки.

Вправа 5. В. п. – основна стійка, руки опущені. Стрибки на обох ногах зі сплесками рук над головою.

Вихователь:

Діти стають парами.
А тепер, лелеченята,
Хочете потанцювати?

Вправа 6. Діти беруться за руки, довільно кружляють на місці в парах.

Вихователь:

Міцні ніжки, сильні крила –
З вами можна буде в вирій

Полетіти трохи згодом.

Поки ж рушимо додому.

Вправа 7. Спокійна ходьба з рухами рук на відновлення дихання.

Гімнастика пробудження «Пори року»

Діти лежать на спині, руки знаходяться вздовж тулуба, ноги випростані. Звучить у запису тиха спокійна музика (під час виконання вправ можна використати коротенькі фрагменти з музики П. Чайковського «Пори року»). Вихователь підходить до ліжок.

Вихователь:

Очка, очка, годі спати!

Час малютам прокидатись.

Наші діти так солодко спали, як узимку сплять на дереві у своїх хатинках–бруньках зелені листочки. Хатки міцно зачинені – кожна на замку. Та ось настала весна. Пригріло сонечко, й на верхівці дерева почали розкриватися бруньки. Потім – на середніх гілках, далі – ще нижче, і ось уже розкрилися бруньки на всьому дереві. А листочки ще сплять.

Вправа 1. В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі. Підняти голову й руки вгору, прогнутися, повернутись у в. п.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша група – 6 разів).

Вправа 2. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і підняті до підборіддя, руки «в замку» на колінах. Розімкнувши «замок», випростати ноги; розвести руки та ноги в сторони.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша група – 6 разів).

Вихователь: Листочки сплять у хатинках, згорнувшись у клубочки. Аж тут сонечко погладило їх своїми теплими промінчиками–руками й листочки почали прокидатися, тягнутися до сонечка. Першими прокинулися листочки на верхніх гілках, а на середніх іще спали. Ось прокинулися листочки й на середніх гілках, а на нижніх – ще дрімають. Нарешті, прокинулися й потягнулися до лагідного сонечка листочки на нижніх гілках, і все дерево зазеленіло.

Вправа 3. В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Підняти голову, обпертися на руки, прогнутися, подивитися вгору.

(Молодша група – 3 рази, середня група – 6 разів)

Вихователь: Після весни настало літо. Теплий дощик поливав дерево, а сонечко зігрівало його. І чим дужче пригрівало сонечко, тим швидше росли листочки. І вирости вони за літо великі-превеликі.

Вправа 4. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тіла. Піднімати догори руки і ноги, підводячи голову, прогинаючи спину.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша – 6 разів.)

Вихователь: Швиденький вітерець охоче грався з листочками, змушуючи їх повертати до сонечка то лівий бочок, то правий.

Вправа 5. В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги прями. Перекочуватися почергово то на лівий бік, то на правий бік.

(Молодша, середня групи – 3 рази в кожний бік; старша група – 6 разів).

Вихователь: Та літо минуло, настала осінь, повіяв холодний вітер.

Вправа 6. В. п. – сидячи, обпершись на руки за спиною. Виконувати дихальну вправу, роблячи сильний видих (дмухання).

(Молодша, середня групи – 6 разів; старша група – 8 разів).

Вихователь: Осінній вітер розгойдував дерево вперед-назад, ліворуч-праворуч.

Вправа 7. В. п. – сидячи, обпершись на руки обабіч тулуба. Нахилитися вперед, назад, ліворуч, праворуч.

(Молодша, середня групи – 3 рази в кожному напрямку; старша група – 6 разів).

Вихователь: 3 дерева зривалися жовті, червоні та брунатні листочки й тихо падали на землю. Злетіли вони з верхівки дерева, з середніх гілок і з нижніх. І ось наше гарне дерево і всі дерева навколо скинули з себе листя й оголилися.

Вправа 8. В. п. – стоячи біля ліжка, ноги трохи розведені, руки вздовж тулуба. Присідати, простягаючи руки вперед.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша група – 6 разів).

Вихователь: І лише на гілках горобини та калини гойдалися яскраво-червоні кетяги ягід.

Вправа 9. В. п. – стоячи біля ліжка, ноги злегка розведені, руки вздовж тулуба. Стати навшпиньки, руки витягнути вперед-угору, зробити коловий рух обома руками, нахилитися вперед і на видих вільно опустити руки. Повернутись у в. п.

Гімнастика пробудження

«Здоровим хочеш бути - загартовуй себе щодня»

Вправа 1. Вихователь:

Щоб ніколи не хворіти,
Кашлю не боятися,
Спортом будуть усі діти
Залюбки займатися.

Діти крокують на місці.

Вправа 2. Вихователь:

Різні фізкультурні вправи
Ми виконуємо вправно.

Простягають руки вперед, піднімають угору, опускають через сторони донизу.

Вправа 3. Вихователь:

«Кошенята» ми та «мишки»,
«Зайченята» – довгі ніжки,
«Мавпенята», «лисенята»,
Вайлуваті «ведмежата».

Імітують рухи та пози названих тварин.

Вправа 4. Вихователь:

Щоб ніколи не хворіти,
З грипом не стрічатися,
Восени, узимку, влітку
Масмо загартуватися.

Роблять колові рухи руками.

Вправа 5. Вихователь: А зараз ми з вами, діти, походимо, погуляємо босоніж по довгій доріжці (діти йдуть поміж ліжками); потім пройдемо по гарячому пісочку (йдуть на носочках); обійдемо калюжі, які залишилися після дощу (ступають на п'ятках), і допоможемо мавпочці перенести банани з плантації до складу. А цей склад розташований поряд з галявиною, де гуляють ведмеді. Дядечко Михайло ходить по широкій стежці (діти ступають широким кроком), Мишко – по вузькій (йдуть приставним кроком), а тітонька Настуся – по звичайній (йдуть простим кроком). А потім ведмеді разом гуляють по підвісному містку (йдуть на носочках).

Але мавпочці вже набридло нас чекати. Поспішаймо! Пройдемо знову по широкій доріжці (діти йдуть широким кроком), пробіжимо по гарячому пісочку (біжать на носочках), обійдемо калюжі (ступають на п'ятках). Беріть банани (обхоплюють перед грудьми одну руку другою) і сідайте на свої стільчики.

Вправа 6. Вихователь: Щоб нам нежиті не знати,

Будемо точки позначати.

Позначимо біля носика зліва і справа точки,

а потім – на вушках, на бровах.

Діти роблять точковий масаж.

Вправа 7. Вихователь: Взувайте тапочки, знімайте майки і вішайте їх на спинки стільчиків. Беріть рушничок і кладіть на ліве плече. Виходьте всі до мене на килимок і ставайте широким колом. Опустіть руки донизу. Знімайте рушничок і розтирайте-розігрівайте ним свої шиї. Розтирайте гарненько, щоб стало тепленько. Тепер розітріть спинки аж до трусиків, далі – вгору до шиї, знову вниз і вгору. А тепер простягніть руки з рушничком уперед. Розітріть груди, животик – згори донизу й знизу догори. Нахиліться вперед і грійте почергово ноги – спереду від колін донизу до ступнів. Потім грійте їх ззаду – починайте від трусиків і спускайтеся до п'яток.

Гімнастика пробудження на вулиці

Оскільки дітвора збирається вранці на ігровому майданчику в різний час, застосовувати фронтальний метод ранкової гімнастики у стилі ситуаційної мінігри не завжди доцільно. Навіть, якщо спізнюються 3–4 дитини, це вносить дезорганізацію у проведення ранкової гімнастики (новоприбулим треба все пояснювати від початку). Тому використання окремих самостійних вправ – більш гнучкий, демократичний стиль: ті, хто спізнилися, підключаються до гімнастики пробудження з наступної вправи.

Спробуйте, наприклад, дати дітям домашнє завдання: нехай вони вигадують свої власні фізкультхвилинки, а ви заохотите кращих.

Кілька «золотих правил», якими треба керуватися під час проведення гімнастики пробудження на повітрі:

- Починати комплекс необхідно з горизонтальних поз, однак це зовсім не означає, що дітей треба вкладати на землю – в багнюку або сніг;

- У будь-якій позі (лежачи, рачки або стоячи) виконують спершу рухи головою, потім залучають плечовий пояс і руки, далі – м'язи тулуба і лише в останню чергу – ноги.

- Добирати вправи для рук та ніг необхідно так, щоб першими навантажувати великі суглоби, що найближчі до тулуба. Тоді в руках – від плечового пояса до ліктя, кисті; у ногах – від тазостегнового суглоба до коліна, стопи.

- Озвучуйте, обігруйте вправи. Дітям це дуже подобається, і вони залюбки повторюють за вихователем різні звуки. Наприклад: як дзвенить пружинка (па-ва-ва-ва...), як гуде паротяг (ту-ту...) або вистукують копита коня (цок-цок...).

- Працюйте з дітьми акуратно, проводьте вправи так, щоб діти не забруднилися.

Комплекс «цікавих фізкультурхвилинок» для проведення гімнастики пробудження на вулиці

Почати можна із вправи «Стебельце» – прогинання тулуба в упорі на поручні. Дуже подобається дітям вправа «Чуф і Пуф» – віджимання і підтягування на низькому поручні, можна на парканчику. А вправа «Весела пружинка» передбачає прогинання тулуба в упорі однією рукою за пісочницю, колоду тощо зі зміною рук.

Якщо на вашому майданчику є вкопані в землю стовпчики-пеньки, пограйте з дітьми в гру «Заблукав між трьох сосен». А тепер, скажіть дітям, що на галявинку вибігли «непокірні лошатки» і «довгоніжки». Можуть вони познайомитися з «чайками та бакланами», уявивши себе на морському березі, – лежачи на животі на колоді, піднімати одночасно руки і ноги вгору – в сторони, зберігаючи при цьому рівновагу.

Погляньте, «павучки» плетуть свої вигадливі павутинки. Знайомтеся: «двоніжка». Нова вправа має ще цікавішу назву: «Місточку, не впади!» – діти мають уявити, що один із них – місток, а другий – паротяг, який зі звуками «ту-ту» просувається під ним.

«Нумо, проповзи!» – проповзти під низько натягнутою мотузкою. Можна позмагатися в їзді на «велосипеді» – хто повільніше крутитиме педалі, сидячи на бортику пісочниці, той і виграє.

Наступні цікаві вправи: «Не чебурекнися!» – зберегти рівновагу на бортику пісочниці, бума (хто перекинеться, той «чебурек»);

«Хто найвище» – хто найвище зможе підняти ногу з положення стоячи «на чотирьох» до стовпа, дерева тощо. А ще можна пограти з дітьми у «Повітряний футбол» – двоє дітей стають біля м'яча в сітці, підвішеній до гілки дерева або турніка, і штовхають його почергово то правою, то лівою ногою один до одного.

Зрозуміло, щодня доцільно пропонувати 4–8 вправ (кількість і складність залежать від віку дітей). Подальше ускладнення може йти за

рахунок збільшення навантаження, введення до комплексу нових «цікавих моментів».

Оформлювати комплекс можна по-різному (на вибір педагога): зробити «сценарій» на стандартних аркушах або виготовити спеціальні картки, щоб діти також бачили схематичне зображення руху.

3.4.4. Психомоторна розминка для дітей дошкільного віку **«Зоопарк на прогулянці»**

Діти рухаються як ведмежата, як зайчата, лошата, чаплі, жаби, крокодили, лисички. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, лише потім називає його.

«Хто що любить»

Діти приходять у лісове кафе. Страус-офіціант не знає, що люблять діти, і не розуміє людської мови. Тому він пропонує все, що у нього є, а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять.

Орієнтовне меню: цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь та черв'яки смажені, яблука червоні, поганки білі, сіно сушене, курка печена, жабка в юшці, суниця в цукрі тощо.

Ведучий заохочує тих, хто вдало передав задоволення або огиду.

«Зайчєня в телевізорі»

Втікаючи від Вовка, забігло Зайчєня в телеательє. Там працювало багато телевізорів, а деякі стояли ще без екранів. Залізло Зайчєня в порожній корпус і почало повторювати все те, що робив Заєць на екрані справжніх телевізорів.

Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються найточніше копіювати його дії.

«Глуха бабуся»

Глуха бабуся запитує про щось дітей. Наприклад: «Хто з вас любить цукерки?» та ін. Відповідати їй можна лише жєстами, оскільки вона нічого не чує.

«Неслухняні ведмежата»

Ведмедики з'їли смачні, але немиті яблука. У них заболіли животи.
Ведмежата плачуть та скиглять:

Ой-ой-ой, живіт болить!
Йо-йо-йо, мене нудить!
Ой, не з'їм нізачо в світі
Більше яблука немиті!

Виразні рухи: брови підняті і зведені, очі примружені, тулуб зігнутий живіт втягнутий, руки притиснуті до живота. Ледь помітно розкачуються. Та ось приходить лікар, дає їм солодку мікстуру, і ведмежата одужують. Вони дуже радіють.

«Здоровим будь»

Ведучий читає вірші Г. Бойка, а діти імітують дії, про які йдеться.

Глянь, без мила і водиці
Умиваються дві киці.
Язичком вмиваються,
Лапками втираються.
Я до крана сам дістану,
Умиваюсь біля крану.
Милю милом щоки, шию
І водою добре мию.
Носить півник-співунець
На головці гребінець.
Гребінцем тим, знає кожний,
Причесатися не можна.
А у мене, а у мене
Є гребіночка зелена.
Я нікого не прошу –
Сам головку причешу.

Ведучий відзначає найвиразніші рухи, заохочує дітей до імітації інших дій, ставить запитання: «А як ти витираєшся? Надягаєш шапочку? Іси? Чистиш зуби?»

«Фотографія»

Ведучий приймає якусь нерухому позу і говорить: «Увага! Знімаємо!» Діти швидко повертаються і намагаються відтворити позу, що побачили. Тоді ведучий дякує фотографам і каже, чий «фотографії» найвдаліші.

«Слухаємо себе»

Ведучий звертається до дітей: «Давайте сядемо зручніше, розслабимося і заплющимо очі. Послухаємо, що відбувається навколо і всередині нас. Уважно прислухайтеся до своїх відчуттів... Що ви зараз відчуваєте, що хочете? Що ви почули?» Діти обмінюються своїми враженнями. Ця вправа розвиває концентрацію уваги, сприяє зверненню уваги на себе, на свої відчуття.

«Подив»

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і зачинив її, а коли відчинив, кішки там не було... Із валізи вистрибнув собака.

Міміка: рот закритий, брови й верхні повіки трохи підняті.

«Острів плаксіїв»

Мандрівник потрапив на чарівний острів, де живуть одні плаксії. Він намагається утішити то одного, то другого, але всі діти-плаксії відштовхують його і продовжують ревіти.

Міміка: брови трохи підняті і зведені, рот напіввідкритий.

«Король Боровик»

Ведучий читає вірш, а діти діють відповідно до тексту.

Йшов король Боровик через ліс навпрошки.

Він погрожував кулаком, тупотів каблуком.

Був король Боровик не в душі:

Короля покусали мухи.

Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики

Дихально-оздоровчий комплекс «кунг-фу»

Перед початком розучування треба засвоїти кілька важливих правил:

– вдих та видих роблять лише через ніс, кінчик язика притиснутий до піднебіння, погляд зосереджений на кінчику носа;

– рухи виконують плавно, пластично, вони співвідносяться зі швидкістю вдиху-видиху (наповнити повітрям нижню частину легень, середню та верхню; потім повітря легко, без напруження, ніби видавити з нижньої частини легень, середньої та верхньої);

– усі вправи виконують у режимі маятника: коливаючись вправо-вліво.

Вправа «Загальна стимуляція»

В. п. – основна стійка (ступні разом, руки вздовж тулуба, спина рівна, м'язи розслаблені).

1 – крок праворуч з одночасним підніманням рук через сторони вгору, долоні вперед (має бути відчуття, що долоні притиснуті до уявної повітряної кулі) – вдих. 2 – випрямити тулуб, опускаючи руки через сторони вниз, – видих. 3 – випрямити тулуб, піднімаючи руки через сторони вгору, – вдих. 4 – опустити руки через сторони вниз, приставити праву ногу (повернутися у в. п.) – видих.

Так само з кроком вправо. Повторити по 4 рази.

Вправа підвищує загальний тонус м'язів, збуджує систему дихання.

Вправа «Мавпа знімає ошийник»

В. п. – основна стійка. 1–3 – крок вправо і одночасно відвести руки за спину – вдих; 4–5 – три різкі нахили голови вперед – видих (видих триває протягом усіх трьох рухів голови); голову рівно – вдих; 6–7 – теж саме – назад. 8–9 – три різкі нахили голови вправо – видих; голову рівно – вдих. Теж саме вліво.

Нахил голови вперед – видих; обертання голови по комірцевій зоні: вправо – назад – вдих, вліво – вперед – видих; вліво – назад – вдих, вправо – вперед – видих. Рухи повторити 6 разів, далі повернутися у в. п.

Вправа сприяє зміцненню м'язів шиї, поліпшує кровообіг, координує дихальний ритм, стимулює м'язи очей.

Вправа «Крила орла»

В. п. – основна стійка. 1 – крок вправо з одночасним підніманням прямих рук уперед, кисті стиснуті в кулаки – вдих. 2 – поворот тулуба вліво, руки максимально відвести по ходу повороту (тобто ліва рука максимально в сторону, а права плечем упирається в тулуб) – видих. 3 – знову стати прямо, руки вперед – вдих. 4 – приставити праву ногу, кулаки розтиснути, опустити руки долонями вниз – видих.

Так само вліво. Повторити 8 разів (по 4 рази вправо і вліво). Вправа стимулює м'язи рук, спини, внутрішніх органів, коригує поставу, поліпшує кровообіг, координує ритм дихання.

Вправа «Коромисло»

В. п. – основна стійка. 1 – крок управо, одночасно підняти руки в сторони, кисті стиснуті в кулак – вдих. 2 – нахил тулуба вліво: права рука за голову, ліва – за спину – видих. 3 – випрямити тулуб, руки в сторони – вдих. 4 – приставити праву ногу, руки опустити долонями донизу – видих.

Так само з кроком лівої ноги і нахилом тулуба вправо. Повторити 4 рази вправо і вліво. Вправа зміцнює бокові м'язи тулуба, м'язи спини, поліпшує кровообіг у них та внутрішніх органах, коригує поставу, координує дихання.

Вправа «Підняти камінь»

В. п. – основна стійка. 1 – крок вправо, руки підняти вгору, кисті стиснуті в кулак – вдих. 2 – нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися підлоги (спина пряма, ноги в колінах не згинати) – видих. 3. – випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою (ніби між кулаками затиснутий камінь) – вдих. 4 – приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в. п.) – видих.

Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправа «Дракон»

В. п. – основна стійка. 1 – великий крок праворуч (широка стійка) з одночасним підніманням рук угору, кисті стиснуті в кулак – вдих. 2 – присід на праву ногу (ліва пряма), руки перед собою, спина рівна – видих. 3 – випрямити праву ногу, руки в сторони – вдих. 4 – приставити праву ногу, руки опустити вздовж тулуба, долоні розкриті – видих.

Так само в ліву сторону. Повторити 8 разів. Вправа стимулює м'язи тазостегнових суглобів, ніг, координує ритм дихання, тренує вміння утримувати рівновагу.

Вправа «Журавель»

В. п. – основна стійка. 1 – крок правою ногою вперед з одночасним підніманням рук через сторони вгору і перекатом лівої ступні на носок, прямі руки завести за голову (долоні розкриті всередину), спину прогнути – вдих. 2 – перенести вагу тіла на ліву ногу, поставити її на повну ступню. Праву ногу зігнути в коліні, відвести назад і випрямити. Руки опустити до рівня грудей і, зробивши перехресний рух, розвести в сторони. Випрямити ліву ногу («ластівка») – видих. 3 – праву ногу, не згинаючи, винести вперед, стати на ступню, ліву перекотити на носок. Прямі руки підняти вгору й завести трохи за голову, спину прогнути – вдих. 4 – приставити праву ногу, опускаючи руки донизу (в. п.) – видих. Так само з кроком лівої ноги. Повторити 6 разів (по 3 рази кожною ногою). Вправа зміцнює м'язи ніг, суглобів, тренує рівновагу, координує дихання з рухами всього тіла.

Вправа «Селянин збирає рис»

В. п. – основна стійка. 1 – крок правою ногою назад на носок з одночасним підніманням прямих рук через сторони вгору й заведенням їх трохи назад за голову, спина прогнута – вдих. 2 – руки дугами розвести назад у сторони, зігнути в ліктях, підняти до рівня грудей, праву ногу винести вперед, зігнути в коліні – видих. 3 – випрямити праву ногу (носок на себе), утримуючи її на рівні стегна, одночасно випрямити руки вперед на рівні грудей (кисті вперед) – вдих. 4 – крок прямою правою ногою – поставити її на

п'ятку; трохи згинаючи ліву ногу в коліні, нахилитися вперед, руки дугами назовні-вниз (ніби підняти щось із землі) – видих. 5 – плавно розігнутися, переносячи вагу тіла на праву ногу, зігнуту в коліні (ліва випрямляється), руки, піднімаючи їх по дузі вгору, трохи завести за голову, спину прогнути (ніби кинути щось у кошик за спиною) – вдих. 6 – перенести вагу тіла на ліву ногу, трохи зігнувши її (права пряма) і нахилитися вперед, руки опустити по дузі вниз, відвести назад до максимуму, великий, вказівний та середній пальці з'єднати (ніби взяти дрібку солі) – видих. 7 – випрямити тулуб, кисті рук долонями вгору підняти вздовж тулуба до рівня грудей – вдих. 8 – приставити праву ногу, опустити руки долонями вниз (в. п.) – видих. Так само з кроком лівої ноги. Повторити 8 разів (4 рази кожною ногою).

Вправа стимулює всю м'язову систему, поліпшує загальний кровообіг, тренує вміння утримувати рівновагу, координує ритм дихання.

Релаксація

Вправа «Скинь втому»

Вихователь: Станьте, широко розставте ноги, зігніть їх трохи в колінах, нахиліть тіло вперед і вільно опустіть руки, розведіть пальці рук, схиліть голову до грудей, трохи відкрийте рот. Злегка погойдайтеся у сторони, вперед, назад. А тепер різко струсніть головою, руками, ногами, тілом. Ви скинули всю втому, трішки-трішки залишилося. Повторіть іще раз.

Поза «Падахстасана»

А зараз сядьте на килимок, схрестивши ноги «по-турецьки», руки покладіть на коліна, спину тримайте рівно, м'язи тіла розслабте. Заплющте очі і глибоко вдихніть. Подумки скажіть: Я – лев (вдих – видих). Я – птах (вдих – видих). Я – камінь (вдих – видих). Я – квітка (вдих – видих). Я – спокійний (спокійна). Розплющте очі. Ви чудово відпочили!

Гра-медитація «Життя у морі»

Уявити себе в образі мешканців моря – риб, морських коників, морських зірок, крабів, медуз, дельфінів, що плавають у морській воді.

Гра «З купини на купину»

Мета: зниження агресивності, послаблення негативних емоцій.

Подушки розкладають на підлозі – на відстані, що її можна подолати, стрибаючи з певним зусиллям. Діти – це жабки, які живуть на болоті. Удвох їм на одній купині тісно. Жабки вистрибують на подушки сусідів і квакають: «Ква-ква, посунься!». Одна стрибає далі або зіштовхує сусідку. Та шукає собі нову купину.

Примітка: вихователь стежить за діями дітей. Якщо раптом дійде до конфлікту, треба допомогти владнати його. Наприкінці гри можна запропонувати дітям на кілька секунд відпочити на подушках – жабки заспокоїлися, помирилися, гріються на сонечку.

3.4.5. Гімнастика «у-шу» для дітей дошкільного віку

Популярна гімнастика «у-шу» прийшла до нас із глибокої давнини: цю славнозвісну школу заснував у китайському монастирі Шаолінь перший патріарх буддизму – Бодхідхарма.

Спрощений комплекс шаолінського напряму гімнастики «у-шу» діти добре засвоюють уже з трирічного віку. Зменшується їх захворюваність, підвищується увага, краще сприймається програмовий матеріал. А головне – з'являється прагнення до самовдосконалення.

Ігровий комплекс «Ведмедик»

Це комплекс доступний і цікавий для дітей дошкільного віку. Вправи, що втілюють такі специфічні для ведмедика риси, як спокій, врівноваженість рухів, доброта, рекомендують для дітей із підвищеною збудливістю нервової системи. Комплекс можна включати до підготовчої частини занять із фізичної культури, окремі елементи – до заключної (коли даються вправи на розслаблення). Деякі вправи можна виконувати під час фізкультурхвилинок на заняттях розумового характеру.

Виконання гімнастичного комплексу вимагає постійного психологічного контакту вихователя з дітьми. Дошкільники мають

сформувати в собі образ ведмедика, перейнятися настроєм вправ. Розучувати комплекс треба частинами (не більше 4 вправ за один раз): послідовно, не поспішаючи, додавати нові завдання, поєднуючи їх в одне.

1. «Ведмедик умивається»

В. п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба долонями донизу. Пальці, ніби втримують м'ячик, яблуко.

Поперемінно, приводячи через сторони по круговій амплітуді кисті рук до себе (до рівня надбрівних дуг), виконати рух «ведмедик умиває мордочку». Темп повільний. Вдих змінюється видихом синхронно зі зміною рук.

Психологічна установка (п.у.) – вранці ведмедики самостійно вмиваються прохолодною чистою водичкою, приємною на смак.

2. «Ведмедик п'є молоко»

В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, кисті рук із оберненими одна до одної долонями зблизити на рівні нижньої частини живота так, ніби ними охоплюють пляшечку з молоком. Не змінюючи положення кистей (вдих), повільно, згинаючи руки в ліктях, піднести уявне горло пляшечки до рота (голова трохи відхиляється назад). Після цього з видихом повернутися у в. п.

П.у. – ведмедик із задоволенням п'є поживне і смачне молоко.

3. «Ведмедик п'є молоко і присідає»

Не припиняючи виконання попередньої вправи, синхронно з рухами рук присісти (вдих). Із видихом повернутися у в. п.

П. у. – животик у ведмедика наповнюється смачним молочком, і ця маса змушує його присідати на траву.

4. «Неповоротна ходьба на задніх лапах»

В. п. – ноги на ширині плечей, руки вниз, плечі трохи опущені, голова нахилена вперед.

Згинаючи праву руку і праву ногу, синхронно перемістити їх угору, переносячи при цьому центр ваги тіла на ліву ногу. Корпус відхиляється вліво, рух супроводжується вдихом. Теж саме – лівою рукою і лівою ногою.

П. у. – неповоротні рухи імітують ходьбу ведмедика на задніх лапах. Ходьба виконується з невеликими погойдуваннями тулуба.

5. «Ведмедик танцює»

В. п. – ноги на ширині плечей, руки донизу.

Відриваючи ступню правої ноги від підлоги, торкнутися носком лівого коліна. Рух супроводжується вдихом, а повернення у в. п. – видихом. Теж саме – лівою ногою.

П. у. – ведмедик напився молочка і весело танцює на галявинці.

6. «Ведмедик стає на чотири лапи»

В. п. – теж саме. Трохи зігнувши ноги в колінах, нахилити тулуб вперед з опусканням рук до підлоги і спиранням на долоні. Почергово піднімаючи та опускаючи (синхронно) праві руку і ногу та ліві руку і ногу, імітувати ходьбу ведмедика. Центр ваги зміщується то на праву половину тіла, то на ліву. Дихання довільне. Тулуб і голова трохи повертаються в бік кінцівок, що здійснюють рух.

П. у. – ведмедик біжить по зеленій галявинці до своєї мами.

7. «Ведмедики граються»

В. п. – основна стійка, руки зігнути в ліктях і притиснути до тулуба, кисті на рівні плечей, долоні повернуті донизу. Виконати колові рухи рук по вертикалі почергово: від себе, вперед, донизу, до себе. Кисті, ніби утримують яблуко. Дихання довільне.

П. у. – ведмедик на залитій сонячним світлом галявинці біля струмочка весело грається з друзями.

8. «Ведмежатка борсаються в річці»

В. п. – упор присівши, кисті рук на підлозі долонями вгору, спина пряма. Одночасно обома зігнутими в ліктях руками (кисті не міняють положення) здійснити рух вгору до рівня надбрівних дуг (вдих). Повернення у в. п. (видих).

П. у. – ведмедики весело борсаються в теплій річці. Гріє лагідне сонечко, легкий вітерець розносить бризки води.

9. «Ведмедик оглядається: що навкруги?»

В. п. – теж саме. Виконати повороти голови вправо і вліво, руки від підлоги не відривати. П. у. – ведмедик із цікавістю оглядає ліс.

10. «Ведмедик весело підстрибує»

В. п. – теж саме, що у вправі 5. Підскоки на місці з відриванням обох ніг від підлоги. Дихання довільне. П. у. – ведмедики продовжують бавитися на галявинці.

11. «Ведмедик запишався»

В. п. – ноги на ширині плечей, руки донизу. Повільно підняти розслаблені кисті по вертикалі вгору (вдих), розводячи їх у сторони і згинаючи руки в ліктях. Повернутися у в. п. (видих).

П. у. – ведмедик побачив їжачка і з гордістю хоче показати йому, який він великий та сильний.

12. «Ведмедик сердиться»

Закінчити попередню вправу підніманням рук угору: розкрити долоні, пальці максимально розвести і зігнути так, ніби вони охоплюють дуже велике яблуко.

П. у. – ведмедик сердиться, що їжачок його зовсім не боїться.

13. «Неповоротна ходьба на задніх лапках»

Повторити вправу 4.

14. «Ведмедик умивається»

Повторити вправу 1.

3.4.6. Ігри-медитації для дітей дошкільного віку

Гру-медитацію проводять сидячи. Доцільно розташуватися на підлозі або на траві в позі з мінімальним м'язовим напруженням. Треба схрестити ноги і покласти руки на коліна. Голова, шия і тулуб мають бути на прямій лінії.

Медитацією можна займатися в будь-який зручний час, але не раніше, ніж через годину після їжі. Починати треба з розслаблення м'язів обличчя. Запропонуйте дітям усміхнутися, тоді зніметься напруга з усіх лицьових м'язів

(нехай дитина уявить, що вона усміхається мамі, своєму другові). Губи при цьому стулені або напівстулені, зуби розтиснуті.

У багатьох людей дуже часто (а декому це властиво завжди) стреси чи навіть невеликі прикросі спричиняють напруження у м'язах плечового пояса (плечі підсвідомо піднімаються, голова ніби втягується в них). Щоб розслабити плечі, уявіть разом із дітьми довгі гілки дерев, що згинаються взимку від снігу. Гілки все більше нахиляються до землі, і сніг спадає з них, повертаючи відчуття легкості. Для розслаблення м'язів грудей, діафрагми та живота необхідно зробити кілька вправ на глибоке дихання.

Ігри-медитації бувають різні за характером і сюжетом. Деякі з них доцільно проводити під супровід класичної музики.

Психологічний тренінг, яким є ігри-медитації, забезпечує стан рівноваженості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

Одним із засобів проведення ігор-медитацій може бути такий: діти замикають коло, торкаючись один одного рукою, плечем, дивлячись в очі одне одному, усміхаючись, промовляють слова:

Усміхнись якнайшвидше ти мені,

Усміхнуся я тобі.

Здрастуй, сонце золоте,

Здрастуй, небо ясне.

Ми складаємо за все нашу дяку,

Господь наш, Тобі!

Ми наводимо приклади «етюдів душі», котрі допомагають отримати заряд бадьорості на весь день.

«Сонечко»

Діти стають у коло, піднімають руки до сонечка, підводяться на носочки. Тягнучись до нього, насолоджуються теплими промінчиками. Сонечко дарує кожному по веселому сяйливому зайчикові, який легко притуляється до грудей і випромінює світло.

«Квіти»

Діти сідають. Кожен із них – квітка на освітленій сонцем лісовій галявині. Квіти дуже гарні, чудово пахнуть, навколо них пурхають метелики, дзижчать лісові бджоли.

«Пташки»

Діти уявляють себе пташками (образ обирають довільно), які вільно пурхають у блакитному небі. Можна легко розвести руки в різні боки, мов крила.

«Ранок у лісі»

Діти уявляють себе в лісі рано-вранці: зійшло сонечко, прокидаються лісові мешканці, тягнуться до нього носиками і починають свої мандри: комахи – поміж травичкою, звірі – поміж деревами. Почергово уявляти себе в різних образах.

«Я – сонце»

Вихователь: Я – маленьке сонце. Я прокидаюся, вмиваюся, розчісую свої промінчики і піднімаюся над обрієм. Я – велика куля. У мені багато тепла і світла. Я – велике сонце. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я видихаю тепло. Я перетворююся на маленький сонячний промінчик. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, квітку, купаюся у блакитних морських хвилях, стрибаю по вікнах будинків.

«Я – хмаринка»

Вихователь: Я – хмаринка. Велика, пухнаста, легка. Мені приємно бути хмаринкою. Мені вільно плисти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом свіже повітря, наповнююся вологою. Я можу щедро напоїти землю дощем. Я видихаю і потоком дрібних крапельок лечу на землю.

«Я – дощ»

Вихователь: Я – дощ. З великої хмари лечу на землю. Я – маленька прозора крапелька. Я пронизую повітря, я кричу землі: «Вітаю тебе!» Я падаю

на гарну червону квітку, відчуваю всім тілом її ніжні пелюстки. Я збігаю по стебельцю вниз і просочуюся в теплу землю.

«Я – квітка»

Вихователь: Я – квітка. Я дуже маленька. Я вільно расту. Я вранці прокидаюся після чудового сну, розкриваю свої пелюстки, повертаюся до сонечка, умиваюся росою. Мої пелюстки бавляться з вітерцем. Довкола мене розносяться чудові пахощі.

«Я – дерево»

Вихователь: Я – дерево. Я расту у весняному лісі. Мої ноги – то коріння в прохолодній пухкій землі. Мое тіло – міцний стовбур, мої руки – тонкі гілочки. Вони піднімаються до неба, відчувають сонячне тепло, вбирають його, воно розливається по всьому тілу. Я – дерево. Я бавлюся з вітром, який гойдає мої тоненькі гілочки. Я вмиваюся краплинами дощу і радію його прохолоді.

«Я – вітер»

Вихователь: Я – вітер. Я легкий, ніжний, приємний. Я ніжно торкаюся пелюсток квітів, я ховаюся у гілках дерев і бавлюся їхніми листочками. Я вдихаю свіже повітря лісів і ланів, я стаю сильнішим.. Мої крила великі й невагомі.

Я лечу над морем, я здіймаю хвилі. Я піднімаюся високо в гори і співаю: «Я – вітер! Я – найпрудкіший! Я – найдужчий!»

«Я – листочок»

Вихователь: Я – маленький листочок, позолочений осінню. Мене весело гойдає вітерець і немов кличе за собою. І ось я відриваюся від гілочки, злітаю... Як весело кружляти над землею! А коли я втомлюся – спускаюся на неї відпочити.

«Холодно-спекотно»

Вихователь: Подих північного вітру приніс до нашої кімнати прохолоду. Холодно. Та ось у віконце зазирнуло сонечко, і знову стало тепло, аж спекотно. Знову дмухнув північний вітерець... Повторити гру 3–4 рази.

«На березі моря»

Вихователь: Маленькі хвильки набігають на берег і знову відкочуються назад. Приємно бавитися водичкою – вбігти в неї до кісточок, здійснити бризки, знову вибігти на теплі від сонечка камінчики і побавитися з ними. Хочете скупатися? Похлюпаймося трішки на міліні, щоб відчутти, як приємно огортає тіло прохолодна вода. Трішки змерзли? Нумо знову на пекуче сонечко!

«Гра з піском»

Набрати в руки уявного піску, стиснути кулачки, щоб не просочився крізь пальці (затримка дихання), посипати піском коліна (на видиху), струсити пісок з рук (розслабити п'ястки й пальці). Опустити стомлені руки на коліна. Повторити гру 2 рази.

«Сонечко й хмарки»

Вихователь: Сонечко зайшло за хмарку, стало прохолодно (зіщулитися, затримати дихання). Сонечко визирнуло з-за хмарки, стало спекотно (розслабитися, видихнути).

«Засмагаємо на сонечку»

Вихователь: На наші обличчя падає сонечко. Підставимо йому підборіддя, трохи розтиснемо губи й зуби (на вдихові). Летить жучок – закриємо міцно ротики (затримка дихання). Полетів жучок – розтулимо ротики і спокійно видихнемо. Підставимо сонечку носика, губи напіврозтулені. Ой, на носик сів барвистий метелик (зморщити носика, піднявши верхню губу вгору, – затримка дихання). Здається, полетів метелик? (Розслабити м'язи обличчя – видих). Ні, він сів нам на брови – погойдаємо його (рухати бровами вгору – вниз). Ой, вже спати хочеться (розслабити м'язи обличчя).

«Створи сонце в собі»

Вихователь: У природі є сонце. Воно всім світить, всіх любить і всіх гріє. Давайте створимо сонце в собі. Заплюште очі, уявіть у своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо їй промінець, що несе любов. Зірочка збільшилася. Направляємо промінець, який несе мир. Зірочка знову

збільшилася. Направляємо промінець із добром. Зірка стала ще більшою. Я направляю до зірочки промінці, що несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. І зірочка стає великою, як сонце. Вона несе тепло всім-всім. (Руки перед собою.)

«Етюд душі»

Вихователь: Давайте привітаємо лікарів Природи, котрі дають нам здоров'я. Опустіть руки вниз долонями горизонтально до підлоги і вголос промовте: «Я вітаю тебе, Земле!». Простягніть руки перед собою долонями догори: «Я вітаю тебе, Вода!». Зігніть руки в ліктях і, піднявши долоні до плечей, зверніться до неба: «Я вітаю тебе, Повітря!» Здійміть руки вгору долонями вперед: «Я вітаю тебе, Сонечко!»

«Сонечко»

Вихователь: Заплющте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас лежать маленькі сонечка. Через пальчики, як промінці сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають. Переключаємо увагу на ноги. Сонячні промінці зігрівають стопи, пальці ніг. Утома проходить, ніжки відпочивають (звернути увагу дітей на правильність дихання). Уявіть, що живіт – це кулька або м'ячик. На вдих м'ячик злегка піднімається, на видих опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Усміхніться одне одному, скажіть добрі слова.

Медитація з використанням «хатха-йоги»

Відна медитація. Гра «Сонечко»

Діти стають у коло, тягнуться вгору – до сонечка. Сонечко щедро дарує кожній дитині по сонячному зайчикові, які оселяються в серцях дітей. Діти рухами від грудей розсипають це світло навколо себе.

Гра «Заряд бадьорості» (точковий масаж)

Вихователь: Сядьте вільно. Витягніть уперед руки і приготуйте два пальчики: великий і вказівний. Візьміться ними за кінчики вушок. Промовляючи: «Вушка, вушка, чують все!», промасажуйте вушка коловими

рухами 10 разів в один бік і 10 разів у другий. А тепер опустіть руки, струсіть долоньками.

Приготуйте вказівний палець, витягніть руку й поставте між бровами над носом. Промасажуйте цю точку коловими рухами по 10 разів вправо-вліво зі словами: «Прокидайся, третє очко!». Струсіть долоньками.

Треба зібрати пальці руки в купку, відшукайте внизу шиї ямку, покладіть туди пальці зі словами: «Я вдихну, дихну, дихну!» – промасажуйте ямку 10 разів в одну сторону і 10 разів – в іншу. Ви бачите, чуєте, відчуваєте!

Гра «Сонячний зайчик»

Вихователь: Сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Заплюште їх. Зайчик побіг по обличчю – ніжно погладьте його долоньями, зайчик на лобі, на носику, на ротику, на щічках – погладжуйте тихенько, щоб його не сполохати. Погладжуйте голівку, шию, животик, руки, ноги. Ой, зайчик забрався за комірець – погладьте його там. Сонячний зайчик любить, пестить вас. Ви подружилися з ним.

3.4.7. Розминальні та дихальні вправи системи «хатха-йога» і комплексу «бєбі-йога»

«Ігри сонячного зайчика з метеликом та жабкою»

Вправа «Метелик» (сприяє розтягненню м'язів стегон).

Вправу виконують із положення сидячи, коліна зігнуті й максимально розведені, підощви з'єднані, кисті рук складені «у замок», охоплюють ступні, підтягують п'ятки до тулуба. Ногами, зігнутими в колінах, виконувати ритмічні, пружні погойдування: дитина намагається сісти, торкаючись стегнами підлоги. Вона уявляє себе метеликом, який сидить на квіточці; коліна – це крила.

Вправа «Купання жабки». Дитина імітує плавання жабки у світлі сонячних променів. Вправа складається із двох фаз.

В. п. – стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна ледь зігнуті, руки вздовж тулуба.

Фаза 1. Руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло; одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягується живіт, витягується шия і трохи піднімаються п'ятки. Так робиться декілька колових рухів руками.

Фаза 2. Руки через сторони розходяться перед грудьми. При цьому виконують ті самі паралельні рухи, що у фазі 1. Виконання вправи з використанням обраних уявлень значно полегшує засвоєння її дітьми.

Асани

Асани – пози для медитації, зосередження, що їх використовують як фізичні вправи, які сприяють розтягненню, стимулюють роботу внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції.

«Раптом сонячний зайчик почув ричання лева»

Поза лева (*Симхасана*). Сидячи на п'ятках, коліна розвести в сторони, долоні покласти на коліна, пальці широко розвести (як кігті лева). Якомога ширше відкрити рот, вдихнути, відчуваючи напруження в ділянці м'язів глотки (лев ричить). Повторити 2–3 рази.

Вправа сприяє профілактиці захворювання горла

«Сонячний зайчик спочив і завмер на дереві»

Поза дерева (*Врікшасана*). Стоячи прямо, п'ятки і носочки з'єднані разом, руки опущені. Підняти праву ногу, притиснути підошву до внутрішньої поверхні лівого стегна. На вдих підняти руки вгору, з'єднати долоні. Дихання глибоке. Утримувати рівновагу, стоячи на підлозі на лівій нозі. Уявити себе в образі дерева: ноги – мов коріння, що глибоко входить у прохолодну землю; тіло – міцний стовбур, руки – тонкі гілочки і листя дерев. Вони піднімаються до неба, відчуваючи сонячне тепло, вбирають його, воно наповнює все тіло. «Я – дерево» (тривалість 5–15 с).

Очищувальне дихання «Ха»

Зробити повний вдих носом. Одночасно піднімати прямі руки над головою, долоні можуть бути з'єднані. Повний видих, який удвічі довший за вдих, робити через рот, промовляючи «Ха», різким нахилом тулуба і

опусканням рук униз. Рухи нагадують рубання дров. При цьому дітям можна сказати, що на видиху вони викидають з себе хворобу і втому.

Комплекс гімнастичних вправ «бебі-йога»

Вихователь: Зараз ми будемо виконувати гімнастику.

1. Ляжте на килимок. Руки вздовж тулуба долонями догори, пальці напівзігнуті, носки ніг розведені. Голову поверніть набік. Рот трішки відкрийте, язичок притисніть до верхнього ряду зубів ніби промовляєте звук «Т». Очі заплющте. Полежте трішки, послухайте музику, намагайтеся ні про що не думати, рівно, спокійно дихайте – вдих-видих, вдих-видих, вдих-видих (тривалість 1 хв, виконують під музику). Уявіть собі блакитне небо, білі хмаринки. Вам тепло, приємно, затишно. Розплющте очі. А тепер ми з вами привітаємо сонце – яскраве, золоте. Станьте на коліна і випрямте спинку, голівку трішки підніміть, руки складіть разом. Дихайте рівно, глибоко.

2. Вдихніть. Прогніть спину і підніміть руки догори – вдих. Опустіть руки на підлогу – видих. Праву ногу назад – вдих. Підтягніть її – видих. Ліву ногу назад – вдих. Підтягніть ногу – видих. Прогніть спину – вдих – видих. Ляжте на живіт. Праву ногу підтягніть – вдих, ліву ногу підтягніть – видих. Прогніть спинку – вдих – видих.

3. Складіть руки долонями разом перед грудьми. Привітаємо сонце. Скажемо всі разом: «Привіт, сонечку!»

4. А зараз ляжте на спинку, будемо глибоко дихати: вдих-видих, вдих-видих. Ні про що не думаємо. Відпочиваємо (лунає музика 30 с). Поверніться на бік, підтягніть ноги до грудей, охопіть їх руками. Відпочиваємо, думаємо про приємне: про зелену травичку, комахку, метелика, ромашку... Дихаємо рівно, спокійно...

5. А тепер сядьте, зігніть ноги, розведіть їх, покладіть коліна на підлогу, складіть руки долонями щільно на рівні грудей. Ви стали схожі на гарну квітку лотос – білу, тендітну, струнку, ніжну. Спинку випрямте, голівку підніміть

підборіддям догори. Рівно, глибоко дихайте, ніби насолоджуєтеся пахощами лотосу.

6. Ляжте на спину, розслабтеся, руки і ноги лежать вільно, дихайте чітко: вдих-видих, вдих-видих. Потягніться солодко, захотілося позіхнути. Підіпріть себе руками в боки, піднімайте повільно ноги, намагайтеся стати на лопатки («берізка»). Тримайте ноги прямо. Відчуваємо, як поліпшується самопочуття. Ви почуваетесь добре!

7. Закиньте ноги за голову. Опустіть ноги. Прогніть спинку-зробіть «місток». А зараз всі перетворимося на колесо: станьте на руки і ноги, вигніть спинку. Ось яке колесо вийшло!

8. Ляжте на спину, витягніть руки і ноги, розслабтеся. Заплющте очі. Вдихніть глибоко-глибоко... Видихніть глибоко (повторити вдих-видих 3 рази). Хочете перетворитися на рибку? Ляжте на спину, випніть груди, закладіть руки під спину, прогніться. Дихаємо глибоко і рівно, спокійно (30 с). Ви – немов рибки у воді.

9. Тепер знімемо втому: сядьте рівно, руки вгору – вдих, руки вниз – видих, угору – вдих, вниз – видих.

Дякуємо, сонечку! Всі разом: «Дякуємо, сонечку!»

Релаксація

Поза крокодила (*Макарасана*): лежачи на животі, покласти лікті на підлогу перед головою, розслабити м'язи тіла. Для посилення релаксаційного ефекту можна, зігнувши ноги, підняти стегна догори, розгойдуючи ними в повітрі, мов крокодилячим хвостом.

Вихователь: Ми, крокодили, лежимо на березі теплої річки (Вправа супроводжується музикою).

Ігри-медитації

Вправа «Життя лісу». Вихователь пропонує дітям уявити себе у ранковому лісі: зійшло сонечко, прокидаються мешканці лісу, усміхаються сонечку, починають свою мандрівку серед дерев і травички. Діти по чергово входять в образи сонечка, дерев, квіток, трав, лісових мешканців.

Вправа «Краплинки води». Вихователь каже, що «сонячний зайчик» дуже хоче побавитися в цікаві ігри: «Спробуйте уявити себе краплинками води, її маленькими дітками. Зберіться в гурт, мов у хмаринку. А тепер потупотіть спершу повільно ніжками по підлозі, потім швидше, голосніше, а потім зовсім голосно. Ой, який сильний дощ! Дощик стає тихішим, меншим, зовсім вщухає. Хмарка розійшлася, визирнуло сонечко! Всім стало радісно – усміхніться сонечку!»

Вправа «Метелики і вітерець». Радіючи сонечку, барвисті діти-метелики під спокійну, тиху мелодію літають над квіточками, травичкою, насолоджуються солодким нектаром. Як тільки зазвучить голосна музика – метелики ховаються в травичку і завмирають, бо повівся сильний вітер. Гра повторюється кілька разів.

Розминальні та дихальні вправи

Вихователь: Уявімо себе чарівними жабками, що плавають у чистій кришталевій водичці.

Вправа «Купання жабки»

В. п. – стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна трохи зігнуті, руки вздовж тулуба.

Фаза 1. Руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло. Одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягується живіт, витягується шия і трохи піднімаються ноги на пальці. Так робиться декілька обертів руками.

Фаза 2. Руки через сторони сходяться перед грудьми. При цьому виконуються ті самі паралельні рухи, що і у фазі 1.

Очишувальне дихання «Ха» (див. попереднє заняття).

Комплекс із використанням елементів «хатха-йоги» (старша група)

Ходьба один за одним з наступним перешикуванням у трійки.

Вправа 1. Повне дихання.

В. п. – ноги трохи розвести, руки на поясі.

Повільний вдих через ніс, затримка дихання (3 с), повільний видих.
Повторити 4 рази.

Вправа 2. Зміцнення м'язів шиї.

В. п. – теж саме. Рухи головою вперед-назад, в сторони. Повторити 4 рази.

Вправа 3. Тренування вміння тримати рівновагу, розвиток м'язів грудної клітки, плечового пояса.

В. п. – ноги разом, руки вздовж тулуба. Підвестися на носках, руки в сторони, на вдиху виконати 4 обертальні рухи руками вперед. Повернутися у в. п. – теж саме з обертанням рук назад. (3 рази в кожную сторону).

Вправа 4. Зміцнення м'язів тулуба.

В. п. – ноги трохи розведені, руки вздовж тулуба. Повільні нахили вправо, вліво, вперед, назад. Після цього стулити ноги, обхопити руками коліна, притиснути голову до колін. Повторити 4 рази.

Вправа 5. Зміцнення м'язів ніг.

В. п. – присісти на ногу, другу витягнути, руки спираються на підлогу. Не відриваючись від підлоги, поміняти положення ніг. В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, ступні стулені, руки на колінах. Натискаючи руками, покласти коліна на підлогу. Повторити 4 рази.

б. Зміцнення дисків хребта і поліпшення роботи органів травлення.

В. п. – сидячи на підлозі. Обхопити коліна руками, трохи підняти носки над підлогою, витягнути їх. Тримати непорушно 34 с. Відштовхнутися ногами від підлоги – зробити 3–4 переكاتи на хребті.

Вправа 7. «Кобра» (сприяє очищенню кишечника).

В. п. – лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях на рівні грудей, спираються на підлогу. На вдих – піднятися, випрямляючи руки, максимально прогнутися в попереку – видих. Повторити 4 рази.

Вправа 8. Поліпшення роботи шлунку.

В. п. – стійка на лопатках («берізка») – 2–3 с. Повільно опустити ноги за голову якомога далі. Тримати так 2–3 с. Повільно повернутися у в. п. (3–4 рази).

Вправа 9. Формування правильної постави.

В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони, руки тримаються за п'яти – 2–3 с. Повільно лягти на спину. Протриматися непорушно 2–3 с. Дивитися вгору.

Вправа 10. «Лотос» (зміцнення нервової системи)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги схрещені так, що обидві ступні лежать на стегнах. Руки на колінах, спина пряма. Позу утримувати декілька секунд.

Вправа 11. Очищення дихання.

В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повільний глибокий вдих до кінця, на 2–3 с затримка, повільний видих ривками. Перешикування в колону по одному, ходьба, біг змійкою, ходьба в поєднанні з вправами на відновлення дихання.

Динамічні справи

«Знайомство»

До великого пальця почергово доторкаються інші пальці. Кожним із них можна робити кілька дотичних рухів, а також змінювати темп (від повільного до швидкого).

«Хованки»

Пальці стиснути в кулак. Вихователь називає одного з героїв казки, а діти випрямляють відповідний палець (який палець чие ім'я носить, домовляються заздалегідь). Можна називати двох і більше персонажів одночасно.

«Мовчазні вірші»

Вихователь пропонує дітям тихо прочитати пальцями вірші, які він буде читати вголос (рухи діти придумують самі), наприклад:

Один, два, три, чотири, п'ять,

Будемо пальчики рахувати.

Мицні, дружні,

Усі такі потрібні.

На іншій руці знову:

Один, два, три, чотири, п'ять.

«Голова-м'яч»

Покласти голову на праве плече. Зробити поштовх плечем – «кинути» голову на ліве плече (6–8 разів). Можна «перекидати» голову від плеча до кисті і назад.

«Цікавий ніс»

Виконувати рухи носом у різних напрямках: назад, вниз, вправо, вліво (15–20 с).

«Незговірливі вуха»

Начебто прислухаючись правим вухом до чого-небудь, переміщати спочатку голову, а потім і тулуб вліво («не хочу чути»), потім те саме лівим вухом вправо (15–20 с).

«Нетерплячі ноги»

«Відривати» носки то лівої, то правої ноги від підлоги, п'яти залишаються притиснутими до підлоги. Потім «відривати» від підлоги п'яти, носки на місці. Можна змінювати темп та інтенсивність рухів (10–15 с).

«Маріонетка»

Розслабитися («тіло ватяне»). Виконувати рухи, уявивши, начебто мотузки тягнуть голову, праве і ліве плече, грудну клітку, лопатки спочатку вгору, потім вниз (15–20 с). Піднятися трохи назад (вдих), опуститися (видих). Виконати 10 разів.

Психогімнастика

Заняття з психогімнастики допомагають зміцнювати психіку дитини, розвивати її мислення та емоційно-вольову сферу, допомагають знімати гостроневротичні реакції, нейтралізувати страхи та емоційно-негативні переживання, сприяють руховій активності дітей.

Курс спеціальних занять (етюдів, вправ та ігор) був започаткований Г. Юновою, вдосконалений М. Чистяковою та Н. Самоукіною, спрямований на розвиток та корекцію різних сторін психіки дитини.

Основний акцент робиться на навчання елементів техніки виразних рухів (*перша фаза заняття*), використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів (*друга та третя фази заняття*), набуття навичок у саморозслабленні (*четверта фаза заняття*).

Вправи в розслабленні на основі аутотренінгу

1. В. п. – сидячи або лежачи в зручній позі. Уявити себе в ліфті. Натиснути кнопку для спуску вниз. Під час спуску потрібно поступово розслабитися. Після повного розслаблення вийти з ліфта.

2. В. п. – сидячи або лежачи в зручній позі. Уявити себе на березі моря або ріки. Звернути увагу на хвилі: спостерігати їх накочування на берег, намагатися почути шурхіт і плескіт. Відчувши повний спокій, залишити берег.

3. В. п. – лежачи в зручній позі на спині. Напружити максимально всі м'язи: пальці в кулаки, напружити ступні, ноги, м'язи живота, шиї, стиснути зуби, напружити обличчя – усі м'язи, які можна, а потім розслабити їх наскільки можливо. Зосередити увагу на різниці у відчуттях під час напруження й розслаблення. Зафіксувати їх у пам'яті.

4. В. п. – лежачи в зручній позі на спині. Сконцентрувати увагу на частинах тіла, викликаючи в них тепло і розслаблення, промовляючи про себе: «Мої пальці ніг (ступні, стегна) теплі й розслаблені». Зробити цю вправу для кожної частини тіла. Можна уявити себе під гарячим душем або в гарячій ванні. Послідовно розслабляючи кожну частину тіла від ступнів до верхівки, останнім розслабити обличчя.

5. В. п. – стоячи в зручній позі. Розкачуватися подібно дереву в різні боки, зосередивши увагу на рухах хребта і голови. Зробити 10–15 таких спокійних розкачувань, поки вони не увійдуть у ритм із диханням.

6. В. п. – Порухатися так, як рухаються різні тварини: кішка, олень, ведмідь, журавель.

3.5. Практичний матеріал для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (порушення постави)

3.5.1. Форми корекційно-оздоровчої роботи з дітьми з порушенням опорно-рухового апарату:

- огляди лікарем-ортопедом 3 рази на рік;
- оздоровчий масаж;
- фізіопроцедури;
- корекційна гімнастика;
- заняття ЛФК;
- корекційна робота з педагогом-психологом;
- заняття з логопедом;
- індивідуальна корекційна робота.

Для реалізації корекційно-оздоровчих завдань в ЗДО необхідно створити такі умови:

1. Обладнаний фізкультурно-оздоровчий комплекс:
 - зал ЛФК (тренажери на розвиток різних видів м'язів, сухий басейн);
 - спортивний зал;
 - кабінет масажу.
2. Спортивний майданчик на ділянці.
3. Фізкультурно-корекційні куточки в групових кімнатах.
4. Куточки емоційного розвантаження в кожній віковій групі.
5. Медичний і процедурно-терапевтичний кабінети.

У всіх інтегрованих групах потрібно створити умови для корекційно-оздоровчої роботи з дітьми з порушенням ОРА: «Куточки здоров'я», оснащені спортивним матеріалом, нестандартним устаткуванням: килимки, масажери тощо.

Основна вправа для постави. Встаньте спиною до стіни, ноги злегка розставлені, руки вільно опущені. Потилицю, ноги, плечі, ікри і п'яти

торкаються стіни. Постарайтеся притулитися до стіни так, щоб відстань між стіною і попереком була не більше товщини пальця. Підберіть живіт, витягніть трохи шию вгору і підніміть плечі. Відчуйте стан всіх частин тіла, особливо м'язів спини і живота. Іншими словами, почніть програмування свого хребетного комп'ютера в положенні нормальної постави. Виконуйте цю вправу як можна частіше протягом дня. Як тільки ви зможете утримувати таке положення тіла у стіни протягом 1 хв без стомлення, тоді, зберігаючи ту саму поставу, йдіть уперед.

Знаменитий доктор Поль С. Брегг рекомендує виконувати низку оздоровчих вправ для хребта, що відрізняються одна від одної за ефектом дії, хоча зовні вони схожі між собою.

3.5.2. Комплекси вправ для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (порушення постави)

Комплекс оздоровчих вправ для хребта

1. Лежачи на животі, підніміть таз і вигніть спину дугою. Тіло спирається тільки на долоні і пальці ніг. Таз повинен бути розташований вище голови. Голова опущена. Ноги розведені на ширину плечей. Коліна і лікті випрямлені. Опустіть таз майже до підлоги. Пам'ятайте, що руки і ноги повинні бути прямі, що надає особливу напруженість хребту. Підніміть голову і нахиліть її назад. Робіть цю вправу повільно. Опустіть таз якнайнижче, а потім підніміть його якомога вище, вигнувши спину вгору, знову опустіть, підніміть і опустіть. Якщо робите цю вправу правильно, то відчуєте полегшення через кілька рухів, так як відбувається розслаблення хребта.

2. В. п. – таке ж, що і для вправи 1. Підніміть таз і вигніть спину. Тіло спирається на долоні і пальці ніг. Руки і ноги прямі. Поверніть таз якомога більше вліво, опускаючи лівий бік якомога нижче, а потім виконайте те ж саме вправо. Руки і ноги прямі. Рухи робіть повільно, постійно думаючи про

розтягнення хребта. Спочатку вправа здається дуже виснажливою, але поступово робити її буде все легше і легше.

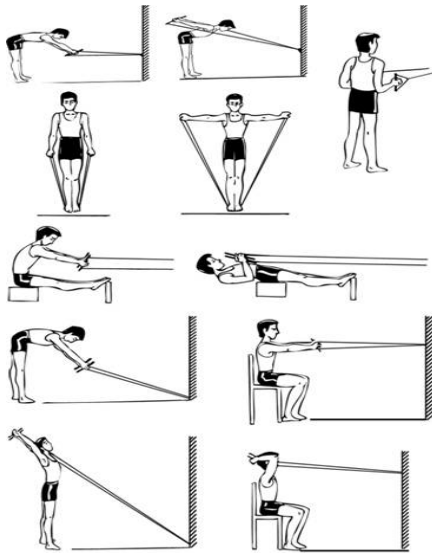
3. В. п. – сидячи на підлозі, упор на прямі руки, розташовані трохи ззаду, ноги зігнуті. Підніміть таз. Тіло спирається на розставлені зігнуті ноги і прямі руки. Цю вправу треба робити в швидкому темпі. Підніміть тіло до горизонтального положення хребта. Опустіться у в. п. Повторіть вправу кілька разів.

4. В.п. – лягти на спину, ноги витягнуті, руки в сторони. Зігніть коліна, підтягніть їх до грудей і обхопіть руками. Відштовхніть коліна і стегна від грудей, не відпускаючи рук. Одночасно підніміть голову і спробуйте торкнутися підборіддям колін. Тримайте це положення тулуба протягом 5 с.

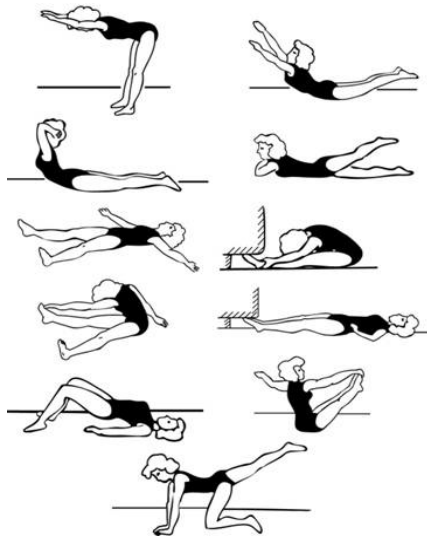
5. В.п. – те ж саме, що і для вправи 1. Лягти на підлогу обличчям вниз, підняти високо таз, вигнувши дугою спину, опустивши голову і опираючись на прямі руки і ноги. У такому положенні обійдіть кімнати. Це вправа – одна із самих важливих, яка розтягує хребет.

Спочатку треба робити кожну вправу не більше 2–3 разів. Через день можна збільшити до 5 разів і більше, роблячи ці вправи щодня. Після того, як в організмі з'явилися поліпшення, можна скоротити кількість виконання до 2 разів на тиждень, щоб зберегти хребет гнучким і розслабленим.

Якщо у вас виявлені які-небудь порушення постави, то з метою її корекції необхідно виконувати спеціально підібраний, орієнтований на усунення конкретних дефектів комплекс вправ. Щоб цілком свідомо підходити до підбору вправ для попередження або виправлення того чи іншого порушення постави, необхідно добре знати анатомію і характер роботи м'язів.



Комплекс вправ з амортизатором для виправлення крилоподібних лопаток



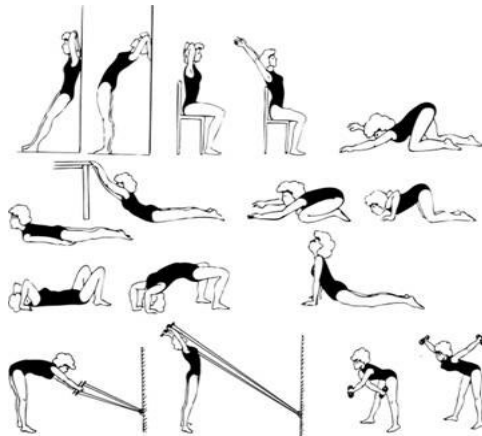
При асиметричній поставі основну роль відіграють симетричні вправи. Вони дають виражений позитивний ефект, забезпечуючи вирівнювання сили

м'язів спини та ліквідацію асиметрії м'язового тонусу. Така дія симетричних вправ пов'язане з фізіологічним перерозподілом навантаження.

Комплекс вправ при асиметричній поставі

Для виправлення круглої і сутулої спини необхідно зменшити грудний вигин хребта, надати лопаткам правильне положення і, крім того, при круглій спині збільшити поперековий лордоз. Для цього необхідно:

- зміцнити глибокі м'язи спини;
- розтягнути передні зв'язки грудного відділу хребта;
- збільшити рухливість у грудному відділі хребта;
- зміцнити м'язи, що утримують лопатки в правильному положенні;
- зміцнити м'язи, що збільшують нахил тазу вперед (згинання кульшових суглобів).



Комплекс вправ для виправлення круглої і сутулої спини

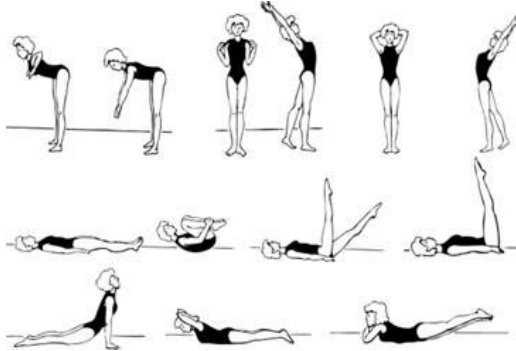
При дефектах постави, обумовленої зменшенням кута нахилу тазу (плоска спина), необхідні вправи для зміцнення м'язів поперекового відділу спини передньої поверхні стегон.

Гімнастика для виправлення плоскої спини повинна включати:

- вправи для глибоких м'язів спини;

– вправи для м'язів, що збільшують нахил тазу (тобто для м'язів – згиначів кульшових суглобів);

– вправи для зміцнення м'язів, що утримують лопатки в правильному положенні, і для розтягування м'язів грудної клітки.



Комплекс вправ для виправлення плоскої спини

Доктор В. І. Дубровський рекомендує комплекс корекційної гімнастики при порушеннях постави, який складається в цілому із симетричних, асиметричних, загальнорозвивальних вправ, вправ на витягування хребта.

Корекція сколіозу при виконанні фізичних вправ досягається зміною положення плечового, тазового пояса і тулуба хворого. Вправи повинні бути спрямовані на корекцію викривлення хребта у фронтальній площині. З великою обережністю в цілях корекції застосовують вправи, витягують хребет, наприклад на гімнастичній стінці.

Вправи лікувальної гімнастики при сколіозі повинні служити зміцненню основних м'язових груп, що підтримують хребет: м'язів, що випрямляють хребет; косих м'язів живота, м'язів попереку, клубово-поперекових м'язів тощо. З числа вправ, що сприяють виробленню правильної постави, використовують вправи на рівновагу, балансування, вправи у висі, лежачи на боці, лежачи на спині, в упорі на колінах, з предметами і без них.



Комплекс лікувальної гімнастики при порушеннях постави

Заняття спеціальними фізичними вправами повинні увійти у звичку. Займатися потрібно кожного дня. Виконуючи вправи (4–8 разів), що описані нижче, ви можете надійно укріпити м'язи опорно-рухового апарату, сформувати правильну поставу.



Комплекс вправ при сколіозі хребта

Приступаючи до виконання вправ, необхідно дотримуватися таких правил:

- не починати виконання вправ без попередньої розминки, яка розігріває і підготує організм;
- виконуючи вправи, оцінювати навантаження зі своїми фізичними можливостями;
- не прагнути виконувати вправи з максимальною амплітудою руху.

Комплекс вправ для виправлення порушень опорно-рухового апарату

Шикунання в шеренгу. Прийняти положення «ортопедична стійка»: голова пряма, плечі розвернуті, живіт підтягнутий, ноги випрямлені. Перевірити виконання правильної постави в дітей, пройшовши попереду та позаду шеренги.

Вправи в ходьбі по колу

1. Звичайна ходьба зі збереженням правильної постави (25-30 кроків), (стоячи за колом, перевіряти поставу кожної дитини, яка проходить мимо);
2. «Чапля» – ходьба з високим підніманням бедра, руки на поясі (20-25 кроків). Стежити за правильним положенням тулуба: спину тримати прямо, лікті відведені назад, носок зігнутої ноги відтягнений;
3. «Виростемо великими» – ходьба на носках, руки підняті вгору в «замку» (20–25 кроків). Стежити за тим, щоб коліна і лопатки були випрямлені, кроки не широкі, вище підніматися на носках, тягтися вгору;
4. «Ведмедик клишоногий» – ходьба на зовнішній стороні стопи, руки на поясі. Стежити за тим, щоб діти тримали спину прямо, не нахиляли голову, ноги ставили точно на зовнішню сторону стопи, лікті рук відведені назад;
5. Ходьба з прискоренням і переходом в біг, ходьба з поступовим уповільненням. Стежити, щоб діти бігали легко на носочках, піднімали вище коліна, руки повинні бути зігнуті в ліктях, при ходьбі стежити за правильною поставою дітей;
6. Вправи на дихання.

Вправи з положення стоячи

1. «Горобчик» – робити кола, зігнутими в ліктях руками, лікті відведені назад;

2. «Жабка» – в.п. – ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, підняти долоні рук до плечей з розчепіреними пальцями, лікті притиснені до боків, сказати «квак», повернутися у в.п. (4–6 разів);

3. «Великі кола» – робити кола назад випрямленими в сторони руками, долоні зажаті в кулачки (6–8 раз). Стежити за тим, щоб діти не опускали руки нижче рівня плечей;

4. «Вітряк» – почергове приведення рук за шию та спину, плечі розвернуті, лікті рук відведені назад, голова пряма (6–8 раз);

6. «Потягування» – піднятися на носки, ліва рука вгору, права – назад, утримувати цю позу 3 сек., повернутися у в.п., розслабивши руки (4–8 раз). Стежити за тим, щоб плечі були розвернуті, коліна випрявлені, живіт підтягнутий.

Вправи з положення лежачи

1. «Здрастуйте – прощайте» – стиснути руки в кулачки, стопи зігнути на себе, розтиснути кулачки, відтягти носки вперед;

2. «Хвиля» – зігнути ноги і підтягти коліна до живота, затриматись у цій позі 3–5 с, опустити ноги. Стежити за тим, щоб лікті були притиснуті до килимка, а носки ніг під час вправи – відтягнені;

3. «Жабенятко» – руки покласти під підборіддя, ноги прямі, підняти руки до плечей долонями вперед, підняти голову і розвести ноги в сторони, повернутися у в.п. (6–8 раз).

Вправи для виправлення порушень постави та початкових форм сколіозу

1. В.п. стоячи на носках, ноги разом, прямі руки витягнуті вгору – вдих. Видих – руками та верхівкою голови потягнутися вгору, а п'ятками – донизу, одночасно розтягуючи хребет. Вдих – повернутися у в.п. Повторити 5–6 разів.

2. В.п. лежачи на спині. Потягнутися в усіх суглобах (до відчуття достатності), маючи за мету в результаті витягнути хребет за поздовжньою віссю.

Комплекс вправ для виправлення порушень постави за відсутності патологічних змін у шийному відділі хребта:

1. Нахили голови уперед, у боки, «під пахву». Перекати голови з плеча на плече через груди. Заборонені нахили голови назад та перекасти голови через спину.

2. В.п. – стоячи (або сидячи) прямі руки підняті вгору. Голову повертають назад по чергово через кожне плече, намагаючись побачити свій куприк – видих. Вдих – повернутися у в.п. Повторити 6 разів.

3. В.п. – о.с., ноги нарізно, руки вільно звисають вздовж тіла – вдих. На видих підняти пряму руку вгору і потягнутися нею вгору і трохи вбік, протилежний їй (наприклад, правою рукою тягнутися вгору і трохи ліворуч). Тягнутися за рукою верхівкою голови та усім тулубом. Інша рука вільно звисає вздовж тіла. Не можна тримати її на поясі, щоб не фіксувати нею плечовий пояс. Вдих – повернутися у в.п. Змінюючи руки, повторити 10 разів.

4. В.п. – стоячи (або сидячи), руки зігнуті під кутом 90° таким чином, щоб лікті знаходилися на рівні плечей – вдих. На видих розвести руки (лікті й кулаки) назад, не опускаючи лікті. Вдих – повернутися у в.п. Повторити 10 разів.

5. В.п. – лежачи на спині. Потягнутися в усіх суглобах (до відчуття достатності), маючи за мету в результаті витягнути хребет за поздовжньою віссю. Після витягування хребта покласти руки під голову. Плечі, таз, стегна, гомілки притиснути до підлоги. Особлива увага звертається на те, щоб були притиснуті до підлоги підколінні ямки, при цьому п'ятки, як правило, знаходяться «у висячому положенні». У цій позі робити швидкі повороти головою та ступнями ніг одночасно в протилежні сторони.

6. В.п. – лежачи на спині, підтягувати зігнуті ноги до живота: по чергово кожену ногу, потім обидві ноги разом.

7. В.п. – колінно-ліктьова поза (на карачках). На видих, не відриваючи долонь від підлоги, повільно сісти на п'ятки, витягуючи хребет.

8. В.п. – стоячи (або сидячи), ноги на ширині плечей, руки з'єднані долонями на рівні грудей. На видих натискають долонями одна на одну, напружуючи м'язи плечового пояса, грудей і спини. Повторити 8 разів.

9. «Міст» із положення лежачи на спині: підняти тіло, упираючись у підлогу потилицею, руками і п'ятками. Виконати 6 разів.

10. «Міст» із положення стоячи на колінах. В.п.: стоячи на колінах, руками взятися за п'ятки – вдих. Видих – не відриваючи рук від ніг, потягнутися у грудному відділі хребта, рухом спрямувавши тулуб уперед, при цьому голову не закидають назад, а повертають убік. Виконати 6 разів.

11. «Міст» із положення лежачи на спині. Виконати 6 разів.

Комплекс вправ для виправлення порушень постави (розвиток сили поверхневих м'язів спини)

- «Човник». В.п.: лежачи на животі, прямі руки витягнуті над головою. Видих – підняти прямі руки і ноги, піднімаючи разом з ними верхню і нижню частину тулуба.

- Почергове відведення прямих ніг назад. В.п.: лежачи на животі. Підняти пряму праву ногу під кутом 30–40°. Утримувати її в такому положенні 2–3 с. Повернутися у в.п. Те саме іншою ногою. Повторити 6–8 разів.

- «Відведення ніг назад». Максимально піднімати прямі ноги. Зафіксувати максимальне відведення на 3 с. Повторити 4 рази.

Комплекс вправ на корекцію постави

1. В. п. – сидячи на лаві біля стіни, щільно притулити до неї поперек і лопатки. Зафіксувати положення спини, стати на лаву. Повторити 2-3 рази.

2. Відсунути лаву від стіни і пройти по лавці «на чотирьох».

3. В.п. – основна стійка. Підняти руки вгору, потягнутися – вдих. Руки вниз – видих. Повторити 2-3 рази.

4. В.п. – лежачи на животі перед лавою, руки перед підборіддям. Вдих – руками вхопитися за лаву. Видих – в. п. Повторити 2-3 рази.

5. В.п. – лежачи на животі перед лавою, триматися руками за її край. Підняти голову і плечі, тримати 3 с. Повторити 2-3 рази.

6. В.п. – сидячи на колінах. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих.

7. Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем на витягнутих руках (2 рази).

8. Ходьба по лаві з переступанням через м'ячі (2 рази).

9. Повзання «на чотирьох» по лаві з перелізанням на першу секцію гімнастичної стінки. Пройти по лаві до кінця, перелізти на другу лаву і проповзти по ній «на чотирьох».

10. Гра «День і ніч». День настає – все оживає: біг з імітуванням польоту метеликів, пташок. Ніч настає – все завмирає. Повторити 4 рази.

11. Ходьба з поступовим уповільненням. Вправа на відновлення дихання: 1-4 – руки через сторони вгору – вдихнути; 5-8 – руки донизу, видихнути.

Комплекс вправ на виправлення сколіозу

1. Повзання «по-пластунськи».

2. В.п. – лежачи на животі. Прогнутися, праву руку підняти вгору, повернутися вправо-вліво, повернутися у в.п. – вдих. Виконувати в повільному темпі (4 рази в кожную сторону).

3. В.п. – сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком. Нахилитися вправо, ліктем торкнутися коліна – видих, повернутися у в.п. – вдих. Виконувати в середньому темпі (4 рази в кожную сторону).

Комплекс вправ для дітей із сутулою спиною

1. Ходьба звичайна, ходьба на носках і п'ятках, на голові мішечок з піском (100 г). Вправу можна ускладнити поворотами в сторони, намагаючись при цьому утримувати мішечок на голові.

2. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, у випрямлених руках гімнастична палиця. Палицю обережно відводять вгору з подальшим прогинанням тулуба назад. Виконати 6 разів.

3. В.п. – лежачи на животі, руки за головою. Прогинатися, одночасно відриваючи від підлоги грудну клітку та ноги якомога вище вгору. Виконати 6 разів.

4. В.п. – лежачи на животі, ноги широко розведені в сторони. Зігнути ноги, захопити руками стопи, прогнутися. Виконати 6 разів.

5. В.п. – стоячи на колінах, руки з упором на підлогу. Виконати махові рухи ногами почергово з прогинанням тулуба назад. Повторити 6 разів кожною ногою.

6. В.п. – лежачи на спині, ноги на ширині плечей, упор ногами в підлогу, руками триматися за п'яти. Вигинаючись у попереку, максимально відривати таз від підлоги. Виконати 8 разів.

Комплекс вправ для дітей з кругло зігнутою спиною

1. В. п. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, тримають гімнастичну палицю. Не сходячи ногами з місця, повернути тулуб вправо, відводячи палицю якомога далі (видих), повернутися у в.п. (вдих), те саме в іншу сторону. Виконати 8 разів.

2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти прямі ноги вгору (видих), опустити (вдих). Виконати 8 разів.

3. В. п. – лежачи на спині, руки й ноги в сторони. Вигнутися вправо, торкнутися правої гомілки (видих), повернутися у в.п. Те саме в іншу сторону (по 8 разів).

4. В. п. – лежачи на животі. Підняти голову, прогинаючись у попереку якомога далі назад, прийняти в. п. Виконати 8 разів.

5. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, коліна напівзігнуті, ноги на ширині плечей.

3.5.3. Ігри на формування правильної постави

Порушення постави – частий супутник багатьох хронічних захворювань, що проявляється в загальній функціональній слабкості,

гіпотонічному стані м'язів і зв'язкового апарату. Дефекти постави негативно впливають на діяльність серця, шлунка, печінки, нирок. Основа профілактики та лікування порушень постави – загальне тренування організму дитини. До завдань ігор входять: зміцнення опорно-рухового апарату, посилення м'язового «корсета» хребта, покращення функцій дихання, серцево-судинної системи. У процесі проведення рухливих ігор треба домагатися тренування навичок в утриманні голови та тулуба в правильному положенні, правильній ходьбі (груди вперед, лопатки трохи зведені, підборіддя піднято). Виробленню правильної постави допомагають ігри на координацію рухів, рівноваги. Ігрові вправи чергуються з дихальними. Набуття правильної постави – тривалий процес, тому дитині необхідно багаторазово показувати, що таке правильна постава. Деякі батьки обмежуються зауваженням: «Не горбись!» – це помилка, оскільки несвідомо людина частку «не» зазвичай сприймає. Потрібно давати позитивні формулювання («йди прямо», «вище підборіддя») і безпосередньо на тілі дитини показувати правильне положення. А найкраще частіше грати в ігри на розвиток постави. У старшому дошкільному віці гарну поставу можна розвинути в танцювальному гуртку чи балетній школі.

«Роботи»

Мета гри: зміцнення м'язового «корсета» хребта.

Хід гри

Ведучий оголошує конкурс на найкращого «робота» – того, хто правильно виконає завдання ведучого. Підійти до стінки без плінтуса і прийняти правильну поставу. Руки опущені. Потилиця, лопатки, сідниці, п'яти щільно стосуються стіни. Голова утримується прямо, погляд спрямований уперед, губи зімкнуті, плечі злегка опущені, на одному рівні, лопатки зведені; передня поверхня грудної клітки розгорнута, живіт трохи підтягнутий, сідниці напружені, коліна випрямлені. Ковзаючи по стіні тильною стороною кистей, злегка підняти руки, пальці розведені та напружені. У цій позі відійти на 3–4 кроки вперед від стіни (поза напружена) руки вільно опустити, але весь тулуб і голову тримати прямо (ніби «аршин проковтнув»). Пройти 1-2 рази по

кімнаті, зберігаючи правильну поставу. Виграє гравець, який найкраще виконав усі завдання.

«Пакет»

Мета гри: навчання утримування голови в правильному положенні.

Потрібний матеріал: крейда, сумка з картками, на яких відзначені номери за кількістю гравців, починаючи з 1-го.

Хід гри.

Ведучий на підлозі вздовж стіни креслить дві лінії з відривом 1,5-2 метри одна від одної – це «вулиця». За лініями пишуться цифри (від одиниці до останньої за кількістю гравців) – це номери «будинків». З одного боку пишуться парні номери, з другого – непарні. Кожен гравець по черзі призначається листоношею, черговість гравців визначає ведучий за допомогою лічилки. Ведучий вибирає «листоношу», а решта гравців отримують свої номери і займають свої «будиночки», дотримуючись правильної постави. За командою ведучого «листоноша» швидко йде між «будинками», виймає з сумки чергову картку – «пакет» і віддає її гравцеві, що стоїть біля «вдома» з відповідним номером, зі словами: «Вам пакет». Пакет, що приймає, повинен відповісти: «Дякую» і прийняти стійку «стійко». Виграє гравець, який всю гру зберігає хорошу поставу і найшвидше, без помилок рознесе «пакети».

«Авіасалон»

Мета гри: розвиток координації рухів великих та дрібних м'язових груп.

Хід гри

Ведучий разом із дітьми роблять із паперу моделі літаків. Після того, як моделі зроблені, діти стають в єдину лінію і за командою ведучого кидають літаки. Перемагає літак, який відлетить далі за інших.

Рекомендації. Найкраще, якщо в кожного з гравців буде по три спроби – тоді в залік іде найкращий результат. Якщо діти легко роблять літаки, запропонуйте їм зробити кілька моделей та розіграйте призи серед моделей свого класу. Запропонуйте дітям у наступній грі прикрасити моделі літаків.

«Чарівні слова»

Мета гри: розвиток пам'яті, уваги, координації, уміння зберігати рівновагу.

Хід гри

Гравці йдуть по колу та роблять рухи, що відповідають зашифрованим командам ведучого. На слово «земля» стають навколішки, опустивши голову та руки. За командою ведучого продовжують рух по колу. На слово «ліс» зупиняються та відставляють опущені руки від тулуба, прийнявши правильну поставу. На слово «небо» зупиняються і піднімають руки нагору, з'єднуючи їх над головою. Команди на початку рухаються одна за одною, а потім врозбивку. Гравець, який помилився, виходить із гри. На початку гри команди рухаються через 6-10 секунд, а потім поступово темп прискорюється до 3-5 секунд.

Поради дорослим. Стежте за правильністю постави під час виконання рухів.

«Подивися, що на ногах»

Мета гри: зміцнення м'язово-зв'язувального апарату ніг та тулуба.

Потрібні матеріали: різнокольорові листочки, різноманітне взуття, килимок.

Хід гри

Дитина лежить на спині, витягнувши прямі зімкнені ноги. Ведучий щоразу зав'язує на стопі різні стрічки і одягає взуття так, щоб дитина не бачила його. За командою «А що у нас на ніжках?» дитина піднімає шкарпетки та голову одночасно, дивиться на ноги на рахунок (1-2-3-4), після чого повільно опускає на килимок голову, потім ноги. Ведучий контролює положення хребта дитини, яка повинна всією спиною притискатися до килимка.

«Східний офіціант»

Мета гри: зміцнення м'язового «корсета» хребта.

Потрібні матеріали: книга, кубик.

Хід гри

Ведучий пропонує пограти у «східного офіціанта» та покаже, як на сході переносять вантажі на голові. Дитина має випрямитися, прийняти правильну поставу. Тепер потрібно покласти книгу або піднос із кубиком на голову та пройти вперед. Виграє той, хто далі пройде. Ведучий повинен стежити, щоб м'язи були занадто напружені. Після гри треба провести розслаблювальні рухи: руки вгору (навшипінки) і вниз, зігнути в поясі, розслабитися – і так декілька разів. Руки мають бути повністю розслабленими.

«Юні балерини та танцюристи»

Мета гри: розвиток рівноваги та координації рухів.

Потрібний матеріал: стілець.

Хід гри

Гравець, стоячи на лівій нозі, згинає праву ногу. Відводить її назад і захоплює носок правою рукою. Ліва тримається за спинку стільця. Виграє гравець, який виконав завдання краще всіх.

«З м'ячем грай, але його не втрачай»

Мета гри: уміння координувати виконання різних вправ; формування правильної, постави; зміцнення м'язів тулуба та кінцівок.

Хід гри

Дітям роздають середні та маленькі м'ячі. Інструктор каже: «Можете з м'ячем як хочете грати!». Діти розбігаються в різні сторони і вільно грають із м'ячами: катають, підкидають, ловлять. На слова: «М'яч не втрачай, вгору піднімай!» всі зупиняються та показують свої м'ячі. Гра повторюється 3–4 рази. Після цього ведучий пропонує дітям пройти з м'ячем у руках по колу. Розташувачи дітей по колу, ведучий пропонує їм зробити кілька вправ з м'ячами, наприклад:

- підняти м'яч нагору, подивитися на нього та опустити;
- розвести руки в сторони, потім, з'єднавши їх перед собою, перекласти м'яч із однієї руки до іншої і опустити руки вниз;
- нахилитися, покласти м'яч на підлогу, випрямитись без м'яча, ще раз нахилитися та підняти м'яч;

– присісти, покатати м'яч по підлозі від правої до лівої (і навпаки), потім встати, піднявши м'яч;

– підняти м'яч вгору і передати гравцеві, що стоїть ззаду.

«Більбоке»

Мета гри: розвиток навичок кидання та лову предметів у метанні.

Потрібні матеріали: кільця діаметром 15 см. Ширина обідка 3–4 см, шнуром прив'язані до цівки завдовжки 30 см.

Хід гри

Гравці по черзі ловлять кільце на паличку. Кожен гравець має право зробити поспіль три спроби і рахує, скільки разів вдалося йому зловити кільце. Потім він передає паличку з кільцем наступному гравцеві. Паличка з кільцем переходить із рук у руки доти, доки хтось із дітей не набере умовної кількості попадань (очок). Грати можуть 3–5 гравців. Гравці, які виграли у 2–3 іграх, змагаються між собою.

«Вчимося слухати»

Мета гри: покращення функцій дихання.

Хід гри

Гравці йдуть колоною один за одним по одному і за сигналом, наскільки можна безшумно, роблять те, що називають. Треба повернутися, зупинитися, підняти руки вгору – вдих, опустити – видих. Відзначаються гравці, які вправи зробили чітко, красиво, безшумно. Контролюється правильність постави та змикання губ.

Рекомендації. Цю гру можна провести з дітьми і сидячи на стільці, на килимі і навіть лежачи.

«Передай м'яч»

Мета гри: розвиток навичок кидання і ловіння предметів; гра на координацію.

Потрібні матеріали: крейда, м'ячі.

Хід гри

Гравців ділять на дві рівні групи (по 5–6 осіб); вони вишиковуються у дві паралельні одна одній шеренги, які стоять перед лавками. Кожна команда вибирає капітана. Капітани стають проти своїх команд на відстані 5–6 кроків від них. Місцезнаходження капітанів окреслюють крейдою. У капітанів у руках по м'ячу. За сигналом ведучого капітани кидають м'яч гравцю своєї шеренги, стоячи попереду. Той, хто отримав м'яч, кидає його капітанові і сідає на лаву. Капітан, отримавши м'яч, кидає його наступному гравцю у своїй команді. Той, хто отримав м'яч, кидає його назад капітанові і сідає поряд із першим. Так само роблять і інші гравці. Гра закінчується тоді, коли всі гравці команди сидітимуть, і останній гравець піднімає руку з м'ячем угору. Та команда, яка раніше закінчить перекидання м'яча, вважається переможницею.

«Перейди через річку»

Мета гри: тренування рівноваги, розвиток координації рухів.

Потрібні матеріали: гімнастична лавка.

Хід гри

Гравці по черзі виконують ходьбу по лавці; біг по лавці; виконують ходьбу по лавці з мішечком піску або подушкою на голові.

Ведучий стежить за змиканням губ та поставою, відзначає гравців, які виконали завдання правильно.

«Хто сильніший?»

Мета гри: розвиток спритності, почуття рівноваги, вміння координувати рухи.

Потрібні матеріали: дві кеглі.

Хід гри

Гравців розбивають попарно. На підлозі (майданчику) креслять дві паралельні лінії на відстані чотирьох кроків одна від одної, у середині гравці – змагається пара – тримаються за праві руки, стоячи спиною один до одного, обличчям до булав, що стоять за межею з того й іншого боку. За командою кожен намагається перетягнути противника на свій бік і схопити булаву.

«Серсо»

Мета гри: зміцнення м'язів пояса верхньої кінцівки.

Потрібні матеріали: кеглі, каблучки.

Хід гри

Гравці стають один проти одного на відстані 2–3 м. Один із них кидає в бік іншого кільця (серсо), а той ловить їх (перший час на руку, а потім на ціпок). Після засвоєння цих умінь гравці легко справляються з цим легким варіантом гри та охоче в неї грають. Потім, розділившись на пари, гравці стають один проти одного на відстані 3–4 м. У одного з них (за домовленістю) в руках ціпок, у іншого палиця і кілька кілець (спочатку 2, пізніше 3–4). Останній одягає на кінчик палиці кільця і кидає по одному в бік свого партнера, який ловить кільця на ціпок. Коли всі кільця кинуті, проводиться підрахунок спійманих кілець, після чого гравці міняються ролями. Виграє той, хто зловить більше кілець.

«Міст через річку»

Мета гри: зміцнення м'язів кінцівок та тулуба.

Хід гри

Сісти на підлогу, ноги витягнути, спертися на долоні за тулубом. Прогинаючи вперед і вгору, підтягнути таз, спираючись на п'яти та кисті рук (місток). Повернутися у вихідне положення, стати на четвереньки, пробігти 5 м. Знову стати на місток і так пробігти до кінця спортивної зали. Місток, місток через річку, став мостом через річку, це я зайняв містечко.

Рекомендації. Гра може стати командною, якщо буде 6–8 осіб. Між командами можна провести змагання на якість та швидкість виконання.

«Стоп-хлоп»

Мета гри: розвиток уваги (вміння перемикатися), швидкість реакції.

Потрібний матеріал: скакалка.

Хід гри

Діти йдуть колоною один за одним. На сигнал «Стоп» усі зупиняються, на сигнал «Хлоп» – підстрибують, на сигнал «Один» – повертаються навколо

і йдуть у зворотному напрямку. Усі три сигнали повторюються у ходьбі 5–8 разів. Той, хто помиляється, виходить з гри. Коли залишається всього 2–3 гравці, всі знову стають у коло. Гра продовжується.

«Мороз, ялинка та заєць»

Мета гри: зміцнення м'язового апарату стоп та гомілок.

Хід гри

Ведучий вибирає «ялинок», «зайчика» та «мороз». Потім креслить кола, у них розставляє «ялинок». За командою ведучого розпочинається гра. «Заєць» біжить до найближчої «ялинок» схватись під нею від «морозу». «Мороз» прагне «заморозити зайчика». Але якщо «зайчик», тікаючи від «морозу», встигає стрибнути в коло, де стоїть «ялинка», він стає «ялинкою», а «ялинка» – «зайчиком» і біжить від «морозу», витісняючи потім з іншого кола наступну «ялинку». Спійманий «зайчик» стає «морозом». Якщо «мороз» не зможе заморозити «зайчика» при його перебіжках від однієї «ялинок» до іншої, а від останньої – «додому», то «мороз» продовжує водити. Якщо ж «мороз» зможе одурити «зайчика», останній стає «морозом».

«Мороз» може одурити «зайчика» у двох випадках:

- коли той переходить до «ялинок»;
- якщо в колі стоять двоє.

Наприклад, коли «ялинка» забарилася в ту хвилину, як до неї стрибнув «зайчик» і, ставши сама «зайчиком», не вибігла з кола.

Ігри та вправи для формування правильної постави

Назва гри (вправи)	Основні завдання	Дозування
Встань прямо	Дати дітям початкові уявлення про правильну стійку	6 разів
Знайди правильний слід	Навчити відрізняти правильне положення стоп від неправильного	4 підходи по 5 разів
Як стояти?	Навчити стояти біля стіни на надрукованих слідах стоп, зберігаючи правильне положення тіла	4 підходи по 6 разів
Встань, як я	Навчити відрізняти правильну стійку від неправильної, наслідувати положення тіла вихователя	4 підходи

Присідання біля стіни	Учити дітей стояти на шаблоні, торкаючись стіни потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами; присідати і вставати, зберігаючи правильну поставу	4 підходи по 3 рази
Тримай голову прямо	Навчити дітей прямо тримати голову. Розвивати вміння переносити на голові легкі предмети, підніматися і спускатися по похилій дошці	4 рази з інтервалом 30 с
Тримай плечі прямо	Навчити дітей правильно тримати плечі і груди при природній стійці, виконувати вправи з гімнастичними палицями. Закріплювати навички повзання по гімнастичній лавочці	4 рази з інтервалом 30 с
Підтягни живіт	Навчити дітей підтягувати живіт. Розвивати м'язи живота і спини	4 рази з інтервалом 30 с
Випрям ноги	Навчити правильної постановки стоп. Розвивати м'язи ніг. Вчити виконувати різноманітні стрибки і підскоки	4 підходи, але 5 разів
Виконуй правильно	Учити правильно тримати корпус при ходьбі і бігові; виконувати вправи з гімнастичними ціпками	3-4 рази по 8-10 с
Лелека	Учити стояти на одній нозі на шаблоні з відбитками стоп, зберігаючи правильну поставу. Вправляти м'язи плечей, грудей, живота	3 рази по 8 с
Ковзанка	Учити дітей перекочуванню з вихідного положення «лежачи на животі». Продовжувати вправляти в правильній стійці на шаблоні	4 рази по 5 перекатів
Перетягування	Навчити дітей перетягувати один одного (парами або маленькими групами), приймаючи правильне вихідне положення	
Наслідування	Учити дітей приймати правильне вихідне положення з предметами і без них, наслідуючи вихователя	3 види стійки по 5 разів
Не упусти мішечок	Учити дітей переносити на голові мішечок з піском, виконувати повороти	6 разів по 1 хв
Пастухи і вівці	Учити дітей виконувати вправи з гімнастичною палицею за спиною, за головою	4 рази по 2 хв з інтервалом 40 с
У лісі	Учити дітей ходити «на четвереньках» і плазувати, наслідуючи різних тварин	5 разів по 1 хв з інтервалом 20 с

3.6. Практичний матеріал для дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату (плоскостопість)

3.6.1. Комплекси вправ для дошкільників із порушенням опорно-рухового апарату (плоскостопість)

Комплекси вправ лікувальної гімнастики для плоскостопості:

Виконуючи вправи з курсу лікувальної гімнастики при плоскостопості, треба обов'язково підстраховувати дитину. Дитина повинна відчувати безпеку і вашу підтримку.

Комплекс 1

- Сісти на стілець, ноги поставити на підлогу;
- Підтискати пальці ніг (5 разів по 5 підходів);
- Підняти ступні на себе (5 разів). П'яти від підлоги не відривати і навпаки;
- По черзі намагатися підняти великі пальці на ногах (5 разів);
- Ступні розгорнути всередину, п'яти притиснути до підлоги, по черзі піднімати кожен палець (5 разів).

Комплекс 2

- Сісти на стілець, ноги поставити на підлогу;
- Провести, використовуючи великий палець лівої ноги, по гомілці правої ноги. Зверху–вниз 5 разів і навпаки;
- Збільшуємо складність. Намагаємося великими пальцями ніг, по черзі, натягнути шкарпетку.

Комплекс 3

- Сісти на стілець, одну ногу поставити на підлогу, іншу на м'яч;
- Ногами поперемінно, перекочувати м'яч в різні сторони (5 разів);
- Обома ногами обхопити м'ячик і піднімати його вгору–вниз (5 разів).

Комплекс 4

- Сісти на стілець, приготувати шматок тканини, качалку, різні маленькі предмети;

- Використовуючи кінчики пальців потрібно збирати тканину;
- Перекладати з місця на місце дрібні предмети;
- Катати качалку стопами.

Комплекс 5

- Зайняти вихідне положення – стоячи;
- Піднятися на кінчики пальців, здійснити ходьбу на місці;
- Встати на зовнішні краї стоп і рухатися прямо вперед.

Комплекс 6

- Зайняти вихідне положення – стоячи, п'яти притиснути до підлоги;
- Виконувати присідання (5 разів);
- Ходити по дощечці;
- Ходити по камінцях;
- Балансувати на м'ячі.

Комплекс 7

- Встати на дощечку, яка лежить на підлозі;
- Виконувати присідання (5 разів);
- По черзі стояти на дощечці кожною ногою, розташовуючись уздовж неї;
- По черзі стояти на дощечці кожною ногою, розташовуючись поперек неї;
- Приставним кроком проходити вздовж дощечці.

Комплекси з м'ячем:

Сидячи на стільці, ніжною підтягнути лежачий обруч до себе.
Виконувати рухи вправо – вліво.

Катати м'яч різними способами: стоячи на ньому з підтримкою; сидячи – в різні боки і кругом; складати різні предмети ніжками в мішечок.

Вправи для профілактики і лікування плоскостопості

Із вихідного положення сидячи:

1. Відтягування носків ступень з одночасним підніманням і опусканням їхнього зовнішнього краю.

2. Згинання ніг у колінах в упорі ступень у підлогу, розведення п'яток у боки і повернення у в.п.

3. У тому самому в.п. – почергове піднімання п'яток від опори. Приведення і супінація ступень з одночасним згинанням пальців. Максимальне розведення п'яток, не відриваючи носків від підлоги. Встановивши ступні на зовнішній край, розводити коліна і максимально згинати пальці ніг.

4. Підгрібання пальцями тканинного килимка.

5. Пересування ступень уперед – назад за допомогою притискання і розтискання пальців.

6. Захоплення і піднімання пальцями будь-якого предмета невеликих розмірів.

Вправи для корекції плоскостопості

1. В. п. – лежачи на спині. Почергово відтягувати носки (згинати стопи) з одночасним поворотом стопи разом всередину (супінування стоп).

2. Те саме, але одночасно відтягувати носки з супінуванням стоп.

3. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'яти нарізно.

Почергово піднімати п'ятки з підлоги.

4. Так само, але п'ятки піднімати з підлоги одночасно.

5. В. п. – сидячи на підлозі у позі «метелика» (стопи торкаються одна одної), упор руками в підлогу. Підвестися, спираючись на тильні поверхні стоп і нахилиючи тулуб уперед. Почергово й одночасно згинати і розгинати стопи. Виконувати кожну вправу 6–8 разів.

Вправи на корекцію плоскостопості

1. «Зайчики вітаються». В. п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені. Згинати та розгинати стопи.

2. «Зайчики обнімаються» – почергово тиснути стопою на стопу.

3. «Годинник». Паралельно нахилити стопи вправо-вліво.

4. «Пішли зайчики». Зігнути ноги в колінах, ступні на підлозі – почергово піднімання п'яток і носочків.

5. «Побігли по доріжці». Сидячи, імітувати біг.

6. «Зустріли сороконіжку». Перебирати пальчиками ніг, почергово випрямляючи ноги в суглобах колін.

7. «Сороконіжка злякалася» – різко зігнути ноги в колінах.

8. «Ведмедик потупав» – тупати по підлозі п'ятками.

9. «Зайчики розгулялися». З в. п. – стоячи, переكاتи з п'яток на носки; «пружинка» – піднімання на носки; «гармошка» – п'ятки разом, носки в різні сторони, піднімання на носки.

10. «Зайчики танцюють» – п'ятка, носочок – 2 рази тупнути; п'ятка, носочок – 2 рази плеснути в долоні.

11. Самомасаж стоп (розтирати, розминати, пощипувати, поплескувати).

Орієнтовний комплекс вправ для занять вдома з метою профілактики плоскостопості

1. В.п. – сидячи на підлозі, рухи стопою: згинання з поворотом усередину.

2. В.п. – сидячи на підлозі. Почергово захоплення пальцями ніг гімнастичної палиці.

3. В.п. – сидячи на краю стільця, стопи паралельні, руками захопити колінні суглоби, розвести коліна, одночасно поставити стопи на зовнішній край і згинати пальці, повернутися у в.п.

4. В.п. – стоячи, руки на поясі. Ходьба на носках з високим підніманням стегон.

5. В.п. – стоячи, руки на поясі. Напівприсідання з одночасним положенням стопи на її зовнішню сторону.

6. В.п. – лежачи на спині, ноги на ширині стопи. Почергове витягування носків стопи із поворотом їх усередину.

7. В.п. – стоячи, руки витягнуті вперед. Під середину стопи, поперек покладено гімнастичну палицю. Присідати, намагаючись утриматися на гімнастичній палиці.

8. В.п. – стоячи на гімнастичній палиці у довжину, руки в сторони. Пересування по гімнастичній палиці вперед і назад, балансуючи, ставлячи стопи вздовж. Гімнастичну палицю при цьому рекомендується закріпити.

Примітка. На перших заняттях достатньо включити 3-4 спеціальні вправи, за принципом розсіювання фізичного навантаження. Надалі можна збільшити їх кількість до 6. Кожна фізична вправа повторюється спочатку 4–6 разів поступовим збільшенням до 10 повторень.

Комплекс вправ корекційної гімнастики «Каченята»

1. «Каченята крокують до річки». В.п. – сидячи на килимку, зігнути ноги в колінах, руки в упорі позаду. Ходьба на місці, не відриваючи пальців ніг від підлоги.

2. «Каченята ходять перевалюючись з лапки на лапку» В.п. – те ж саме. Піднімаючи внутрішній звід стопи, спиратися на зовнішній край стопи.

3. «Каченята зустріли гусеницю». В.п. – те ж саме. Ковзаючі рухи стоп вперед і назад з допомогою пальців ніг.

4. «Каченята крикають». В.п. – те ж саме. Відірвавши п'ятки від підлоги, розвести їх в сторони, промовити «кря-кря».

5. «Каченята вчаться плавати». В.п. – сидячи на килимку, руки в упорі позаду, ноги прямі, пальці ніг натягнуті. Зігнути праву стопу вперед, потім, розгинаючи її, зігнути ліву вперед.

Комплекс вправ корекційної гімнастики з гімнастичною палицею

1. В.п. – сидячи, зігнути ноги в колінах, стопи паралельно, руки в упорі позаду, палиця на підлозі під серединою стопи. Качати гімнастичну палицю вперед–назад обома стопами разом і по черзі.

2. В.п. – те ж саме. Згинаючи пальці ніг, захватити ними палицю, потримати 2-3 сек., опустити.

3. В.п. – те ж саме. Підняти п'яти, спираючись пальцями ніг у підлогу.

4. В.п. – сидячи по-турецьки, палицю поставити вертикально, на підлозі між стопами, обома руками тримаючи її за верхній кінець. Рухами стоп вперед–назад обертати палицю навкруг вертикальної осі.

5. В.п. – те ж саме. Намагатися захопити палицю стопами, почергово переміщуючи їх вгору і вниз.

6. В.п. – стати обома ногами на гімнастичній палицю, яка лежить на підлозі, руки на поясі. Ходьба по гімнастичній палиці приставним кроком вправо та вліво, гімнастична палиця знаходиться посередині стоп; ходьба по палиці приставним кроком, але п'ятки на палиці, а носки на підлозі; ходьба по палиці приставним кроком, носки на палиці, а п'ятки на підлозі.

Комплекс вправ корекційної гімнастики «Мотрійки»

1. «Ми – веселі мотрійки»

В.п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі.

Виставити праву ногу вперед на п'ятку, погойдати пальцями ніг вліво–вправо, приставити ногу назад. Те ж саме лівою ногою.

2. «Червоні чобітки, прудкі ніжки». В.п. – те ж саме. Праву ногу виставити вперед у сторону на п'ятку, на носок, знову на п'ятку. З притопом приставити праву ногу на місце. Те ж саме лівою ногою.

3. «Танок каблучків»

В.п. – те ж саме. Почерговий крок лівою, потім правою ногою вперед на п'ятку, руки в сторони, долонями вгору. Почерговий крок правою, потім лівою ногою назад на носок, напівприсівши, руки на поясі.

4. «Гармошка»

В.п. – стоячи, п'ятки разом, носки в сторони, руки на поясі.

Припідняти п'ятку правої ноги і носок лівої і легким рухом перевести їх праворуч. Опустити п'ятку правої і носок лівої ніг на підлогу, стати у в.п.

Підняти п'ятку лівої ноги і носок правої і легким рухом перевести їх ліворуч. Опустити п'ятку лівої і носок правої ніг на підлогу.

5. «Ялинка»

В.п. – те ж саме.

Злегка підняти носки ніг, ковзним рухом перевести їх праворуч і опустити на підлогу. Злегка припіднявши п'ятки ніг, ковзним рухом перевести їх праворуч і опустити на підлогу. Таким чином продовжувати пересуватися праворуч, потім ліворуч.

6. «Присядка»

В.п. – те ж саме. Присідання на носках, коліна в сторони, руки вперед в сторони долонями догори. Вернутися у в.п. Праву ногу в сторону на п'ятку.

Вернутися у в.п. Те ж саме лівою ногою.

7. «Крок з припаданням»

В.п. – стоячи на правій нозі, ліву в сторону вниз, руки на поясі. Крок лівою ногою в сторону, перевалюючись з носка на всю стопу в напівприсіданні. Те ж саме правою ногою в другу сторону.

Комплекс лікувальної гімнастики «Мавпочки»

(для виправлення порушень опорно-рухового апарату)

Діти, сьогодні ми з вами підемо в гості до мавпочок. Мавпочки схожі на дітей, але вони все роблять не тільки руками, але й ногами. Їх інколи за це називають чотирирукими.

1. Пішли один за одним по залу (звичайна ходьба).
2. Яка висока трава, давайте підемо на носочках з високо піднятими руками, щоб я змогла вас побачити (ходьба на носках, руки підняті догори).
3. Ось ми й пройшли цю ділянку дороги. Ідемо далі (звичайна ходьба).
4. Попереду болото, йти дуже небезпечно. Будемо йти тільки по слідах. (ходьба по доріжці з намальованими слідами).

5. Переходимо через струмок (ходьба приставним кроком по гімнастичній палиці).

6. Біля струмка гуляють каченята (ходьба на п'ятках, руки на плечах).

7. Ви чуєте, якийсь підозрілий шум в лісі? Ідемо тихо-тихо (ходьба у напівприсяді на носках).

8. Це ведмідь іде і шумить так (ходьба на зовнішній стороні стопи, руки на поясі).

9. Ось ми з вами вже майже прийшли. Уже видно будиночки мавпочок (звичайна ходьба, шиккування навкруг обручів).

10. Маленькі мавпочки теж хочуть нас побачити, піднімаються на носки. Ми теж (стати на носки, руки вгору, потягнутися вдих–видих).

11. Мавпочки повертаються ліворуч, дивляться на нас, повертаються праворуч, хочуть усіх побачити.

12. В.п. – основна стійка, поворот праворуч з відведенням правої руки вправо – вдих, в.п. – видих; поворот ліворуч з відведенням лівої руки вліво – вдих, в.п. – видих).

13. Мавпочки показують нам, які у них м'ячики. В.п. – стоячи ногами на обручі, м'яч в руках, присісти, м'яч підняти вгору. Мабуть, м'ячики у мавпочок – найулюбленіші іграшки.

14. В.п. – стоячи на обручі, м'яч в руках, підняти м'яч, відставити праву ногу назад на носок – вдих, в.п. – видих. Мавпочки вирішили показати нам усі свої іграшки: сіли перед своїми будиночками і ніжками дістають з будиночків різні дрібні іграшки.

15. В.п. – сидячи перед обручем, руки в упорі позаду, ноги зігнуті в колінних суглобах, захват стопами та пальцями ніг мілких предметів перед собою і складання їх праворуч та ліворуч біля обруча.

16. Мавпочки дуже гнучкі, вони встали, випрямили ноги і нахилилися, доторкнулися до своїх стоп руками (нахил з прямими ногами). Мавпочки збирають свої іграшки назад у будинок, вони люблять порядок.

17. В.п. – сидячи перед обручем, руки в упорі позаду, ноги зігнуті в колінних суглобах, захват стопами та пальцями ніг дрібних предметів праворуч та ліворуч від обруча та складання їх по центру перед собою.

18. Мавпочки пішли на прогулянку. Вони йдуть по похилій дошці до високого дерева (ходьба по похилій лаві чи дошці, руки в сторони).

19. Мавпочки підійшли до дерева і залізли на нього (лазіння по гімнастичній драбині).

20. Мавпочки перелазять з одного дерева на друге (ходьба приставним кроком по гімнастичній драбині).

21. Мавпочки злізли з дерев і потрапили на берег, де дуже багато дрібних камінців, мавпочки масажують стопи (масаж стоп на роликівих масажерах).

22. Мавпочки повернулися додому, лягли в свої будиночки, звернулися «калачиком» і самі себе почали колисати (перекати на спині);

Мавпочки відпочивають, а ми з вами підемо додому (спокійна ходьба).

Вправи для попередження плоскостопості і клишоногості

Зміст	Дозування	Застосування рухливої гри
Вправи без предметів		
Підніматися на носки й опускатися на стопи	4–5 підходів по 6–8 разів	
Одна стопа потирає іншу		
Згинати і розгинати пальці з в. п. сидячи, лежачи		«Гнучкий носок»
Повертати стопу назад, уліво-вправо	3–4 рази по 2–3 підходи, 6 оборотів усередину і 6 назовні	
З положення основної стійки вагу тіла перенести в різні частини стопи. Пружні руки носками з глибоким перекатом з п'яти на носок і навпаки	4 підходи по 4 рази	
Загальнорозвивальні вправи на зміцнення м'язів стегна і гомілки, що охоплюють усі групи м'язів	3 рази по 3 підходи	

Ходьба на носках, на п'ятах і зовнішніх краях стопи		«Ковзанка»
Довгі прямі кроки з глибоким перекатом з носка на п'яту	4–6 м 3 рази	
Різноманітні підскоки, стрибки на місці і з пересуванням	30 стрибків 3 рази	
Ходити босими ногами по піску, по круглих щаблях, по доріжці – масажеру		«Босими ногами»
Вправи з предметами		
Захоплення предметів пальцями ніг, утримання і викидання їх	5 предметів кожною ногою по 3 рази	
Перекочування стопою набивного м'яча, мішечка з піском і інших предметів у різних напрямках	4 підходи по 3 рази	«Ковзанка»
Стояти на дерев'яних дощечках – шаблонах з відбитками стоп, правильно ставити стопу	4 підходи по 3-4 рази	
Вправи на обладнанні		
Ходьба сходами за допомогою вихователя і без нього		
Ходьба босоніж по рейці, по рейці-качалці, покладеній опуклою стороною вниз		
Ходьба по ребристій дошці, розташованій на підлозі, і по похилій ребристій дошці	3 рази	
Універсальні комплексні вправи		
Ходьба по гладкій похилій дошці донизу		«До вершини»
Ходьба по прямій і похилій доріжці з відбитками стоп. Поступово збільшити нахил доріжки	4 рази	«По слідах»
Ходьба сходами у повільному і швидкому темпах		

3.6.2. Лікувальна гімнастика та масаж при вродженій клишоногості

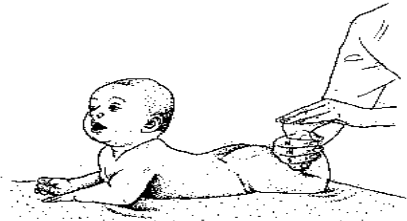
Вроджена клишоногість – це важка деформація опорно-рухового апарату дитини. Захворювання буває переважно двостороннім, найчастіше зустрічається у хлопчиків.

З анатомічної точки зору клишоногість – це вроджена контрактура суглобів стопи, в результаті якої порушується зв'язок кісток, відбуваються грубі зміни в м'язах. Діагностика вродженої клишоногості не становить труднощів, основними ознаками вважаються: поворот підошви всередині з підніманням внутрішнього краю стопи та опусканням зовнішнього, підвертання стопи в передньому відділі, підошовне її згинання, значне обмеження рухливості в гомілковостопному суглобі. Коли дитина починає ходити, спираючись на пошкоджену стопу, деформація її посилюється, порушується форма та функція всієї ноги, страждають хода та постава.

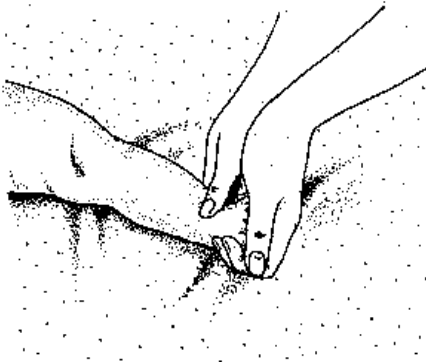
Лікування треба починати якомога раніше, з перших днів життя дитини. У ранньому віці, коли м'язи та зв'язки дитини поіддатливі та добре розтяжні, є можливість встановлення стопи у правильне положення. Лікувальна гімнастика та масаж проводяться в поєднанні з ортопедичним лікуванням. Спеціальний масаж та корекційні вправи виконуються на фоні загальнозміцнювального масажу та гімнастики, що відповідають віку та розвитку дитини.

Особливості масажу при вродженій клишоногості

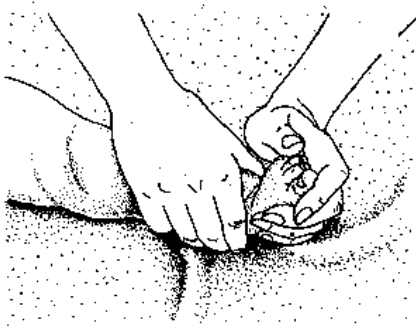
Для розслаблення внутрішньої та задньої груп м'язів гомілки, в яких відзначається підвищений тонус, широко застосовують погладжування, потряхування м'язів, розтягування з вібрацією. Для зміцнення розтягнутих і ослаблених передньої та зовнішньої груп м'язів гомілки використовують більш енергійні прийоми: розтирання та розминання, можливе легке биття пальцями. Сенс лікувальної гімнастики полягає в поступовому полегшеному виправленні положення стопи. Всі вправи повинні проводитися в поєднанні з масажем, виконуватися м'яко, так, щоб дитина не відчувала болю. Ефективним буде проведення спеціальних лікувальних вправ після теплових процедур.



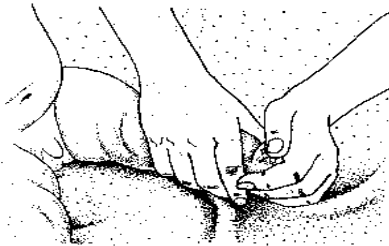
Дитина лежить на животі. Зігніть ніжку дитини в колінному суглобі; однією рукою утримуйте гомілку, а долонею іншої руки м'яко натисніть на стопу дитини, згинаючи її в тильну сторону. Ця вправа сприяє розтягуванню сухожилля п'яти і усуненню підшовного згинання стопи.



Із цією ж метою проводять вправу в положенні дитини на спині. Однією рукою притисніть гомілку дитини до поверхні столу, фіксуючи її в області кісточок. Іншою – захопіть стопу таким чином, щоб долоня впиралася в підшову, і обережно згинайте стопу в тильну сторону з одночасним тиском на зовнішній край. Ефективне поєднання згинання стопи з одночасним точковим масажем у місці переходу тилу стопи в гомілку.



Для усунення приведення переднього відділу стопи рекомендується такий прийом: зафіксуйте стопу дитини в ділянці гомілковостопного суглоба, іншою рукою м'яко виконуйте випрямляючі рухи, поступово відводячи передній відділ стопи назовні



Обертальні рухи стопи назовні (вздовж подовженої осі) проводять дуже обережно, поступово опускаючи внутрішній і піднімаючи зовнішній край стопи.

3.6.3. Масаж та вправи для дітей з варусним встановленням стоп

Варусне встановлення стоп часто називають клишоногістю, хоча це не зовсім правильно. Вроджена (або справжня) клишоногість – одна з найбільш важких деформацій опорно-рухового апарату, яка проявляється в дитини ще в перші дні життя і потребує серйозного та тривалого лікування. Підвертання переднього відділу стопи трапляється набагато частіше справжньої клишоногості і, в основному, поєднується з О-подібним викривленням гомілок. Однак бувають і комбіновані деформації стоп, коли відхилення передніх відділів усередині поєднується з відхиленням п'ят назовні і з плоскостопістю. Унаслідок того, що стопа при стоянні та ходьбі стає неправильно, вага тіла припадає на неї нерівномірно, втрачається її здатність до коливальних рухів (зменшується здатність стопи амортизувати удари). Все це призводить до незручної, некрасивої, носками всередину, ходи.

Порушується правильна робота м'язів нижніх кінцівок, змінюється стан дрібних м'язів і зв'язок стопи (одні розтягуються, інші скорочуються), порушується рухливість у гомілковостопному суглобі. Така «цупка» дитина погано бігає, часто падає, ніяково стрибає, в результаті не завжди бере участь у рухливих іграх, через що можуть виникнути психологічні проблеми. Підвертання передніх відділів стоп (як і інші дефекти опорно-рухової системи) частіше розвивається у дітей ослаблених, фізично погано розвинених, які перенесли в ранньому віці рахіт, які часто і довго хворіють. Тому профілактикою буде все, що спрямоване на загальне зміцнення організму. Масаж та гімнастика на першому році життя, достатня рухова активність дитини, правильно підібране взуття – все це сприятиме формуванню здорових стоп.

Велике значення має контроль батьків за правильною стійкою стоп під час стояння та ходьби у дітей до 3-х років, коли ця навичка формується. Із віком клишоногість зазвичай посилюється, тому, хоч і бувають випадки самовилікування, необхідно звернути на неї серйозну увагу.

Лікування плоско-варусних стоп

Лікування комплексне, під контролем лікаря-ортопеда чи лікаря ЛФК. Одночасно з лікувальною гімнастикою призначають фізіотерапевтичні процедури, спеціальний масаж, ортопедичні устілки чи взуття.

Масаж

Спеціальний масаж нижніх кінцівок краще проводити на фоні загальнотонізуючого масажу всього тіла (крім рук). Якщо це з якихось причин неможливо, можна обмежитися масажем попереку, сідничної області і ніг.

План масажу:

1. Пояснична область спини.
2. Ягодично-хрестцева область.
3. Масаж задньої поверхні ніг.

Спочатку проводиться погладження по всій довжині ноги, потім масажуються почергово: стегно, гомілка, ахілове сухожилля, підощва.

Стегна. Погладження – знизу вгору від підколінної ямки по задньо-зовнішній поверхні до під'ягідної складки. Розтирання – енергійне. Розминання – в поєднанні з потряхуванням для кращого розслаблення м'язів.

Гомілка. На задній поверхні гомілки проводиться диференційований масаж, оскільки стан литкового м'яза неоднорідний: внутрішня головка напружена і може бути дещо скорочена, зовнішня головка – розтягнута. Після загального погладження від п'яти до підколінної ямки проводиться окрема дія на литковий м'яз. На внутрішній голівці – виконується легке розтирання подушечками пальців, широко використовуються розслаблявальні прийоми: вібраційне погладження, потряхування, м'яке та глибоке розминання, розтягування в поєднанні з вібрацією. На зовнішній голівці проводиться тонізуючий масаж, інтенсивне розтирання, енергійне розминання, легкі ударні прийоми.

Ахілове сухожилля – частіше вкорочене, тому необхідно широко використовувати щипцеподібне погладження, розтягування з вібрацією.

Масаж передньої поверхні ніг

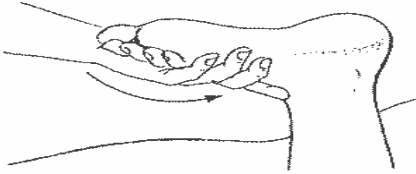
Погладження по всій довжині ноги, потім почергово: тильна поверхня стопи, гомілковостопний суглоб, гомілка, колінний суглоб, стегно.

Тильна поверхня стопи. Масаж проводиться в такому положенні: стопа під кутом 90° до гомілки і з нормальним станом переднього відділу. Проводиться тонізуюча дія, особливо по зовнішньому краю стопи. Застосовуються енергійні прийоми розтирання (граблеподібне, штрихування, щипцеподібне – по краю), розминання (зсув, натискання, щипцеподібне – по краю), легкі ударні прийоми.

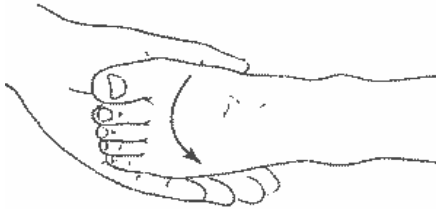
Передня поверхня гомілки. Масаж тонізуючий, тобто варто застосовувати енергійне розтирання, розминання наразок ритмічного руху, тонізуюче натискання і легкі ударні прийоми (удари пальцями, биття пальцями).

Колінний суглоб. Кругове погладження, розтирання.

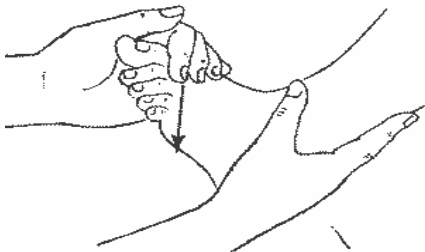
Передня поверхня стегна. Масажується досить енергійно, використовуючи всі основні прийоми. Одночасно з масажем (після масажу стопи та гомілковостопного суглоба) або після теплових процедур необхідно провести пасивні рухи для корекції приведення переднього відділу стопи.



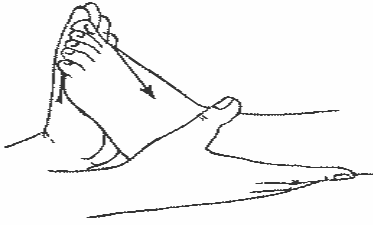
Положення стопи під час масажу – легка пронація (підйом зовнішнього краю). У процесі масажу необхідно розтягувати внутрішній край стопи та тонізувати зовнішній.



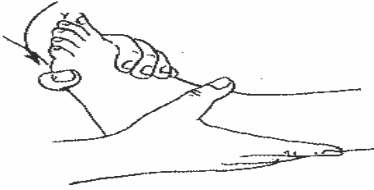
Гомілковостопний суглоб. Розтирання області суглоба, кругове розтирання кісточок, тонізуюче точкове натискання навколо зовнішньої кісточки. Не забувайте утримувати стопу в правильному положенні легкої пронації.



Однією рукою зафіксуйте нижній відділ гомілки, другою – захопіть стопу таким чином, щоб долоня упиралася в підшву, і обережно згинайте стопу в тильну сторону з одночасним тиском на зовнішній край, злегка повертаючи стопу назовні.



Зафіксуйте гомілковостопний суглоб і м'яко натискайте на передній відділ стопи, поступово відводячи його назовні.



Обертальні рухи стопою назовні вздовж подовжньої осі проводять м'яко, обережно, поступово опускаючи внутрішній і піднімаючи зовнішній край стопи.

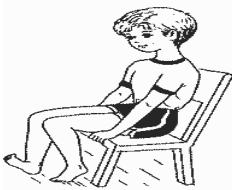
Для закріплення результатів, досягнутих масажем, необхідні регулярні (краще щоденні) заняття лікувальною гімнастикою.

Лікувальна гімнастика

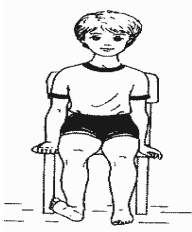
Необхідно сформувати правильну навичку становлення стоп під час стояння та ходьби. Стопи повинні бути паралельні, з легким розведенням носків. Для того, щоб виправити положення стоп, потрібно мати витримку. Спеціальні вправи розвивають та зміцнюють ослаблені м'язи, розтягують скорочені, але звичка правильно ставити стопи формується за постійного контролю дорослих.

Вправи, що виконуються в положенні сидячи

Щоб унеможливити статичне навантаження на стопи, на перших етапах вправи краще виконувати сидячи.



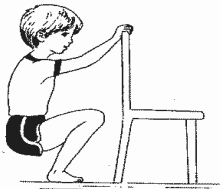
Згинання та розгинання стоп.



Обертання стопи назовні. Для полегшення контролю за правильним виконанням вправ краще виконувати рухи кожною ногою окремо.



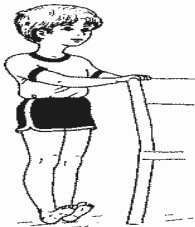
Корекційна поза «сидячи між п'ятами». Дитина стоїть на колінах, стопи розведені в сторони носками нарізно. Повільно опуститися і сісти між п'ятами. Сидячи таким чином, дитина може грати, дивитися телевізор тощо, тобто проводити досить довгий час.



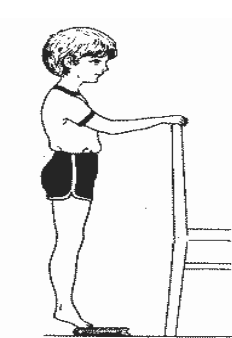
Вправи, що виконуються з положення стоячи. Присідання на повну стопу із опорою.



Присідання на повну стопу біля стіни.



Вставання на п'яти.



Опускання п'ят зі сходинки. Ці вправи зручніше робити, тримаючись за опору, розташовану лише на рівні грудей чи з допомогою дорослого.



Вправи, що виконуються в ходьбі. Ходьба по «доріжці-ялиниці» (гілочки під кутом 20–30°. Ходьба на п'ятах. Ходьба «гусячим кроком». Особливу увагу треба приділяти якості рухів, що виконуються тут.

3.6.4. Ігри, спрямовані на профілактику плоскостопості та консультації для батьків

«Спритні ніжки»

Мета гри: розвивати координацію рухів, почуття рівноваги; зміцнювати м'язи тулуба, зв'язково-м'язовий апарат стопи.

Хід гри

Діти сидять на підлозі, упор ззаду на кисті рук, ноги нарізно, між ногами лежить гімнастична палиця. Біля її кінця справа лежить хустка. Взяти хустку пальцями правої ноги і перенести її до лівої ноги, не зачепивши гімнастичну палицю, потім права нога повертається у вихідне положення. Те саме лівою ногою до правої ноги. Виграє той, хто переніс хустку, не зачепивши гімнастичну палицю. Переносити обидві ноги праворуч і ліворуч. Виконуючи вправи, промовляти слова: «Я хустку ногою візьму, піднесу її до іншої, і несу, несу, не сплю, цалицю я не зачеплю».

«Хто вперед»

Мета гри: зміцнювати зв'язково-м'язовий апарат стопи

Хід гри

Гравці сидять на стільцях (лавках), під правою ступнею лежить хустка. За сигналом ведучого гравці починають пальцями правої ноги підбирати хустку. Потім те саме роблять лівою ногою. Гравці, які найбільш успішно виконали це завдання, змагаються між собою.

«Совушки»

Мета: самомасаж стоп.

Матеріал: канат, гімнастична палиця або обруч.

Зміст вправи: переступати по канату приставним кроком правим та лівим боком, п'ята ставиться на підлогу, пальці стоп обхоплюють канат.

«Пограємо з їжачком»

Масажуємо ми ніжки,

Щоб бігати по доріжці.

Мета: самомасаж стоп.

Матеріал: масажний м'яч «їжачок».

Зміст вправи: В.п. – стоячи, руки на поясі. Прокочувати м'яч стопою від носка до п'яти спочатку правою ногою, потім лівою.

«Сміливці»

Мета: самомасаж стоп.

Матеріал: дерев'яні палички.

Зміст вправи: В.п. – стоячи, руки на поясі. Прокачування гімнастичної палиці один одному однією ногою. Те ж іншою ногою.

«Спробуй, як я»

Пальчиками ніжок збираємо ми,

Черв'ячків для їжачків,

Шишечки для білочок –

Сміливі адже ми.

Мета: зміцнення м'язів склепіння стоп.

Матеріал: мотузочки, хустинки.

Зміст гри: В.п. – стоячи перед обручем, руки на поясі. За сигналом вихователя зібрати якомога більше предметів з обруча, чергуючи праву і ліву ноги. Потім діти рахують набрані предмети. Виграє той, хто зібрав більше.

«Силачі»

Ми хусточки в ніжки взяли,

І трохи помахали.

Мета: зміцнення м'язів склепіння стоп.

Матеріал: хусточки.

Зміст гри: В.п. – стоячи, руки на поясі, розкладена хустинка на підлозі перед ногою. Під музику захопити хустинку однією ногою, помахати нею, покласти. Те ж іншою ногою. Виграє той, хто не упустисть хустинку жодного разу.

«Намалюємо фігуру»

Ми вміємо малювати, ручками і ніжками.

Ніжки будуть виконувати задуми художників.

Мета: профілактика і корекція плоскостопості, зміцнення м'язів склепіння стоп.

Матеріал: фломастери, папір.

Зміст гри: В.п. – стоячи, руки на поясі, фломастер затиснутий пальцями однієї ноги. Під музику діти малюють фломастером на папері зображення якої-небудь геометричної фігури. Те ж іншою ногою.

«Спритні ноги»

Мета гри: розвиток координації рухів, почуття рівноваги, зміцнення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп.

Потрібний матеріал: килим, палиці та хустки за кількістю гравців.

Хід гри. Діти сидять на підлозі, на килимі, руки за тулубом, кистями спираються на килим. Між широко розставленими ногами палиця. У кінці справа носова хустка. Потрібно взяти її пальцями правої ноги та перенести до лівої, не зачепивши палиці. Після цього праву ногу перевести у вихідне

положення. Потім взяти хустку пальцями лівої ноги і перенести її праворуч від палиці. Повторювати 2–4 рази, останні два рази перенести обидві ноги з хусткою вправо та вліво. Виграє той, хто зробив вправу, не зачепивши хусткою палицю. Виконуючи вправу, можна примовляти: «Я хустку візьму ногою, піднесу її до іншої, і несу, несу, не сплю, палицю я не зачеплю».

«Білосніжка і сім гномів»

Мета гри: формування склепінь стоп, зміцнення м'язового «корсета» хребта.

Хід гри. Ведучий пропонує зробити зарядку разом із Білосніжкою та сімома гномами. Кожен із героїв має свою вправу.

У понеділка таке: він весь час поспішає і вранці дме на чай та кашу, щоб вони швидше остигли. Встати прямо, голову не опускати, плечі трохи опустити та трохи відвести назад. Спочатку глибоко подихати. Зробити довгий видих, ніби хочеш здути піну. Потім зробити глибокий вдих носом.

Вівторок часто ходить у ліс за ягодами, але він маленький, а трава висока, і йому доводиться високо піднімати ноги, ось він і тренується вранці. Діти стоять руки на поясі. За командою ведучого ходять, як чаплі, високо піднімаючи ноги. Тривалість виконання завдання – 10–20 с.

Середа та четвер часто пиляють та рубають дрова. І вранці вони тренуються. Діти стають попарно, обличчям один до одного. Потрібно взятися за руки, ноги трохи розставлені, права рука попереду. У кожній парі партнер повинен згинати спочатку праву руку, а ліву випрямляти, потім навпаки – ліву згинати, а праву випрямляти. Рух робити ритмічно, вимовляючи «ж-ж». Повторити 6–10 разів. А тепер рубаємо дрова. Діти з'єднують руки вниз разом «в замок», а ноги розставляють ширше плечей, піднімають руки вгору і з нахилом швидко опускають їх вниз, одночасно вимовляючи «ух-х-х». Повторити 4–6 разів.

П'ятниця вивчає мову птахів і намагається домовлятися з воронами, щоб вони не руйнували город. Давайте навчимося розмовляти з птахами. Діти розводять руки в ширші сторони, кажуть «кар-р-рр» і опускають руки. Звук

«р» треба тягнути якнайдовше. Опускаючи руки, трохи згинають ноги. Повторити 4–6 разів.

Субота часто взимку їздить на лижах, і тому навіть, коли снігу нема, він тренується. Діти роблять великі ковзаючі кроки та махові рухи руками, начебто катаються на лижах. Потрібно стежити, щоб діти не робили різких випадів і щоб крок був плавним, ковзним; Темп середній. Через 15–20 кроків можна і «з гірки спуститися»: змахнути обома руками, сісти, нахилившись трохи вперед і опускаючи маховим рухом руки вниз і назад. Загальна тривалість вправ – 30–60 с.

Білосніжка розчищує доріжки від листя та снігу, і їй теж треба тренуватися. Діти ходять, роблячи махові рухи обома руками перед собою вправо та вліво з поворотом тулуба в той самий бік (кістки злегка стиснуті в кулаки). Тривалість вправи – 10–20 с.

Неділя часто мерзне на морозі, і коли йому стає холодно, він робить таку вправу. Діти розводять руки широко вбік, долонями вперед, міцно охоплюють себе руками за плечі та кажуть «ух-х». Необхідно стежити для того, щоб дитина охоплювала грудну клітину при видиху, поперемінно кладучи зверху то праву, то ліву руки. Повторити 4–6 разів.

Рекомендації. Якщо дитина слабка після хвороби, можна виконувати 4–5 вправ.

«Веселий м'ячик»

Мета гри: зміцнення м'язового апарату стоп.

Потрібні матеріали: м'ячі розміром з долоню, стільці.

Хід гри. Гравці стоять або сидять на стільцях на відстані 1 м один від одного. Разом з ведучим б'ють м'ячем у підлогу і ловлять однією рукою під вірш: Мій веселий, дзвінкий м'яч, ти куди подався ? Червоний, жовтий, блакитний, не наздогнати тебе. Потім гравці перекидають м'ячі один одному по колу. У кого м'яч упав, той вибуває з гри. Інші починають гру заново. Грають 2–3 рази.

Рекомендації. Необхідно контролювати правильність постави.

«Хто вперед»

Мета гри: зміцнення зв'язково-м'язового апарату стоп.

Потрібні матеріали: простирадла (50–80 см) однакової довжини, стільці.

Хід гри. Гравці сидять на стільчиках, під правою ступнею – простирadlo. За сигналом ведучого гравці починають пальцями правої ноги підбирати простирadlo. Потім те саме роблять лівою ногою. Гравці, які найбільш успішно виконали це завдання, змагаються між собою.

«Сосенки»

Мета гри: розвиток швидкості реакції та швидкості перемикання уваги.

Хід гри. За сигналом ведучого гравці біжать по залу. Ведучий через 1–2 хв біжить за ними, намагаючись їх схопити. Можна врятуватися, якщо добігти до стіни та щільно притиснутися до стіни потилицею, плечима, сідницями. Руки – убік і донизу, долоні – вперед, пальці розставлені. Це «сосенка». Той, хто прийняв неправильну позу, стає ведучим, і гра продовжується.

«Злови комара»

Мета гри: зміцнення зв'язково-м'язового апарату гомілки та стоп. Потрібні матеріали: палиця із прив'язаним на шнурі «комаром» із паперу чи тканини.

Хід гри. Гравці стають у коло обличчям до центру з відривом витягнутої руки один від одного. Ведучий знаходиться в середині кола. У руках у нього палиця довжиною 1–1,5 м із прив'язаним на шнурі «комаром» із паперу чи тканини. Ведучий кружляє, шнур із «комаром» трохи вище голів гравців. Коли «комар» пролітає над головою, гравці підстрибують, намагаючись зловити його обома руками.

«Не сядь у калюжу»

Мета гри: зміцнення м'язово-зв'язувального апарату стоп.

Потрібні матеріали: скакалка.

Хід гри. Гравців можна розділити на чотири команди. Кожна команда підходить до довгої скакалки, яку крутить ведучий із кимось із гравців. Гравці по черзі стрибають, доки не зіб'ються, але не довше 20–30 с. Спритніші гравці можуть стрибати парами, тримаючись за руки. Закінчивши гру, гравці разом із ведучим підраховують, у якій команді більше дітей, які не зачепили скакалку.

«Стрибки»

Мета гри: зміцнення м'язово-зв'язувального апарату стоп.

Потрібні матеріали: скакалка.

Хід гри. Гравці по черзі крутять скакалку вперед, стрибаючи з однієї ноги на іншу. Тулуб треба тримати прямо, носки відтягнути. Тривалість стрибків потрібно поступово збільшувати. Виграє той, хто зробить більше стрибків.

«Сідаємо без рук»

Мета гри: зміцнення м'язового «корсета» хребта, м'язів ніг.

Хід гри. Гравець з положення стоячи на колінах сідає праворуч, без допомоги рук повертається у вихідне положення. Потім сідає ліворуч. Ведучий спочатку допомагає дитині, підтримуючи її за руки. Після того, як гравці навчилися обходитися без допомоги рук, ведучий влаштовує між ними змагання.

«Найкрасивіший стрибок»

Мета гри: зміцнення всіх ланок опорно-рухового апарату, особливо ніг, покращення функції дихання.

Хід гри. Ведучий відповідно до стану гравців дозує навантаження. Відзначаючи якість виконання вправи, ведучий засуджує: Чий стрибок найкрасивіший? Хто ж стрибнув краще інших? Змагання можуть відбуватися між двома гравцями або кількома парами. Може грати і одна дитина, перевіряючи в себе якість виконання виду стрибка. Стрибати можна, стоячи на місці обома ногами, на ходу, на бігу, на лівій, на правій нозі, стрибати вдвох обличчям або потилицею один до одного.

Порада дорослим: контролювати правильність постави.

«Майстри м'яча»

Мета гри: зміцнення м'язів тулуба та кінцівок.

Потрібний матеріал: м'ячі по одному на кожного гравця.

Хід гри. Ведучий роздає дітям м'ячі, і вони за його командою виконують завдання.

Варіант 1

- Кинути м'яч вгору, стукнути в долоні за спиною і зловити м'яч.
- Кинути м'яч вгору, повернутися навколо і зловити м'яч.
- Кинути м'яч вгору, сісти, схрестивши ноги, та зловити м'яч.
- Сісти навпочіпки, кинути м'яч вгору, скочити на ноги і зловити м'яч.
- Кинути м'яч високо вгору, нахилитися, доторкнутися кінчиками пальців до носків ніг, випрямитись і зловити м'яч.

Варіант 2

- Ударити м'яч у землю так, щоб він високо підстрибнув, потім нахилитися, доторкнутися кінчиками пальців до носків ніг і, випрямившись, спіймати м'яч.

- Сильно вдарити м'яч перед собою об землю, повернутись навколо і впіймати м'яч.

- Накреслити на землі коло (в колі 12 кроків, у діаметрі 4 кроки), обійти його три рази, відбиваючи м'яч долонею однієї руки (то правою, то лівою).

- Підняти праву ногу, трохи витягнувши її вперед, і кинути м'яч лівою рукою в землю так, щоб він пролетів під правою ногою. Потім зловити м'яч, що відскочив праворуч, не опускаючи ноги. Зробити ту ж вправу, піднявши ліву ногу та кинувши м'яч правою рукою. Перемагає той, хто набере більше балів.

Рекомендації. Кожну вправу гравець спочатку повторює один раз. Потім після виконання всіх вправ або за допущеної дитиною під час гри помилки в гру вступає партнер і повторює ті ж вправи. Гра поступово ускладнюється – збільшується кількість кидків. Вправи виконуються послідовно одна за одною. На кожну вправу допускається дві спроби. За вправу, правильно виконану з

першої спроби, учасник отримує два очки, виконане з другої спроби – одне очко. Перемагає той, хто набрав більше очок. Під час виконання завдань ведучий стежить, щоб діти робили їх правильно. Після того, як діти ознайомляться із завданнями, ведучий диктує їх знову. Гравці, які правильно виконали завдання, отримують жетони. Виграє гравець, який набрав найбільше жетонів. Цього гравця призначають «Майстром м'яча».

«Слухняний м'ячик»

Мета гри: зміцнення м'язів тулуба та кінцівок, м'язового «корсета» хребта. Потрібні матеріали: м'ячі за кількістю гравців.

Хід гри. Ведучий пояснює, що треба лежачи, витягнувшись на спині на килимі, затиснути м'яча між ногами. Перевернутися на живіт, не випустивши м'яча. Після того, як гравці виконали цю вправу 4–6 разів, між ними влаштовують змагання: хто першим перевернеться десять разів, не випустивши м'яча.

«Хто встоїть»

Мета гри: зміцнення м'язів тулуба та ніг.

Потрібні матеріали: обруч або крейда.

Хід гри. На відстані 50 см один від одного на підлозі (землі) малюють два кола діаметром приблизно 25 см. Два гравці стають на лівій нозі у своєму колі і намагаються правою ногою зрушити свого супротивника з місця. Програє той, хто не встояв і правою ногою торкнувся підлоги (землі).

«Скакалки»

Мета гри: розвиток швидкості реакції, швидкості та координації рухів, спритності, почуття рівноваги.

Хід гри. Гравці зі скакалками, вставши в одну лінію на відстані 2 м один від одного, за сигналом ведучого біжать до фінішу, стрибаючи через скакалки. Перемагають ті гравці, які швидше досягнули фінішу, не зачепившись за скакалки.

«Футболісти та воротар»

Мета гри: зміцнення зв'язково-м'язового апарату стоп та гомілок.

Потрібні матеріали: стільці, м'ячі.

Хід гри. Двоє гравців стають один проти одного на відстані 20 кроків. Позаду кожного на відстані одного кроку встановлюють ворота шириною трохи більше 1,5 м. Один із гравців повинен закинути м'яч, водячи його по підлозі то правою, то лівою ногою, у ворота противника. Противник повинен захищати свої ворота, відходячи від них не далі ніж на 1 м. Якщо гравців багато, то можна зробити кілька команд і грати на переможця.

«Ванька-встанька»

Мета гри: зміцнення м'язів ніг, зв'язково-м'язового апарату стоп.

Хід гри. Гравці розраховуються на перший-другий, стають у дві шеренги обличчям один до одного, міцно тримаючись за руку. За першим сигналом ведучого «перші» присідають «під воду», роблять глибокий видих; за другим сигналом «другі» «занурюються у воду», видихаючи в неї, а перші різко вистрибують «з води», роблячи глибокий вдих.

«Ану донеси»

Мета гри: зміцнення зв'язково-м'язового апарату стоп.

Потрібні матеріали: стільці, простирадла.

Хід гри. У залі гравці сидять на стільцях. У кожного гравця під ногами простирadlo. Потрібно захопити пальцями однієї ноги це простирadlo і, жодного разу не впустивши його, дотягнути будь-якими способами (наприклад, скачучи на одній нозі або рачки) до протилежного кінця зали. Те саме повторити іншою ногою. Гра може проводитися парами (змагаючись). Виграє той, хто це зробить швидше, не впустивши простирadlo.

«Утримайся»

Мета гри: тренування рівноваги, координації рухів.

Хід гри. Двоє гравців сідають навпочіпки. Стрибаючи на носках, вони намагаються збити супротивника плечем і змусити його втратити рівновагу – сісти. Хто перший сяде, вибуває з гри, а до гри включається інший, і знову грають «на переможця».

Окрім ігор, описаних у цьому розділі, ви можете також використовувати ігри, описані в інших розділах і корисні для профілактики та лікування плоскостопості: «Зроби найкраще», «Самий спритний», «Швидка скакалка», «Лиса та засць», «Закрутилася карусель», «Сторож і зайці», «Спритні», «Ралі на велосипеді», «Хто виконає найкраще», «Сніжинки та вітер», «Розірви ланцюг», «Мишоловка», «Впіймай, не збивай», «Перелітні птахи», «Переліз через обруч», «Бджоли та ведмежата», «Мороз, сніг і зайці», «Міст через річку», «Парашутисти», «Найкрасивіший стрибок», «Спритні пальчики».

«Сміливці»

Мета: самомасаж стоп.

Матеріал: дерев'яні палички.

Зміст вправи: В.п. – стоячи, руки на поясі. Прокатування палички один одному однією ногою. Те ж іншою ногою.

«Намалюємо фігуру»

Ми вміємо малювати, ручками і ніжками.

Ніжки будуть виконувати задуми художників.

Мета: профілактика і корекція плоскостопості, зміцнення м'язів склепіння стоп.

Матеріал: фломастери, папір.

Зміст гри: в.п. стоячи, руки на поясі, фломастер затиснутий пальцями однієї ноги. Під музику діти малюють фломастером на папері зображення якої-небудь геометричної фігури. Те ж іншою ногою.

Консультація для батьків

на тему:

«Гарна постава дитини – запорука вашого успіху»

Мета: ознайомити батьків з основними факторами, що сприяють удосконаленню опорно-рухового апарату, зміцненню та збереженню постави дошкільників у домашніх умовах, підвищенню життєвого тону, гармонійному розвитку дітей; формування в батьків мотивації здорового способу життя, відповідальності за здоров'я дитини.

1. Оформлення папки «Сім корисних порад для правильної постави».
2. Розробка листівок для батьків : «Як оцінити поставу дитини?».
3. Оформлення буклету для батьків: «Оздоровчо-розвивальні ігри та вправи при порушенні постави» (підбір рухливих ігор та фізичних вправ).

Нині порушення постави можна назвати захворюванням сучасності, адже із цією проблемою стикається кожна друга родина. Причому 10 % дітей мають порушення постави у віці 5–6 років, а до віку 11–12 років вже до 30 % школярів відзначаються сутулістю чи викривленням хребта. Що ж таке постава?

Це звичне довільне положення людини в стані спокою і під час руху. Правильною, красивою поставою вважається таке природне положення, коли спина пряма, голова високо піднята, плечі вільно розведені і злегка опущені, живіт підібраний, коліна випрямлені. Правильна постава, як правило, сприяє міцному здоров'ю. Порушення постави та викривлення хребта у дівчаток трапляється частіше, ніж у хлопчиків.

Здоров'я – найважливіше в житті людини, але лише з віком ми починаємо розуміти, що турбуватися про нього треба з дошкільного віку. Майже кожній дитині природою дається здоровий хребет, та лише наша безвідповідальність призводить до його захворювань. Хребет є основою скелета і виконує в людини дві функції: перша – опорно-рухова, друга функція – захист спинного мозку від механічних ушкоджень. Опущена голова, сутула спина дитини свідчить не тільки про неї особисто, але і про її батьків.

Зрозуміло, що батьки особливо не докладали зусиль щодо дитини, аби привчити її з раннього дитинства до гімнастики, не виробляли в неї звички правильно сидіти за столом, ходити, тримати голову. І не тому, що недостатньо дбайливі, а найчастіше дорослі не надають цьому значення, сподіваючись, що гарна постава сформується сама.

Звичайні дефекти постави – плоска, кругла або сідлоподібна спина, випнутий живіт, впала грудна клітка, крилоподібні лопатки, асиметричне положення плечового та тазового пояса, опущена голова. У багатьох дітей вони поєднуються з аномалією прикусу, основна ознака якої – неправильне змикання щелеп при жуванні, ковтанні, мовленні. Це все негативно впливає на загальний стан організму: змінюється положення внутрішніх органів, порушується діяльність серцево-судинної системи, утруднюється дихання тощо. Дитина швидше втомлюється, гірше почувається. Часто погіршується постава в дітей, які страждають на такі хронічні захворювання, як рахіт, бронхіт, бронхіальна астма. Це неминуче позначається на фізичному стані. Щоб досягти формування правильної постави, ніколи не пізно зайнятися її виправленням, але, звичайно, набагато легше не допустити її порушень.

Причини утворення відхилень у поставі: слабкість м'язово-з'язувального апарату хребта, недостатній розвиток м'язів спини, живота. Причинами погіршення постави може бути погане освітлення, занадто низький або високий стілець, незручна спинка стільця, звичка сидіти, скривившись, або ходити, дивлячись вниз, тривала їзда на велосипеді в неправильній позі, ряд рухливих ігор, пов'язаних зі стоянням та стрибками на одній нозі: класики, катання на самокаті, гра в теніс.

Постава не є постійною, вона може змінюватися як у кращій бік, так і в гірший. Початкові форми порушення постави та деформація хребта потребують особливої уваги. Чим раніше вони виявляються, тим успішніший результат лікування.

Велика увага в профілактиці порушення постави приділяється засобу загартування: обливання холодною водою, обтирання, перебування на

свіжому повітрі, купання. Корекційна гімнастика посідає одне з провідних місць у загальному комплексі лікування відхилень постави та сколіозу у дітей дошкільного віку. Дуже корисні для дітей дошкільного та шкільного віку систематичні заняття плаванням, лижами, бальними танцями, ранкова гігієнічна гімнастика та гімнастика після денного сну. Особливу увагу треба звернути на правильне харчування, оскільки збалансована за вмістом кальцію, фосфору, магнію, білка та вітамінів дієта має велике значення для створення міцності скелета та зв'язково-м'язового апарату. Достовірно встановлено, що прийом кальцію з їжею або щоденне споживання достатньої кількості молочних продуктів сприяє формуванню та збереженню кісткової мінеральної щільності.

Головний фактор порушення постави сучасної дитини – недостатня рухова активність. Прогулянки, спортивні секції, плавання, заняття дитячим туризмом, танцями, звичайні заняття фізичною культурою та гімнастикою будуть завжди дуже корисними. Проблеми починаються вже з того моменту, коли дитині вперше скажуть: «Не бігай! Сиди спокійно!» Для того, щоб м'язи були на належному рівні, вони повинні працювати. Тоді і функціональні вигини хребта формуватимуться правильно, і м'язи та зв'язки будуть досить міцними, щоб справлятися з фізичним навантаженням. Здорова дитина повинна багато рухатися, тим більше, що через особливості дитячої нервової системи та м'язів, підтримувати нерухому позу дитині важче, ніж бігати, стрибати, крутитися та скакати. У положенні сидячи або стоячи, особливо якщо перебувати в одному й тому положенні доводиться кілька хвилин, дитина «обвисає», вертикальне навантаження переноситься з м'язів на зв'язки та міжхребцеві диски, у цій ситуації і починається формування неправильного рухового стереотипу та поганої постави.

Невелике, але регулярне фізичне навантаження – необхідна умова нормального розвитку опорно-рухового апарату дитини. Спеціальні вправи для формування правильної постави входять до ранкової гігієнічної гімнастики дітей вже з 4-х років. Із цього віку необхідно виховувати навички

правильної постави: при сидінні на стільці та за столом. Висота столу повинна бути на 23 см вище за ліктя опущеної руки дитини. Висота стільця не повинна перевищувати в нормі висоту гомілки. Сідати на стілець треба так, щоб впритул торкатися спинки стільця, зберігаючи поперековий вигин (лордоз). Відстань між грудьми та столом має дорівнювати 1,52 см, голова злегка нахилена вперед. Негативний вплив на формування постави має занадто м'яке ліжко. Матрац повинен бути жорстким і обов'язково рівним, таким, щоб усередині його не утворювалося провалів, а подушка – невисокою (15–17 см). Сон на м'якому ліжку з високим підголів'ям ускладнює подих.

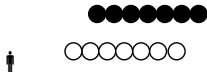
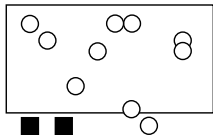
Гарну правильну поставу допомагають виробити загальнорозвивальні вправи, що зміцнюють м'язи ніг, рук, спини, живота, шиї. Корисні вправи з гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками. Також є спеціальні вправи, що сприяють виробленню навичок правильної постави.

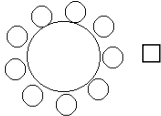
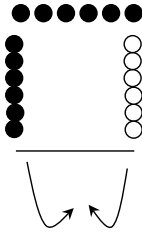
Заняття «Бережи поставу»

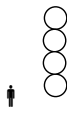
Мета: формувати в дітей правильну поставу; вдосконалити техніку виконання стрибка в довжину з місця; підвищувати рухову активність, розвивати фізичні якості; виховувати в дітей любов до щоденних занять фізичними вправами; формувати здоровий спосіб життя.

Обладнання: картинки із журналів, секундомір, свисток, крейда, поворотні стійки для (1,5 м), вимпели для нагородження, газети і журнали на спортивну тематику, плакати.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Зміст навчального матеріалу, засоби	Час	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (10 хв)		
1. Організація дітей до заняття.	1хв.	
2. Шиккування групи в одну шеренгу, перевірка правильної постави, привітання, оголошення завдань заняття.	1хв.	Підрахунок ЧСС. 
3. Повтор організуючих вправ: а) ходьба і повороти на місці; б) перешикування з 1-ї шеренги у 2, притулившись один до одного спиною.	2хв. 1хв. 1хв.	Використання картинки про правильну поставу. 
4. Рухлива гра «Квач парами»: а) підготовка до гри; б) пояснення і проведення гри; в) підведення підсумків гри.	2хв. 0,5хв. 1хв. 0,5хв.	
5. Загальнорозвивальні вправи: 1. В.п. – о.с.: руки в сторони–вгору; руки в сторони; в. п. 2. В.п. – ноги	4хв 7-8 вправ	Звертається увага на правильну техніку виконання.

нарізно, руки в сторони: 1–2 – нахили вліво; 3–4 – вправо; стрибки і ходьба на місці.	6-8 р. 10-12 р.	Діти самі командують і виконують вправи.
Основна частина заняття (25 хв)		
1. Рухлива гра «Горобці-стрибунці»: а) підготовка до гри; б) пояснення гри; в) проведення гри; г) підведення підсумків гри.	5 хв. 0,5 хв. 0,5 хв. 3,5 хв. 0,5 хв.	 †
2. Удосконалити техніку стрибка в довжину з місця: а) показ і пояснення; б) виконання стрибка в довжину з місця частинами; в) підсумки, нагородження команди-переможиці.	10 хв. 1 хв. 2 хв. 6-7 хв.	Застосування позмінного, фронтального методу організації дітей.
3. Розвиток витривалості в рухливій грі «Потяг»: а) підготовка до гри; б) пояснення гри; в) проведення гри; г) підсумки, нагородження команди-переможиці; д) пробіг «Коло пошани» у повільному темпі 2–ма командами.	10 хв. 0,5 хв. 0,5 хв. 8 хв. 0,5 хв. 0,5 хв.	 † † †
Підрахунок ЧСС. Інтенсивність: 150–170 уд/хв.		
Заключна частина заняття (5 хв)		
1. Шиккування групи у 2 шеренги обличчям одне до одного.	0,5 хв.	Підрахунок ЧСС.

2. Рухлива гра «Карлики і велетні»:	2 хв.	
а) підготовка до гри;	0,5 хв.	
б) пояснення, проведення гри;	1 хв.	
в) підведення підсумків гри.	0,5 хв.	
3. Бесіда «Чисте повітря».	2 хв.	Програма «Я і Україна»
4. Теоретичний аспект подій з фізичної культури і спорту в країні і світі.	1 хв.	Розповідають діти.
5. Підсумки заняття.	1,5 хв.	Проводить інструктор.
6. Домашнє завдання.	1 хв.	Інструктор. Підрахунок ЧСС.

Літературні джерела до дисципліни
«Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку»

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Лісневська Н. В, Скрипка І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2022. 274 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
4. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Впровадження програми профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату «Красива постава» в навчальний процес закладів дошкільної та середньої освіти: метод. рекомендації / укл. : Н.С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова [та ін.]. Київ, 2012. 36 с.
2. Дегтяренко Т. М., Вавіна Л. С. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 302 с.
3. Єфименко М. М., Мога М. Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.
4. Єфименко М. Фізкультурні корекційні етюди. *Дошкільне виховання*. 2014. № 12. С. 20–22.
5. Єфименко М. Обстежуємо плечовий пояс та руки. Моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільне виховання*. 2017. № 7. С. 12–15.

6. Єфименко М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. З чого починати? *Дошкільнє виховання*. 2017. № 4. С. 2–5.
7. Єфименко М. Порушення постави: головне – вчасно виявити: моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільнє виховання*. 2018. № 9. С. 7–9.
8. Єфименко М. Перевіряємо стан м'язів тазового пояса та нижніх кінцівок : моніторинг фізичного розвитку дошкільнят (продовження). *Дошкільнє виховання*. 2019. № 5. С. 23–25.
9. Єфименко М. Плантографія, або Що можуть «розповісти» відбитки дитячих ступень : моніторинг фізичного розвитку дошкільників (продовження). *Дошкільнє виховання*. 2020. № 2 С. 26–28.
10. Єфименко М. Діагностика дитячих ступень: розшифруємо плантограми : моніторинг фізичного розвитку дошкільників. *Дошкільнє виховання*. 2020. № 3. С. 24–26.
11. Загородня Л. П., Тігаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 272 с.
12. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2010. № 2. С. 75–78.
13. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.
14. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с.
15. Серєда Л., Лянної Ю. Порушення функції опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* 2013. № 1. (21). С. 306–310.

16. Сивопляс Т., Лемешко С. Дихай на повну : дихальні вправи з використанням ігрового обладнання. *Дошкільне виховання*. 2019. № 6. С. 24–25.

17. Система профілактико-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: метод. рекомендації / укл.: Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ, 2013. 52 с.

18. Скрипек Р. П. Можливості застосування ігрових технологій у навчанні дітей із вадами розумового розвитку. *Дитина з особливими потребами*. 2017. № 7. С. 7–12.

19. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 8 (90) 2017. С. 58–61.

20. Харіна Д. Л. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 10. С. 83–86.

Internet – джерела:

1. Діти з порушенням опорно-рухового апарату <http://minsknews.by/wp-content/uploads/2014/06/deti-invalidiyi1.jpg>

2. Малецька Ганна, Чупахіна Світлана. Особливості розвитку дітей дошкільного віку з вадами зору: підготовка до школи. https://www.researchgate.net/publication/323732412_Osoblivosti_rozvitku_ditej_doskilnogo_viku_z_vadami_zoru_pidgotovka_do_skoli

3. Методика дослідження серцево-судинної системи у дітей https://pidru4niki.com/17741025/meditsina/metodika_doslidzhennya_sertsevo-sudinnoyi_sistemi_ditey

4. Організація життєдіяльності дітей дошкільного віку з фізичного виховання в ЗДО <https://naurok.com.ua/prezentaciya-organizaciya-zhittediyalnosti-ditey-doshkilnogo-viku-z-fizichnogo-vihovannya-v-zdo-223178.html>

5. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі <http://zhuravlyk.uz.ua/wp-content/uploads/2015/02/3s.jpg>

6. Основи профілактичної роботи зі здоровими дітьми у ЗДО https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00459952_0.html

7. Особливості опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку <http://amnu.gov.ua/osoblyvosti-oporno-ruhovogo-aparatu-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku/> https://cyberleninka.ru/viewer_images/17059517/f/1.png

ДОДАТКИ

Обладнання для профілактики плоскостопості	
	<p style="text-align: center;">«Доріжка-гоптоніжка»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево, пластмасові трубки.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> рівновага, профілактика плоскостопості.</p>
	<p style="text-align: center;">«Різнокольорова доріжка»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево, пластмасовий конструктор.</p> <p><i>Використання:</i> для загартування, профілактичних заходів, ходьби.</p> <p><i>Розвиток:</i> оздоровлення, профілактика плоскостопості.</p>
	<p style="text-align: center;">«Різнокольорова мозаїка»</p> <p><i>Матеріал:</i> килимове покриття, кришки від пластикових пляшок.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> координація рухів, профілактика плоскостопості.</p>
	<p style="text-align: center;">«Гусениця»</p> <p><i>Матеріал:</i> килимове покриття, покриття «травичка».</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> профілактика плоскостопості, масаж стоп.</p>
	<p style="text-align: center;">«Сонечко»</p> <p><i>Матеріал:</i> килимове покриття, кришки від пластикових пляшок.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> рівновага, координація рухів, профілактика плоскостопості.</p>

	<p align="center">«Різнобарвний килимок»</p> <p><i>Матеріал:</i> кришки від пластикових пляшок, шовкова нитка.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> профілактика плоскостопості.</p>
	<p align="center">«Чарівні валики»</p> <p><i>Матеріал:</i> щільна тканина, каштани.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів, виконання загальнорозвивальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> оздоровлення, профілактика плоскостопості.</p>
	<p align="center">«Весела змійка»</p> <p><i>Матеріал:</i> килимове покриття, поролон, кришки від пластикових пляшок.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> координація рухів, профілактика плоскостопості.</p>
<p>Обладнання для прокатування м'ячів, підлізання</p>	
	<p align="center">«Тунель»</p> <p><i>Матеріал:</i> обручі, різнобарвна тканина.</p> <p><i>Використання:</i> для подолання перешкоди.</p> <p><i>Розвиток:</i> координація рухів, спритність, швидкість.</p>
	<p align="center">«Веселі конячки»</p> <p><i>Матеріал:</i> картонні трубки, тканина.</p> <p><i>Використання:</i> для прокатування м'яча, підлізання.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, координація рухів, окомір, зміцнення м'язів рук і ніг.</p>

	<p align="center">«Чарівні кіски»</p> <p><i>Матеріал:</i> різні види тканини, ниток і мотузок.</p> <p><i>Використання:</i> для вправ у рівновазі, перелізання, переступання, підлізання.</p> <p><i>Розвиток:</i> гнучкість, спритність, навички стрибків, бігу, ходьби.</p>
	<p align="center">«Різнобарвні кільця»</p> <p><i>Матеріал:</i> щільний картон, самоклеюча плівка.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання загальнорозвивальних вправ, метання і кидання.</p>
<p>Обладнання для проведення спортивних ігор, змагань</p>	
	<p align="center">«Різнобарвні рибки»</p> <p><i>Матеріал:</i> атласні стрічки, колечка, кольоровий картон.</p> <p><i>Використання:</i> для координації рухів в іграх.</p> <p><i>Розвиток:</i> швидкість, спритність, дрібна моторика рук, координація рухів.</p>
	<p align="center">«Бананові дерева»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерев'яні стійки, поролон, тканина.</p> <p><i>Використання:</i> для координації рухів у змагальних іграх.</p> <p><i>Розвиток:</i> швидкість, спритність, дрібна моторика рук, координація рухів.</p>

	<p align="center">«Атлетичні снаряди»</p> <p><i>Матеріал:</i> гімнастична палиця, пластмасові круги, м'ячі гумові.</p> <p><i>Використання:</i> для проведення Олімпійських ігор, спортивних свят.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, координація рухів.</p>
	<p align="center">«Кольорові купини»</p> <p><i>Матеріал:</i> пластмасова основа, ковпачки від кіндер-сюрпризів.</p> <p><i>Використання:</i> для профілактичних заходів.</p> <p><i>Розвиток:</i> рівновага, координація рухів, профілактика плоскостопості.</p>
	<p align="center">«Ручки-ніжки»</p> <p><i>Матеріал:</i> лінолеум, тканина, в'язальні нитки.</p> <p><i>Використання:</i> для ходьби, повзання.</p> <p><i>Розвиток:</i> зміцнення сили ніг і рук, профілактика плоскостопості.</p>
Обладнання для метання і кидання	
	<p align="center">«Влуч і злови»</p> <p><i>Матеріал:</i> ящик з фанери з лоточками, м'ячик.</p> <p><i>Використання:</i> для метання.</p> <p><i>Розвиток:</i> влучність, спритність, увага, окомір, швидкість реакції.</p>
	<p align="center">Кільцекид «Буратіно»</p> <p><i>Матеріал:</i> фанера, самоклейна плівка, атласна стрічка.</p> <p><i>Використання:</i> для кидання й метання.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, окомір</p>

	<p align="center">«Нагодуй пташенят»</p> <p><i>Матеріал:</i> пластикові пляшки, різнокольорові кришки.</p> <p><i>Використання:</i> для метання в ціль.</p> <p><i>Розвиток:</i> увага, спритність, окомір, дрібна моторика рук.</p>
	<p align="center">«Більбоке»</p> <p><i>Матеріал:</i> щільна тканина з вирізаними отворами-колами, дерев'яні палички, атласна стрічка, кулька.</p> <p><i>Використання:</i> для кидання і попадання в ціль.</p> <p><i>Розвиток:</i> окомір, увагу, спритність рук, координація рухів.</p>
	<p align="center">«Спечи млинець»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево.</p> <p><i>Використання:</i> для кидання, ловіння.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, координація рухів, окомір, м'язи рук.</p>
	<p align="center">Кільцекид «Хрестовина»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево.</p> <p><i>Використання:</i> для кидання й метання.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, окомір</p>
	<p align="center">«Спритні мотальники»</p> <p><i>Матеріал:</i> мішечки з піском, дерев'яні палички, стрічка.</p> <p><i>Використання:</i> для координації рухів.</p> <p><i>Розвиток:</i> швидкість, спритність, дрібна моторика рук, координація рухів.</p>

	<p align="center">«Ходулі»</p> <p><i>Матеріал:</i> бляшані баночки з мотузочками.</p> <p><i>Використання:</i> для індивідуальної роботи, для рівноваги.</p> <p><i>Розвиток:</i> відчуття рівноваги і висоти, координація рухів, спритність.</p>
<p>Обладнання для виконання загальнорозвивальних вправ</p>	
	<p align="center">«Веселі комахи»</p> <p><i>Матеріал:</i> в'язальні нитки, еластична стрічка.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання загальнорозвивальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> координація рухів, дрібна моторика рук.</p>
	<p align="center">«Шнури»</p> <p><i>Матеріал:</i> різні види ниток і мотузок.</p> <p><i>Використання:</i> для вправ у рівновазі, переступанні, виконання загальнорозвивальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> гнучкість, спритність, координація рухів, почуття рівноваги.</p>
	<p align="center">«Балансир»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево.</p> <p><i>Використання:</i> для вправ у рівновазі, балансуванні і стійкості.</p> <p><i>Розвиток:</i> сміливість, впевненість, зміцнення м'язів ніг і вестибулярного апарату.</p>
	<p align="center">«Веселе сонечко»</p> <p><i>Матеріал:</i> поролон, щільна тканина, різнокольорові кіски.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання вправ, для вправ у стрибках.</p>

	<p><i>Розвиток:</i> рухова активність, координація рухів, спритність.</p>
	<p align="center">«Піраміда»</p> <p><i>Матеріал:</i> поролон, тканина.</p> <p><i>Використання:</i> для перестрибування, переступання, підлізання, кидання.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, координація рухів.</p>
	<p>«Сонечко»</p> <p><i>Матеріал:</i> фанера, дерев'яні палички, в'язальні нитки.</p> <p><i>Використання:</i> для координації рухів у змагальних іграх.</p> <p><i>Розвиток:</i> швидкість, спритність, дрібна моторика рук, координація рухів.</p>
	<p>«Мішені»</p> <p><i>Матеріал:</i> тканина, м'ячики з липкою стрічкою.</p> <p><i>Використання:</i> для метання.</p> <p><i>Розвиток:</i> окомір, зміцнення м'язів рук і плечового пояса.</p>
	<p align="center">«Влуч у м'ячик»</p> <p><i>Матеріал:</i> липка стрічка, поролон, тканина.</p> <p><i>Використання:</i> для різних видів метання в підвішену ціль.</p> <p><i>Розвиток:</i> окомір, навички метання.</p>
	<p align="center">«Жираф»</p> <p><i>Матеріал:</i> килимове покриття, дерматин, в'язальні нитки.</p> <p><i>Використання:</i> для метання, профілактики порушень постави.</p>

	<p><i>Розвиток:</i> окомір, зміцнення м'язів спини і плечового пояса.</p>
	<p align="center">«Влуч у ворітця»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево, самоклейна плівка.</p> <p><i>Використання:</i> для закріплення навичок попадання в ціль.</p> <p><i>Розвиток:</i> окомір, увага.</p>
<p align="center">Обладнання для дихальної гімнастики</p>	
	<p align="center">«Пташки»</p> <p><i>Матеріал:</i> пластмасове кріплення, кольоровий папір, нитки.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання дихальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> органи дихання.</p>
	<p align="center">«Літаючі метелики»</p> <p><i>Матеріал:</i> металеве кріплення, атласна стрічка, картон, самоклеючий папір.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання дихальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> органи дихання.</p>
	<p align="center">«Веселі чоловічки»</p> <p><i>Матеріал:</i> пластикові пляшки, медичні рукавички, одноразові трубочки.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання дихальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> органи дихання.</p>

	<p align="center">«Парашут»</p> <p><i>Матеріал:</i> легка тканина.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання дихальних, загально-розвиваючих вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> координація рухів, спритність, органи дихання.</p>
	<p align="center">«Вертушки»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерев'яні палички, обкладинки для книг.</p> <p><i>Використання:</i> для виконання дихальних вправ.</p> <p><i>Розвиток:</i> органи дихання.</p>
	<p align="center">«Різнобарвний дощик»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерев'яна палиця, різнокольорові стрічки.</p> <p><i>Використання:</i> для дихальних вправ, підстрибування.</p> <p><i>Розвиток:</i> органи дихання, зміцнення м'язів ніг, спритність, координація рухів.</p>
<p>Обладнання для розвитку координації рухів</p>	
	<p align="center">«Рукоходи»</p> <p><i>Матеріал:</i> дерево.</p> <p><i>Використання:</i> для ходьби на руках.</p> <p><i>Розвиток:</i> м'язи рук, спритність, витривалість.</p>
	<p align="center">«М'які колоди»</p> <p><i>Матеріал:</i> поролон, щільна тканина для обшивки.</p> <p><i>Використання:</i> для ходьби, перелізання, перестрибування, переступання.</p> <p><i>Розвиток:</i> спритність, рівновагу, зміцнення м'язів ноги і стопи.</p>

Навчальне видання

**Н. О. Хлус, С. А. Тігаренко, Д. І. Цись, Н. О. Цись,
І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько**

**ОРГАНІЗАЦІЯ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
З ДІТЬМИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Підписано до друку 16.02.2023.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.

Друк. арк. 15,5. Умов. друк. арк. 14,42. Обл.-вид. арк. 8,40.
Наклад 100 прим. Зам. № 736/1.

Віддруковано ФОП Корзун Д.Ю. з оригіналів замовника.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>