

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ
СИСТЕМ ДИХАННЯ ТА КРОВООБІГУ**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2016

УДК 613.7:796(075.8)
ББК 74.200.55 я73-1
О 64

Рецензенти:

кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я людини ЧДТУ

Загородній В. В.

доктор біологічних наук, професор, директор НДІ фізіології
імені М. Босого ЧНУ імені Богдана Хмельницького

Лизогуб В. С.

Укладачі:

Безкопильний О. П., Слаутіна Н. В.,
Сисоєнко Н. В., Светлова О. Д.

*Рекомендовано до друку засіданням Вченої ради ННІ фізичної
культури, спорту і здоров'я імені Богдана Хмельницького
(протокол № 4 від 20.05.2015 р.)*

*Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного
університету імені Богдана Хмельницького
(протокол №3 від 14.12.2015 р.)*

Безкопильний О. П. та ін.

О 64 Організація оздоровчих занять з фізичної культури для учнів із
захворюваннями систем дихання та кровообігу : Навч.-метод. посіб.
/ Уклад: О. П. Безкопильний, Н. В. Слаутіна, Н. В. Сисоєнко,
О. Д. Светлова – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 80 с.
ISBN 978-966-353-413-8

У посібнику представлено комплекси занять фізичною
культурою оздоровчо-реабілітаційної спрямованості та рухливі ігри
для учнів молодшого шкільного віку з захворюваннями систем
дихання та кровообігу, які сприятимуть підвищенню
функціонального стану та адаптаційних можливостей організму,
гармонізації фізичного розвитку та різносторонньому розвитку
фізичних якостей дітей із порушеннями в стані здоров'я.

УДК 613.7:796(075.8)
ББК 74.200.55 я73-1

ISBN 978-966-353-413-8

© ЧНУ ім.Б.Хмельницького, 2016
© О. П. Безкопильний, Н. В. Слаутіна,
Н. В. Сисоєнко, О. Д. Светлова, 2016

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ I. Організаційні та фізіолого-гігієнічні основи проведення занять фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку з порушеннями в стані здоров'я.....	6
Розділ II. Особливості занять реабілітаційно-оздоровчої спрямованості для учнів із захворюваннями системи дихання	13
Розділ III. Особливості занять реабілітаційно-оздоровчої спрямованості для учнів із захворюваннями системи кровообігу	46
Розділ IV. Ігрова спрямованість фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку з порушеннями в стані здоров'я	63
4.1. Рухливі ігри та естафети на заняттях реабілітаційно-оздоровчої спрямованості	63
4.2. Ігрове спрямування фізичної підготовки.....	67
Розділ V. Допоміжні засоби оздоровлення школярів із захворюваннями систем дихання та кровообігу	71
Висновки та практичні рекомендації	75
Література.....	76

ВСТУП

Актуальність проблеми збереження здоров'я дітей в Україні зумовлена стійкою тенденцією до зростання захворюваності у сучасній молоді. Статистичні дані МОЗ України останніх років свідчать, що близько 80% учнів мають відхилення у стані здоров'я: у 30–40% діагностуються різні хронічні захворювання, у 40–50% функціональні порушення. Порівняно з минулим сторіччям, на сьогодні число дітей-інвалідів збільшилося майже на 30 тисяч, серед яких більше 70% діти 70–14 років [34, 38-39].

Водночас відомо, що заняття фізичною культурою є потужним чинником впливу на стан здоров'я підростаючого покоління [4-10, 13-14, 16, 28-32]. Проте тільки за умови своєчасного застосування реабілітаційних заходів, у період формування початкових форм хронічних захворювань, оздоровчий ефект від занять фізичними вправами досягатиметься набагато швидше, а відновлення буде більш повним. Тому сучасні науковці наголошують не лише на доречності, а й на високій ефективності оздоровлення школярів засобами фізичної культури, особливо при ранньому їх застосуванні, ще у молодшому шкільному віці [12-14, 16-19].

При цьому практика показує, що сучасна система фізичного виховання протягом навчання в школі не надає дитині можливості у достатній мірі займатися фізичною культурою через обмежену кількість урочних занять, нерегулярність проведення занять у спеціальних групах, відсутність позаурочних занять в групах загальної фізичної підготовки, руйнування ефективних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах загальноосвітніх навчальних закладів (ввідної гімнастики, годин фізичної культури в групах подовженого дня та малих форм фізичного виховання – фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз, рухливих перерв) [12, 14]. Також недоліками організації фізичного виховання в умовах школи є низький рівень інформованості класних керівників та вчителів різних дисциплін з питань проведення фізкультурно-оздоровчих заходів на уроках і великих перервах, під час підготовки домашніх завдань і у вільний

час, що негативно відображається на формуванні у школярів інтересу до занять фізичною культурою і спортом [1, 8, 9].

Отже, значне погіршенням стану здоров'я сучасних школярів, потребує нових підходів для забезпечення реалізації оздоровчих завдань в процесі фізичного виховання та приділення особливої уваги оздоровленню дітей засобами фізичної культури. І оскільки проблеми ефективного використання її засобів для оздоровлення та фізичного вдосконалення школярів із порушеннями в стані здоров'я залишаються ще недостатньо вирішеними, нами розроблено посібник, який допоможе плануванню оздоровчо-реабілітаційних заходів, спрямованих на запобігання прогресуванню хронічних неінфекційних захворювань та усунення негативних зрушень у стані серцево-судинної, дихальної та інших систем організму дітей молодшого шкільного віку.

У посібнику представлено комплекси занять фізичною культурою реабілітаційно-оздоровчої спрямованості, широко представлено рухливі ігри, направлені на вдосконалення функціональних можливостей організму, різносторонній розвиток фізичних якостей. Апробацією даних комплексів доведено, що вони сприяють поліпшенню функціонального стану, підвищенню адаптаційних можливостей організму, гармонізації фізичного розвитку, підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, покращенню працездатності дітей із захворюваннями систем дихання та кровообігу.

Даний навчально-методичний посібник може бути використаний:

- майбутніми фахівцями з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, які оволодівають спеціальностями “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”, “Фітнес і рекреація”;
- студентами спеціальностей “Дошкільна освіта” та “Початкова освіта”, вчителями початкових класів навчально-виховних закладів, які проводять уроки фізичної культури та інші фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дітей, але не мають спеціальної освіти з фізичного виховання;
- інструкторами-методистами з фізичної культури та спорту, фахівцями з фізичної реабілітації, слухачами курсів підвищення кваліфікації інститутів післядипломної освіти педагогічних працівників, які організують заняття з фізичної культури для дітей із порушеннями в стані здоров'я.

РОЗДІЛ I

Організаційні та фізіолого-гігієнічні основи проведення занять фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку з порушеннями в стані здоров'я

Власні дослідження показали, що за останню чверть століття на фоні зменшення чисельності дітей молодшого шкільного віку з 13267 осіб у 1990 році до 10016 осіб у 2014 році, їх захворюваність мала істотне зростання з $330,75 \pm 4,08\%$ до $722,04 \pm 4,48\%$ ($p < 0,001$) (рис.1).

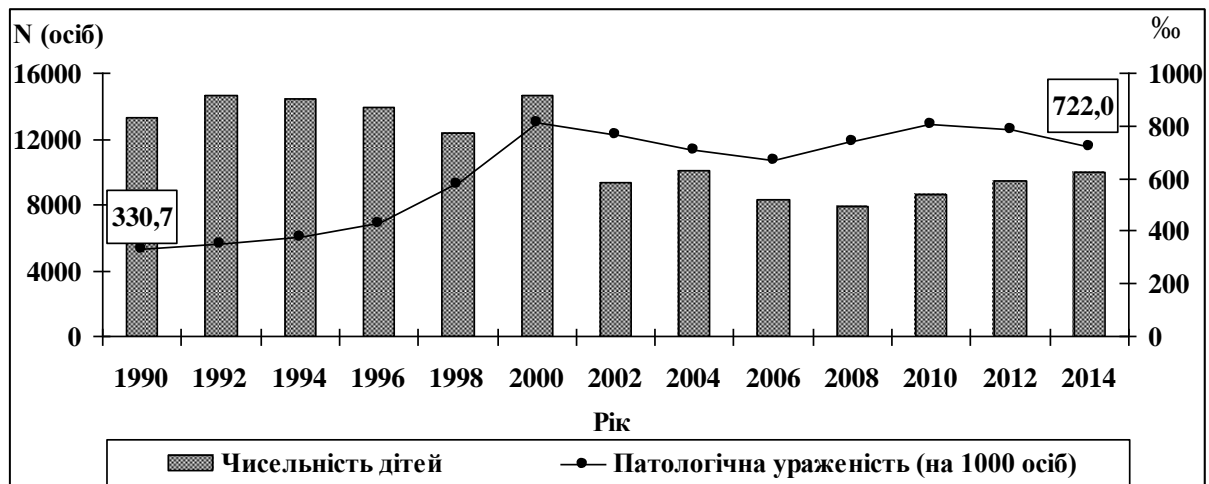


Рис. 1. Динаміка патологічної ураженості дітей молодшого шкільного віку центрального регіону України (на прикладі м. Черкаси).

Така демографічна ситуація та динаміка патологічної ураженості відповідає загальним тенденціям в Україні.

Більш детальне вивчення захворюваності учнів молодшого шкільного віку міста Черкаси показало, що в структурі патологічної ураженості після хвороб та функціональних порушень кістково-м'язової системи (які в динаміці складають $119,70 \pm 2,82\%$ – $284,89 \pm 4,90\%$) та ока і його придаткового апарату (які в динаміці складають $64,97 \pm 2,14\%$ – $203,27 \pm 4,02\%$), третє місце займає кардіо-респіраторна патологія (яка в динаміці складає $36,63 \pm 1,63\%$ – $123,21 \pm 2,72\%$) (рис. 2).

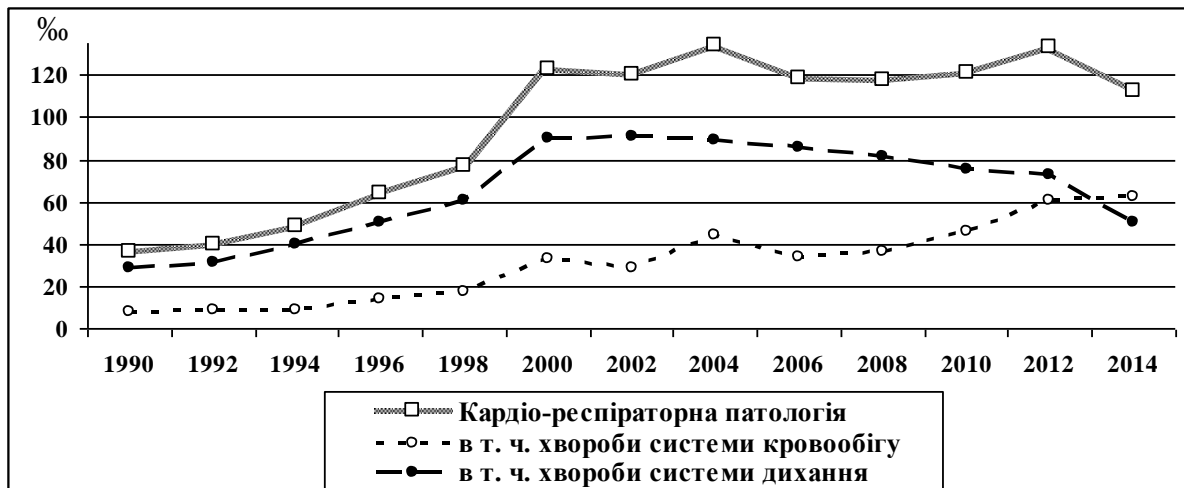


Рис. 2. Динаміка ураженості дітей молодшого шкільного віку м. Черкаси хворобами систем кровообігу та дихання.

Так, підвищення за простежуваний період часу питомої ваги хвороб системи кровообігу в 7,6 раза (з $8,22 \pm 0,78\%$ до $62,40 \pm 2,42$; $p < 0,001$) та хвороб системи дихання у 1,8 раза (з $28,42 \pm 1,44\%$ до $50,32 \pm 2,18\%$; $p < 0,001$), свідчить про зростаючий характер патологічної ураженості, з огляду на який в процесі фізичного виховання дітей значна увага повинна приділятися використанню фізичної культури оздоровчо-реабілітаційної спрямованості, основним завданням якої є зміцнення здоров'я школярів.

Спеціалісти вважають, що принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в такій її організації, яка змогла б виконувати і пізнавальну, і виховну, і розвивальну і оздоровчу функції. А отже, відповідно до державної стратегії розвитку фізичної культури в Україні, основною **метою фізичного виховання** дітей із хронічною патологією є оздоровлення та фізичне вдосконалення. Орієнтуючись на зазначену мету, в процесі фізичного виховання повинні вирішуватися наступні **завдання** [6]:

- озброєння учнів теоретичними знаннями в галузі фізичної культури, анатомії, фізіології, гігієни; запобігання травматизму;
- формування “школи” рухів і основних рухових здібностей на заняттях гімнастики, легкої атлетики тощо, і під час проведення рухливих ігор;

- зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їх функціонального стану за допомогою використання різноманітних засобів фізичної культури;
- оволодіння навичками самоконтролю за власним станом здоров'я за допомогою змін пульсу, оцінки зовнішнього вигляду та фізичного стану (кольору шкіри, пітливості, дихання тощо);
- ознайомлення з методами усунення можливих функціональних змін в організмі під впливом хвороби (формуванням правильної постави, загартуванням, різновидами дихання тощо);
- вивчення реакції організму учнів на різні навантаження за допомогою вимірювання пульсу та артеріального тиску.

Оскільки проблеми ефективного використання засобів фізичної культури для оздоровлення та фізичного вдосконалення школярів із порушеннями в стані здоров'я залишаються ще недостатньо вирішеними, вважаємо необхідним узагальнити **основні гігієнічні принципи** проведення занять оздоровчої фізичної культури для учнів із порушеннями в стані здоров'я:

1. Для осіб диспансерної групи Д-III*, з метою попередження загострень хвороб та погіршення стану здоров'я, окрім щорічного медичного огляду, необхідно проведення двічі на рік ґрунтовної діагностики функціонального стану учнів;

Примітка: * – за результатами диспансеризації (спостереження за хворими та особами, які мають фактори ризику виникнення захворювань), додаткового обстеження та консультацій фахівців школярі розподіляються на групи: Д-I (особи, які не пред'являють жодних скарг, в анамнезі та огляді яких не виявлено хронічних захворювань або порушень функції окремих органів та тканин. Серед них виділяють категорію осіб, які потребують спостереження (виявлені незначні відхилення від визначених меж норми у величинах артеріального тиску та інших фізіологічних характеристик, які не впливають на функціональну діяльність організму); Д-II (особи, які мають в анамнезі гостре або хронічне захворювання, але не мають загострень протягом декількох років); Д-III (хворі, які потребують лікування – особи з компенсованим перебігом захворювання, рідкими загостреннями, нетривалою втратою працездатності; особи з субкомпенсованим перебігом захворювання, частою та тривалою втратою працездатності; особи з декомпенсованим перебігом захворювання, стійкими патологічними порушеннями, що призводять до втрати працездатності) [40].

2. Створення в загальноосвітніх закладах постійно діючих спеціальних медичних груп реабілітаційно-оздоровчої спрямованості з урахуванням специфіки хвороби, функціонального стану, фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів за обов'язкової умови регулярності проведення занять;

3. Досягнення відповідності рівня рухової активності віковим фізіолого-гігієнічним потребам учнів за рахунок:

- розширення діапазону рухової активності школярів шляхом забезпечення щоденних контрольованих рекреаційно-оздоровчих заходів, реалізованих у формі фізкультурних пауз, рухливих перерв, фізкультурно-оздоровчих розваг, тощо;
- використання засобів оздоровлення в самостійних заняттях фізичною культурою у вигляді щоденної ранкової гімнастики, виконання домашніх завдань у вихідні дні, пішохідних, велосипедних прогулянок, рухливих ігор під час прогулянок;

4. Забезпечення наступних умов проведення оздоровчих занять:

- відповідності загальної тривалості частоти, щільності та структури занять; інтенсивності навантаження функціональним можливостям організму учнів з порушеннями здоров'я;
- дотримання основних методичних принципів – систематичності занять, поступового збільшення інтенсивності й тривалості навантаження, послідовності оволодіння руховими навичками (від простого – до складного, від відомого – до невідомого й тощо);

5. Основними критеріями оцінки праці вчителя фізкультури слід вважати не лише підвищення рівня фізичної підготовленості, а й підвищення рівня фізичної працездатності, зменшення кількості скарг із приводу поганого самопочуття та втоми школярів із порушеннями здоров'я;

6. Посилення лікарсько-педагогічного нагляду за умовами проведення занять: температурою, вентиляцією, освітленістю, площею залу; відповідністю одягу та взуття учнів санітарним вимогам; технікою безпеки й організацією першої медичної допомоги.

Враховуючи зростання рівня захворюваності сучасних школярів, головною умовою проведення занять реабілітаційно-оздоровчої спрямованості є відповідність величини фізичного

навантаження функціональними можливостями організму дітей із порушеннями в стані здоров'я. Тому, при проведенні занять необхідно дотримуватися наступних **фізіолого-гігієнічних вимог**:

1. Загальна тривалість та завдання окремих компонентів циклу занять

Фізкультурно-оздоровчий цикл занять починається у вересні й становить один рік. Складається цикл із трьох періодів: підготовчого (1½ – 2 місяців занять), для виявлення характеру й ступеню реакції дитини на фізичне навантаження та адаптації основних систем організму до більш інтенсивного навантаження; основного (7½ – 8 місяців), для підвищення функціональних можливостей організму; перехідного (2½ місяці), для літнього оздоровлення.

2. Частота занять

Окрім обов'язкових уроків фізкультури, два заняття у спеціальній медичній групі (реабілітаційно-оздоровчої спрямованості) з обов'язковим застосуванням малих форм фізкультурних занять (вводної гімнастики, фізкультурних хвилинок, динамічних перерв) та самостійних занять (рекреаційно-оздоровчої спрямованості).

3. Тривалість занять

Оптимальна тривалість занять становить 45 хвилин кожне.

4. Щільність занять

Моторна щільність занять перебуває в межах від 40% загальної тривалості уроку (заняття) – для навчального заняття, до 60-70% – для закріплення відомих рухових навичок та в спортивно-ігровій формі.

5. Співставлення вправ на занятті

На занятті реабілітаційно-оздоровчої спрямованості в підготовчому періоді співставлення вправ (загальнорозвиваючих, спеціальних, дихальних, на розслаблення) становить 1:2:1:1. В основному періоді співставлення загальнорозвиваючих, спеціальних та вправ на розслаблення й відновлення дихання складає 1:2:1.

6. Структура занять

6.1. Тривалість складових частин занять

Заняття оздоровчою фізичною культурою складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної. На заняттях реабілітаційно-оздоровчої спрямованості тривалість підготовчої

частини становить 15-20% загального часу, основної – 75%, заключної – 5-10%.

6.2. Завдання складових частин занять

У підготовчій частині заняття використовуються вправи, які забезпечують: поступове підвищення частоти серцевих скорочень; збільшення температури тіла; підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження й посилення притоку крові до м'язів; збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині заняття необхідно досягнути: підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової); збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони».

У заключній частині заняття використовуються вправи, що дозволяють: поступово сповільнити обмінні процеси в організмі; зменшити частоту серцевих скорочень до рівня, близького початковому.

7. Фізіолого-гігієнічна оцінка відповідності інтенсивності фізичного навантаження функціональним можливостям учнів

У якості критеріїв фізіолого-гігієнічної оцінки інтенсивності фізичного навантаження використовувались показники ЧСС, що характеризують індивідуальну функціональну реакцію організму на фізичне навантаження.

Підготовчу частину уроку (заняття) проводять у руховому режимі низької інтенсивності, підвищуючи частоту серцевих скорочень на 20-30% від розрахованих величин резерву серця ($ЧСС_{нав.} = ЧСС_0 + 20 - 30\% PC$), де $ЧСС_{нав.}$ – інтенсивність навантаження за показником частоти серцевих скорочень; $ЧСС_0$ – частота серцевих скорочень до навантаження; PC – резерв серця ($PC = ЧСС_{мах.} - ЧСС_0$); $ЧСС_{мах.}$ – максимальний пульсовий резерв для осіб, що мають порушення стану здоров'я ($ЧСС_{мах.} = 180 - вік$).

В основній частині заняття реабілітаційно-оздоровчої спрямованості використовують дозовані навантаження низької інтенсивності, які підвищують ЧСС до 107 – 135 уд./хв. ($ЧСС_{нав.} = ЧСС_0 + 30 - 50\% PC$).

Якщо після фізичного навантаження зареєстровано частоту серцевих скорочень понад указані величини, це свідчить про його надмірність.

Наприкінці заключної частини уроку (заняття) оздоровчою фізичною культурою показник ЧСС не повинен перевищувати вихідний показник початку уроку більше, ніж на 10%.

Відповідно до стану здоров'я визначено діапазон оптимального фізичного навантаження для школярів із порушеннями в стані здоров'я, яке забезпечує безпечний рівень для виконання фізичних вправ (таблиця 1).

Таблиця 1

Функціональна адекватність фізичного навантаження по частоті серцевих скорочень відносно величини на початку заняття (ЧСС, уд./хв.)

На початку заняття	Підготовча частина	Основна частина	Заклучна частина
75-79	90-97	97-113	82-87
80-85	98-110	107-126	88-93
86-91	103-114	111-129	94-100
92-97	108-118	115-132	100-106

Примітка: допустимі коливання показника ЧСС в межах ± 5 уд./хв.

Дотримання запропонованих методичних принципів та фізіолого-гігієнічних вимог дозволять найбільш оптимально використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби для розвитку функціональних можливостей організму учнів з одного боку, та попередження негативних наслідків надмірного фізичного навантаження – з іншого.

РОЗДІЛ II

Особливості занять реабілітаційно-оздоровчої спрямованості для учнів із захворюваннями системи дихання

Лікувальна дія фізичних вправ при захворюваннях системи дихання ґрунтується, перш за все, на можливості довільного регулювання глибини й частоти дихання, його затримки й форсування. За допомогою спеціальних статичних та динамічних дихальних вправ можна змінювати поверхнєве дихання на більш глибоке, подовжувати чи скорочувати фази вдиху та видиху, покращувати ритм дихання, збільшувати вентиляцію легень і тим самим зменшувати та усувати гіпоксемію. Таким чином, своєчасне включення лікувальної гімнастики у комплексне лікування захворювань органів дихання значно збільшить його ефективність і в подальшому збереже працездатність школярів.

Хвороби верхніх дихальних шляхів

Захворювання порожнини носа: риніт – запалення слизової оболонки носа; гайморит – запалення слизової оболонки верхньощелепної пазухи; синусит – запалення слизової оболонки приносових пазух.

Найбільш характерні ознаки – відчуття закладеності носових ходів й ускладнене дихання через ніс, слизоподібні, слизово-гнійні виділення з носа.

Захворювання глотки й гортані: ларингіт – запалення гортані; фарингіт – запалення слизової оболонки глотки; тонзиліт – запалення мигдаликів; ангіна – гостре інфекційне захворювання з вираженими місцевими змінами в одному або в кількох мигдаликах лімфоглоткового кільця.

Найбільш характерні ознаки – набряк слизової оболонки, гіперемія, біль під час ковтання.

При хворобах верхніх дихальних шляхів необхідно:

- підвищення захисних сил організму;

- стимуляція симпатичного відділу вегетативної нервової системи шляхом штучного розвитку гіпоксії (методи дихання за Бутейко, Стрельниковою);
- підвищення фізичної активності, втраченої під час хвороби.
Рекомендовані вихідні положення: стоячи, лежачи, сидячи.
Окремі рекомендації:
- **лежачи на спині** – у такому положенні утруднений видих. У ньому краще вентилуються передні й передньо-нижні відділи легенів, гірше – задні відділи;
- **лежачи на животі** – у такому положенні утруднені вдих і рух ребер, зменшується рухливість грудної клітки, ускладнюється черевне й грудне дихання за рахунок обмеження рухів грудної клітки й живота тяжкістю тіла;
- **лежачи на боці** – у такому положенні на опорній стороні дихальні рухи обмежуються тяжкістю тіла, тому ускладнюються. Видих на вільній половині грудей більш легкий і подовжений, вдих дещо утруднений. Діафрагмальне дихання вільне.

Приводимо зразок примірною **плану-конспекту** уроку фізичної культури для учнів із захворюваннями системи дихання, віднесених за результатами поглибленого медичного огляду до спеціальної медичної групи.

**План-конспект уроку з фізичної культури
для учнів спеціальної медичної групи
з захворюваннями дихальної системи**

Дата: 30.11.2015 р.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання стрибки у довжину з місця. Подальше вивчення техніки метання м'яча стоячи боком до напрямку метання.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, координації.
3. Виховувати в учнів свідоме відношення до свого здоров'я, дисципліни та колективізму.

Місце проведення: спортивний зал №2 ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я.

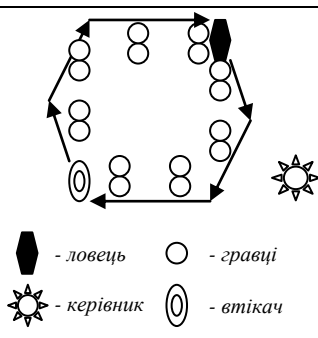
Інвентар: гімнастичний мат, малий м'яч.

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Вступна частина 3'-5'			
1.	Шикування.	30"-45"	○○○○○○○○ ☀
2.	Повідомлення завдань уроку.		
3.	Правила техніки безпеки під час уроку. Правила загартування.	1'-1,5'	Коротка бесіда та перевірка готовності дітей до уроку.
4.	Дихальні вправи: - черевне дихання - грудне дихання - змішане дихання.	2'-3'	Повний вдих на 1-4; затримка дихання 1-4; повний видих 1-4.
5.	Перевірка ЧСС у спокої.	До 1'	
6.	Стройові вправи Повороти: - праворуч - ліворуч - кругом - стрибком кругом Перешікування в 2 та 1 шеренги.	1'-1,5'	
Підготовча частина 10'-15'			
7.	Ходьба та її різновиди: - на носках, руки догори - на п'ятках, руки на поясі - схресним кроком руки на поясі.	1'-1,5' 1'-1,5'	○○○○○○○○ ↓ ↑ → → → Слідкувати за поставою. Виконувати спокійно.
8.	Біг та його різновиди: - звичайний - з високим підняттям стегна - із закиданням гомілок назад - повільний біг.	1'-1,5'	Слідкувати за станом дітей

Продовження плану-конспекту

1	2	3	4
9.	Ходьба та вправи на відновлення дихання - спокійна ходьба з глибоким вдихом та видихом: - руки через сторони догори – вдих - через сторони донизу – видих.	6'-8'	Самостійно
10.	ЗРВ на місці	6'-8'	
	1. В. п – стійка, ноги нарізно, руки на поясі 1 – поворот тулуба праворуч 2 – в. п. 3-4 – те саме в іншу сторону.	4-6 р.	Повороти виконувати з поступовим збільшенням амплітуди.
	2. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі 1 – нахили тулуба вправо 2 – в. п. 3-4 – те саме в іншу сторону.	4-6 р.	Нахили намагатися виконувати з максимальною амплітудою.
	3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі 1 – нахили вперед 2 – нахили назад 3 – присід руки в сторони 4 – в. п.	4-6 р.	При нахилі ноги в колінах не згинати.
	4. В. п – о. с. 1 – руки вгору – потягнутися 2 – руки на пояс – потягнутися 3-4 – те саме.	4-6 р.	Максимальна амплітуда рухів.
	5. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі 1-2 – присід, руки догори 3-4 – в. п.	4-6 р.	Спина пряма, темп повільний.
	6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед в сторони 1 – мах правою до лівої руки 2 – в. п. 3-4 – те саме з іншої ноги.	4-6 р.	Руки не опускати, ногою намагатися торкнутися руки, не нахилитися.

Продовження плану-конспекту

1	2	3	4
Основна частина 15'-18'			
11.	<p>Рухлива гра «Третій зайвий». Всі діти діляться по парам і стають в коло. Обирають двох ведучих. За сигналом керівника, один із ведучих тікає, інший його наздоганяє. Втікач має право стати попереду будь-якої пари, тоді третій гравець швидко тікає від ловця. Якщо ловець доторкнеться втікача, вони міняються ролями. У випадку, коли ловець довго не може наздогнати втікача, керівник міняє їх ролями.</p>	4'-6'	 <p>- ловець ○ - гравці ☆ - керівник ⊙ - втікач</p>
12.	Вимірювання ЧСС	1'	
13.	<p>Ознайомлення з технікою виконання стрибків у довжину з місця:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ техніки - імітація. 	<p>3'-4'</p> <p>2-4 р. 6-8 р.</p>	Ознайомити дітей із виконанням, правильний показ.
14.	<p>Подальше вивчення техніки метання м'яча стоячи боком до напрямку метання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконання метання малого м'яча за напрямком руху м'яча - імітація метання м'яча стоячи боком до напрямку метання - спроба виконання метання м'яча стоячи боком до напрямку метання. 	<p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>2-4 р.</p>	<p>Спостереження за правильним виконанням.</p> <p>Допомогти дітям зрозуміти, як правильно виконувати метання.</p>
Заклучна частина 5'-8'			
15.	Вимірювання ЧСС.	1'	Дихання повільне.
16.	Вправи на розслаблення.	1'-2'	Темп повільний.

Продовження плану-конспекту

1	2	3	4
17.	Ходьба у повільному темпі з потрушуванням рук і ніг.	1'	Темп повільний.
18.	В. п. – стійка ноги нарізно 1-2 – руки в сторони – вдих 3-4 – обхопити грудну клітку руками, нахилити голову і корпус вперед – видих.	4-6 р.	Супроводжувати диханням.
19.	В. п. – стійка ноги нарізно 1 – праву руку вгору 2 – ліву руку вгору 3-4 – розслабити руки й опустити вниз.	4-6 р.	Супроводжувати диханням.
20.	Ходьба у повільному темпі.	1'-2'	
21.	Вимірювання ЧСС	До 1'	ЧСС повинно відновитися до початкового.
22.	Повідомлення д/з	До 1'	Повторити техніку виконання стрибків.

**Приклад структури заняття
при хворобах верхніх дихальних шляхів**

Завдання заняття:

1. Розучити комплекс фізичних вправ.
2. Сприяти покращенню функції дихання.
3. Виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я.

Підготовча частина (10-12 хв.)

1. Шикування, підрахунок пульсу.
2. Хо́да на місці, хо́да на місці з високим підніманням колін у різному темпі.
3. Хо́да на носках, п'ятах, прискорена, хо́да звичайним кроком, спортивна хо́да.
4. В. п. – стоячи, руки зігнуті вперед. Хо́да з обертанням у плечових суглобах вперед – назад; хо́да звичайним кроком 40-50 сек. Стежити за поставою. Вдих – носом, видих – ротом; губи в трубочку.

5. В. п. – стоячи. 1-2 – руки через сторони вгору – вдих; 3-4 – в. п. – видих. Повторити 6-8 разів. Повільно.
6. В. п. – руки до плечей. 1 – руки вгору, піднятися на носках – вдих; 2 – в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
7. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 – нахил назад – вдих; 5-8 – нахил уперед – видих. Повторити 6-8 разів. При нахилі вперед дивитися прямо перед собою.
8. В. п. – те саме. 1-3 – три нахили ліворуч; 4 – в. п.; 5-8 – те саме – праворуч. Повторити 6-8 разів. Дихання довільне.
9. В. п. – те саме. Колові обертання тулубом, по 4-6 разів. Дихання довільне
10. В. п. – те саме. 1-2 – ліву руку назад, з поворотом ліворуч – вдих; 3-4 – в. п. – видих; 5-8 – те саме – праворуч. 4-6 разів. Повільно проводити руку поглядом.
11. В.п. – те саме. 1-2 – зігнути праве коліно, підтягнути його до грудей, округлити спину – видих; 3-4 – в. п. – вдих; 5-8 – те саме, лівою. Повторити 4-6 разів.

Основна частина (29-30 хв.)

1. В. п. – о. с. 1-2 – руки вгору – вдих; 3-4 – присісти, обхопити коліна руками, голову опустити – видих. Повторити 6-8 разів. Виконувати повільно.
2. В. п. – лежачи на спині, руки вниз. 1 – руки вгору – вдих; 2 – підняти ногу, руки – вниз; 3-4 – в. п. – видих; 5-8 – те саме, іншою ногою. Повторити 4-6 разів.
3. В. п. – лежачи на спині, руки вниз, коліна зігнуті, ступні на підлозі. 1-2 – упираючись стопами, підняти тулуб – вдих; 3-4 – в. п. – видих. Повторити 4-6 разів. Коліна тримати разом.
4. В. п. – те саме. Сісти, лопатки звести, прогнутися у грудній частині – вдих; 3-4 – лягти – видих. Повторити 4-6 разів.
5. В. п. – те саме. 1-2 – коліна праворуч – вдих; 3-4 – коліна ліворуч – видих. Повторити 4-6 разів. Торкатися колінами підлоги.
6. В. п. – те саме. “Велосипед”. 15-20 сек. Темп середній.
7. В. п. – лежачи на спині, руки на животі. 1-2 – надувши живіт, зробити вдих; 3-4 – надавити руками на живіт – видих (діафрагмальне дихання). Повторити 6-8 разів, повільно.
8. В. п. – лежачи на лівому боці, ліва рука – під головою, права – вздовж тулуба. 1 – підняти руку вгору, торкнутися підлоги за

- головою – вдих; 2 – опустити, підняти ногу – видих. По 4-6 разів – на кожному боці.
9. В. п. – лежачи на животі, руки – під підборіддям. 1-2 підняти праву ногу – вдих; 3-4 – в. п. – видих; 5-8 – те саме лівою ногою. Повторити 6-8 разів.
 10. В. п. – упор стоячи на колінах. 1 – вдих; 2 – сісти на п'яти, опустити голову на груди – видих; 4-6 разів. Не забирати руки з підлоги.
 11. В. п. – те саме. 1 – 2 мах лівою назад; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме правою. 4-6 разів. Дихання довільне.
 12. В. п. – те саме. 1-2 округлити спину, опустити голову вниз, зігнути ліве коліно до правої руки – видих; 3-4 – в. п. – вдих; 5-8 – те саме правою. Повторити 4-6 разів.
 13. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки обличчям до стінки впритул, руками триматися на рівні грудей. 1-2 – розгинаючи руки, потягнутися – вдих; 3-4 – в. п. – видих. Повторити 4-6 разів.
 14. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки розігнуті, тримаються за шабель. 1 – вдих; 2-3 – нахил уперед – видих; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів, повільно.

Заключна частина (4-5 хв.)

1. Хода на місці з високим підніманням стегна. Протягом 30-40 с. Темп середній.
2. Вправи на розслаблення.
3. Перевірка ЧСС.

Комплекс № 1

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки вперед – вгору долонями усередину – вдих; руки через сторони вниз – видих. Вдихати й видихати повітря тільки через ніс. Добре прогнутися в ділянці грудей. Повторити 5-6 разів.
2. В. п. – о. с. Присіди у швидкому темпі. Присід – руки вперед, долонями вниз – видих; в. п. – вдих. Повторити 6-8 разів.
3. В. п. – стійка ноги нарізно. Повільно вдихати й видихати повітря правою і лівою ніздрею. Рот закритий. Під час виконання вправи одну половину носа треба притискати пальцем. Вдихання й видихання однією ніздрею виконувати по черзі. Повторити вправу по 5 разів кожною ніздрею.

4. В. п. – о. с. Ніс затиснути пальцями. Голосно й повільно рахувати до 10, потім зробити глибокий вдих і повний видих через ніс, закривши рот. Повторити 5-6 разів.
 5. В. п. – стоячи, руки за головою, лікті в сторони. Повільно, напружуючи м'язи шиї, нахилити голову вниз, натискаючи при цьому долонями на потилицю – видих. Голову підняти й, відхиляючи назад, зробити легкий опір – вдих. Не затримувати дихання. Повторити 8-10 разів.
 6. Ритмічна хода. Дихати тільки через ніс. Поступово подовжувати фазу видиху (на 2 рахунки вдихнути, на 6 – видихнути; на 2 рахунки вдихнути, на 8 рахунків видихнути). Повторювати 2-3 хв.
 7. В. п. – сидячи на стільці, ноги вперед – торкаються підлоги, руки вниз. Зігнути ноги, обхопивши руками, притягнути їх до грудей; спину зігнути, голову опустити – видих; в. п. – вдих. Дихати через ніс. Повторити 6-8 разів.
 8. В. п. – о. с. Руки вперед в сторони, долоні догори. Прогнутися в грудній частині – вдих; долоні повернути вниз, руки вниз – видих. Вдих і видих робити тільки через ніс. Прагнути подовжувати видих. Повторити 6-8 разів.
- Спеціальні вправи для розвитку носового дихання***
9. В. п. – о. с. Великим і вказівним пальцем по черзі закривати праву і ліву ніздрі (“закривати і відкривати клапани”). Тривалість вдиху і видиху 4-6 с.
 10. В. п. – те саме. Під час вдиху вказівними пальцями ведуть по крилах носа. Під час видиху вказівними пальцями проводити постукування по крилах носа (видих тривалий).
 11. В. п. – те саме. Кінчиком язика тиснути на тверде піднебіння. Вдихати й видихати через ніс.
 12. В. п. – те саме. Спокійний вдих. При видиху постукувати по крилах носа і вимовляти склади: “Ба-бо-бу”.
 13. Біг на місці, на носках, високо піднімаючи коліна. Дихання довільне. Повторювати протягом 2-3 хв.
 14. Спокійна хода. Повторювати протягом 2-3 хв.
 15. Самомасаж шиї. Руки закласти за голову й долонями повільно погладжувати шию, злегка Натискаючи на шкіру й м'язи, опускаючись зверху вниз; рухи робити до пахвових ямок. Дихати рівно, через ніс. Повторити рухи 15–20 разів.

Комплекс № 2

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на рівні плечей максимально відведені назад, долоні вгору, пальці розведені. 1 – рухом уперед руки швидко схрестити перед грудьми, так щоб лікті були під підборіддям, а кисті сильно (до болю) хльоснути по лопатках (голосний потужний видих); 2 – плавно, повільно у в. п. (діафрагмальним вдихом випнути живіт).
2. В. п. – стійка ноги нарізно на носках прогнувшись, руки вгору. 1 – опускаючись на стопи, нахил уперед, округливши спину, руки махом через сторони швидко схрестити перед грудьми, хльоснути кистями по лопатках (голосний потужний видих); 2-3 – руки плавно розвести в сторони й знову схрестити перед грудьми; 3-4 – хльоснути кистями по лопатках, подовжуючи видих; 5-6 – в. п. – діафрагмальним вдихом випинаючи круглий живіт.
3. В. п. – стійка ноги нарізно на носках, прогнувшись, руки назад, пальці сплетені (ніби тримають сокиру). 1 – опускаючись на стопи, швидкий нахил уперед, округливши спину, хльоснути руками назад, як рубання сокирою (голосний потужний видих); 2 – плавно у в. п. – діафрагмальним вдихом випинаючи живіт. Ноги в колінах не згинати.
4. В. п. – стійка ноги нарізно злегка нахилившись уперед і присівши, права рука спереду (кисть “стискає лижну палицю”), ліва далеко позаду (долоня розкрита – “лижна палиця на ремені”). 1 – плавно присісти, праву руку назад до стегна (потужний видих, що завершується в момент зведення рук і стегон); ліву руку вперед (рука “стискає лижну палицю”), праву – далеко назад (долоня розкрита) (діафрагмальним вдихом випнути живіт); 2 – те саме, але іншою рукою.
5. В. п. – стійка ноги нарізно на носках, злегка нахилившись уперед, руки вперед, кисті “стискають лижні палиці”. 1 – опускаючись на стопи, присісти й нахилитися вперед до торкання животом стегон, руки назад до відмови, кисті напіврозкриті (потужний голосний видих); 2-3 – залишаючись у нахилі, пружинити ногами (з напруженням, завершити тривалий видих); 4 – в. п., діафрагмальним вдихом, випинаючи круглий живіт.

6. В. п. – стійка ноги нарізно злегка нахилившись уперед, права рука вгору, кисть стиснена, як для “гребка”, ліва рука симетрично позаду, кисть розслаблена. 1-2 – чотири-п’ять швидких колових рухів руками, як при плаванні кролем на груди (потужний видих із напруженням); 3-4 – два повільні колові рухи руками, роблячи повний діафрагмальний вдих, випинаючи тим самим круглий живіт.
7. В. п. – ноги нарізно, права рука вгорі, долоня повернена праворуч й стиснена, як для “гребка”, ліва рука внизу, розслаблена й повернена долонею назад. 1-3 – три колові рухи руками, як при плаванні кролем на спині, виконуючи повороти тулубом слідом за рукою, що «гребе», (один потужний видих з напруженням); 4 – повільно один коловий рух руками, діафрагмальним вдихом максимально випинаючи живіт.
8. В. п. – стійка ноги нарізно на носках, злегка нахилившись уперед, руки вгору, кисті стиснені, як для “гребка”. На кожний рахунок – “гребок”, як при плаванні батерфляєм, потім, опускаючись на стопи, руки назад до стегон, легко зігнувши ноги в суглобах і збільшивши нахил (потужний видих); руки через сторони вперед, кисті розслаблені, в. п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом.
9. В. п. – стійка ноги нарізно на носках, руки вгору долонями назовні, кисті стиснені, як для “гребка”. На кожний рахунок, опускаючись на стопи, руки назад – вниз до стегон (потужний видих); піднімаючись на носки, руки вгору, кисті розслабити, роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом.
10. В. п. – упор лежачи, опираючись прямими руками об підлогу. 1 – упор присівши (одночасно потужний видих); 2 – в. п. поштовхом діафрагмальний вдих. Голову вниз не нахилити. Обидва рухи виконати за 1 сек.
11. В. п. – стоячи, злегка присівши на лівій нозі, носок повернути ліворуч, права спереду на п’ятці, носок повернути праворуч, голова піднята, руки зігнуті в ліктях, відведені в сторони, кисті – як у танцюристів. 1 – підстрибнути й присісти, п’ятки разом, носки нарізно (потужний видих); 2 – підстрибнути,

- мінюючи положення ніг – в. п., роздуваючи вдихом живіт. Обидва рухи виконати за 1 с.
12. В. п. – стоячи лівим боком до опори на правій нозі, ліва зігнута в коліні, лівою рукою тримаючись за опору на рівні плеча. На кожний рахунок, піднімаючись на стопі опорної ноги, мах лівою вперед (потужний видих) і відразу ж мах тією ж ногою назад до торкання стопою сідниці, опускаючись на стопу правої, випинаючи живіт діафрагмальним вдихом. Обидва рухи виконати за 1 с. Те саме – правою ногою.
 13. В. п. – упор лежачи, опираючись прямими руками об підлогу; партнер тримає дитину за гомілковостопні суглоби. «Хода» на руках уперед, роблячи вправи в діафрагмальному диханні.
 14. В. п. – лежачи на спині. 1-3 – потужний, тривалий, граничної глибини видих силою м'язів черевного преса (живіт сильно втягти); 4 – діафрагмальний вдих, максимально випинаючи живіт. Потім глухо, миттєвим скороченням м'язів черевного преса кашлянути.
 15. В. п. – стоячи. Та сама вправа.
 16. В. п. – сидячи. Та сама вправа.

Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової

Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової дає рекомендації, які багато в чому суперечать загальноприйнятим. Дві головні вправи цієї гімнастики: нахил та одночасно різкий і короткий вдих; зведення зігнутих у ліктях рук, зігнутих перед грудьми на рівні плечей, і одночасно короткий видих.

У гімнастиці О. М. Стрельникової при стисканні грудної клітки слід робити вдих. Ця гімнастика передбачає прискорений розвиток м'язів, що допомагають диханню, яке досягається зворотною узгодженістю рухів з диханням. Руки зведені і стискають таким чином грудну клітку – вдих; руки розведені, грудна клітка розширена – видих. М'язи рук і грудей створюють додатковий опір дихальним м'язам. Їм доводиться працювати з повним навантаженням і при цьому розвиватися, зміцнюватися. За такого способу дихання активізується газообмін, вдосконалюється робота коркових центрів управління ЦНС диханням.

Комплекс вправ парадоксальної гімнастики

О. М. Стрельникової

1. В. п. – сидячи на стільці, руки на пояс. 1 – поворот голови праворуч; 2 – поворот голови ліворуч. В кінці кожного повороту – короткий, шумний, швидкий вдих носом. Вдих настільки різкий, що ніздрі носа дещо втягуються і стискаються (а не роздуваються). Цей рух більш ефективно розучувати перед дзеркалом. Темп – один вдих на секунду або й трохи швидше. Про видих не думати. Він відбувається автоматично через напіввідкритий рот. Це правило стосується всіх вправ Стрельникової.
2. В. п. – те саме. 1 – нахил голови праворуч; 2 – нахил голови ліворуч. Різкий вдих у кінці кожного руху.
3. В. п. – те саме. 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад. Короткий вдих у кінці кожного руху.
4. В. п. – те саме, руки в сторони. 1 – звести руки перед грудьми. При зустрічному русі рук стискається верхня частина легенів у момент швидкого, шумного вдиху; 2 – в. п. Права рука то над лівою рукою, то під лівою рукою, по черзі.
5. В. п. – те саме, ноги нарізно. 1-3 – пружні нахили тулуба вперед. Миттєвий вдих у кінці нахилу. Надто низько нахилатися не обов'язково; 4 – в. п.
6. В. п. – сидячи на краю стільця, руки з'єднані вгорі. 1-3 – пружні відведення рук назад з прогинанням тулуба. Вдих у кінці нахилу назад. 4 – в. п.
7. В. п. – о. с. 1-4 – глибокий випад правою ногою вперед, виконувати пружні рухи донизу; 5 – в. п.; 6-9 – глибокий випад лівою ногою вперед, виконувати пружні рухи донизу; 10 – в. п. Вдих після присідання в момент зведення опущених рук.
8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1 – нахил тулуба вперед; 2 – нахил тулуба назад (за принципом маятника). Вдих в кінці нахилу вперед, а потім нахилу назад.

Хвороби нижніх дихальних шляхів

Пневмонія – запалення легеневої тканини, що виникає або як самостійна хвороба, або як ускладнення хвороб дихальних шляхів. На розвиток пневмонії суттєво впливають алергічні

чинники, забруднення повітря, температура і вологість зовнішнього середовища, наявність в організмі хворого вогнищ хронічної інфекції.

При пневмонії необхідно:

- посилення кровообігу та лімфообігу в легенях з метою розсмоктування ексудату та запобігання ускладнень;
- запобігання утворення спайок у порожнині плеври;
- посилення трофічних процесів в легеневій тканині;
- розвиток м'язів, що приймають участь у процесі дихання;
- розвиток м'язів живота.

Бронхіт – запалення слизової оболонки бронхів, виникненню якого сприяють хронічний тонзиліт, синусити, порушення носового дихання, а також алергічні чинники. Бронхіт може розвинутися внаслідок дії високої температури, заповишеності, переохолодження організму, зниження його реактивності при тяжких виснажливих захворюваннях та операціях, неповноцінному харчуванні.

При бронхіті необхідно:

- покращення дренажної функції легень та сприяння видаленню з бронхів та альвеол патологічних утворень;
- зняття спазму м'язів бронхів та бронхіол;
- відновлення порушеної прохідності бронхів та легеневої вентиляції;
- стимуляція захисних сил організму;
- відновлення фізичної активності, втраченої під час хвороби.

Протипоказання: вправи з затримкою дихання.

Рекомендовані вихідні положення: стоячи, лежачи на спині, лежачи на животі, кисті з'єднані за спиною.

**Приклад структури заняття при хронічному бронхіті,
хронічній пневмонії**

Завдання заняття:

1. Розучити комплекс дихальних вправ.
2. Сприяти покращенню дренажної функції дихальних шляхів.
3. Виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я.

Підготовча частина (10-12 хв.)

1. Організація групи (шикування, привітання, повідомлення завдань уроку).

2. Підрахунок ЧСС.
3. Хо́да на носках, п'ятах, прискорена, хо́да звичайним кроком.
4. В. п. – о. с. 1 – руки вгору – вдих; 2 – в. п. – видих; 3-4 – те саме.
5. В. п. – стоячи, руки до плечей. Хо́да з обертанням у плечових суглобах вперед – назад, хо́да звичайним кроком 40-50 сек. Стежити за поставою. Вдих – носом, видих – ротом; губи – в трубочку.
6. В. п. – о. с. 1-2 – руки через сторони вгору – вдих; 3-4 – в. п. – видих. Виконати повільно 6-8 разів.
7. В. п. – руки зігнуті в сторони. 1 – руки вгору, підтягтись на носках – вдих; 2 – в. п. – видих. 3-4 – те саме. Повторити 6-8 разів.
8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 – нахил назад – вдих; 5-8 – нахил уперед – видих. Повторити 6-8 разів. При нахилі вперед дивитися прямо перед собою.
9. В. п. – те саме. 1-3 – три нахили ліворуч; 4 – в. п. 5-8 – те саме праворуч. Повторити 6-8 разів. Дихання довільне.
10. В. п. – те саме. Колові рухи тулубом, по 4-6 разів у кожную сторону. Дихання довільне.
11. В. п. – те саме. 1-2 – ліву руку назад з поворотом ліворуч – вдих; 3-4 – в. п. – видих. 5-8 – те саме праворуч. Повторити 4-6 разів. Повільно проваджати руку поглядом.
12. В. п. – те саме. 1-2 – зігнути праве коліно, підтягнути його до грудей, округлити спину – видих; 3-4 – в. п. – вдих; 5-8 – те саме, лівою. Повторити 4-6 разів.

Основна частина (30-31 хв.)

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на рівні плечей і максимально відведені назад, долоні вгору, пальці розведені. 1 – рухом уперед руки швидко схрестити перед грудьми, так щоб лікті були під підборіддям, а кисті сильно (до болю!) хльоснули по лопатках (голосний потужний видих); 2 – плавно, повільно у в. п. (діафрагмальним вдихом випнути живіт).
2. В. п. – стоячи на носках ноги нарізно, прогнувшись, руки вгору. 1 – опускаючись на стопи, нахил уперед, округливши спину, руки махом через сторони швидко схрестити перед грудьми, хльоснути кистями по лопатках (голосний потужний видих); 2-3 – руки плавно розвести в сторони й знову схрестити перед грудьми, 2-3 рази хльоснути кистями

- по лопатках, продовжуючи видих; 4 – в. п., діафрагмальним вдихом випинаючи круглий живіт.
3. В. п. – стоячи на носках ноги нарізно, прогнувшись, руки назад, пальці сплетені (ніби тримають сокиру). 1 – опускаючись на стопи, швидкий нахил уперед, округливши спину, хльоснути руками назад, як рубання сокирою (голосний потужний видих); 2 – плавно у в. п., діафрагмальним вдихом випинаючи живіт.
 4. В. п. – стоячи ноги нарізно, злегка нахилившись уперед і присівши, права рука спереду (рука “стискає лижну палицю”), ліва – далеко позаду (долоня розкрита – “лижна палиця на ремені”). 1 – плавно присісти, праву руку назад до стегна (потужний видих, що завершується в момент зведення рук і стегон); в. п., ліву руку вперед (рука “стискає лижну палицю”), праву – далеко назад (долоня розкрита) (діафрагмальним вдихом випнути живіт); 2 – те саме, але іншою рукою.
 5. В. п. – стоячи на носках, ноги нарізно, злегка нахилившись уперед, руки вперед, кисті “стискають лижні палиці”. 1 – опускаючись на стопи, присісти й нахилитися вперед до торкання животом стегон, руки назад до відмови, кисті напіврозкриті (потужний голосний видих); 2-3 – залишаючись у нахилі, пружинити ногами (з напруженням, завершити тривалий видих); 4 – в. п., діафрагмальним вдихом, випинаючи круглий живіт.
 6. В. п. – стоячи, ноги нарізно, злегка нахилившись уперед, права рука вгору, кисть стисла, як для “гребка”, ліва рука симетрично позаду, кисть розслаблена. 1-2 – чотири-п’ять швидких колових рухів руками, як при плаванні кролем на груді (потужний видих з напруженням); 3-4 – два повільні колові рухи руками, роблячи повний діафрагмальний вдих, випинаючи тим самим круглий живіт.
 7. В. п. – ноги нарізно, права рука вгорі, долоня повернена праворуч й стиснена, як для “гребка”, ліва рука внизу, розслаблена й повернена долонею назад. 1-3 – три колові рухи руками, як при плаванні кролем на спині, виконуючи повороти тулубом слідом за рукою, “що гребе”, (один потужний видих з напруженням); 4 – повільно один круговий рух руками, діафрагмальним вдихом максимально випинаючи живіт.

8. В. п. – стоячи на носках, ноги нарізно, злегка нахилившись уперед, руки вгору, кисті стислі, як для “гребка”. На кожний рахунок – “гребок”, як при плаванні батерфляєм, потім, опускаючись на стопи, руки назад до стегон, легко зігнувши ноги в суглобах і збільшивши нахил (потужний видих); руки через сторони вперед, кисті розслаблені, в. п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом.
9. В. п. – стоячи на носках, ноги нарізно, руки вгору долонями назовні, кисті стислі як для “гребка”. На кожний рахунок, опускаючись на стопи, руки назад – вниз до стегон (потужний видих); піднімаючись на носки, руки вгору, кисті розслабити, в. п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом.
10. В. п. – упор лежачи, опираючись прямими руками об підлогу. 1 – упор присівши (одночасно потужний видих); 2 – в. п. діафрагмальний вдих поштовхом. Обидва рухи виконати за 1 с.
11. В. п. – стоячи, злегка присівши на лівій нозі, носок повернути ліворуч, права нога – спереду на п’ятці, носок повернути праворуч, голова піднята, руки зігнуті в ліктях, відведені в сторони, кисті – як у танцюристів. 1 – підстрибнути й присісти, п’ятки разом, носки нарізно (потужний видих); 2 – підстрибнути, міняючи положення ніг, в. п., роздуваючи вдихом живіт. Обидва рухи виконати за 1 с.
12. В. п. – стоячи лівим боком до опори на правій нозі, ліва зігнута в коліні, лівою рукою тримаючись за опору на рівні плеча. На кожний рахунок, піднімаючись на стопі опорної ноги, мах лівою ногою вперед (потужний видих) і відразу ж мах тією ж ногою назад до торкання стопою сідниці, опускаючись на стопу правої ноги, випинаючи живіт діафрагмальним вдихом. Обидва рухи виконати за 1 с. Те саме – правою ногою.

Рухлива гра. “М’яч сусідові”. Гравці стоять колом на відстані кроку один від одного. У двох гравців, які стоять один проти одного, по волейбольному м’ячу (бажано, щоб були різного кольору). За сигналом учителя гравці починають передавати м’ячі праворуч по колу так, щоб один м’яч догнав другого. Так само за сигналом треба швидко змінити напрям і передавати м’ячі ліворуч по колу. Гру повторюють 5-6 разів.

Інший варіант гри. Клас поділяють на дві команди. Кожна з них стає в шеренгу обличчям одна до одної. У перших гравців по волейбольному м'ячу. За сигналом учителя гравці передають м'яч із рук в руки по шерензі. Останній у шерензі, одержавши м'яч, ударяє ним об підлогу і передає його сусідові у зворотному напрямку. Перший гравець, одержавши м'яч, піднімає його вгору. Команді, яка першою закінчить передачу м'ячів, зараховують очко. Гру повторюють 3-4 рази.

Заключна частина (3-4 хв.)

1. Вправи на розслаблення.
2. Перевірка ЧСС.

**Спеціальні вправи при хронічному бронхіті,
хронічній пневмонії**

1. В. п. – лежачи на спині, одна рука лежить на грудях, інша – на животі. Повний вдих і повний повільний видих повітря (статична дихальна вправа).
2. В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях. Піднімання грудної клітки й її вигинання з опорою на руки.
3. В. п. – лежачи на боці, руки вздовж тулуба. Пряму руку вгору – вдих; в. п. – видих. Виконувати змінно на правому й лівому боці.
4. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підтягування зігнутих у колінних суглобах ніг (по одній і разом) до грудей – видих; в. п. – вдих.
5. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони – вдих. Півоберту праворуч і ліворуч до торкання рук; в. п. – видих.
6. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Перехід із положення лежачи в положення сидячи змахом прямих рук з діставанням носків ніг – видих.
7. В. п. – лежачи на спині, обидві руки на животі. Максимальне втягування живота – видих і випинання його – вдих (діафрагмальне дихання).
8. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Сісти, руками торкнутися носків ніг – видих; в. п. – вдих.
9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Глибокий вдих, руки за головою, розвести лікті в сторони; на видиху схрестити руки на грудях, натискуючи до повного видиху (видих подовжений), в. п.

Вправи з вихідного положення сидячи

У такому положенні при фіксації плечового пояса (в упорі на стілець) створюються сприятливі умови для вентиляції верхніх відділів легень, при вільному положенні рук – у нижніх відділах. Особливо збільшується рухливість нижніх відділів грудної клітки при піднятті рук угору на рівень плечей.

1. В. п. – сидячи на стільці, ноги разом. Руки вгору – вдих; руки на груди, натискаючи на них – видих.
2. В. п. – сидячи на стільці, ноги разом, руки зігнуті в ліктях. Відведення назад рук, лопатки з'єднати – вдих; руки на груди, натискаючи на них – видих.
3. В. п. – сидячи на стільці, ноги разом, руки вздовж тулуба. Руки вгору долонями вперед, потім зробити розгойдування прямими руками вперед – назад, при цьому тримати тулуб прямо (дихання довільне).
4. В. п. – сидячи на лаві, руки за головою. Поворот тулуба праворуч – вдих; в. п. – видих. Те саме повторити в іншу сторону.
5. В. п. – сидячи на лаві. Вправа з набивним м'ячем – медицинболом (маса 1-2 кг). Піднімання медицинбола вгору, за голову – вдих, опускання – видих.
6. В. п. – сидячи на лаві. Вправа з гімнастичною палицею. Палицю покласти за спину, лопатки зафіксувати, сидіти прямо; поворот тулуба в сторону – вдих; в. п. – видих. Рух гімнастичною палицею вгору, вперед і т. д.
7. В. п. – сидячи на стільці або лаві, ноги вперед, руки за головою, лікті в сторони. Нахили вперед з діставанням пальцями рук носків ніг (при нахилах робити видих); в. п. – видих.
8. В. п. – сидячи на лаві, руки на животі. Глибокий вдих, тривалий повний видих – живіт втягнути. При цьому долонями злегка натискати на передню стінку живота.
9. В. п. – сидячи на стільці або лаві, руками опиратися об лаву. Зігнути ноги в колінних суглобах і підтягти їх до грудей, носки відтягнути назад, спина пряма – видих; в. п. – вдих.
10. В. п. – сидячи на стільці або лаві, руки за головою. Нахили тулуба в сторони, спину тримати прямою (під час нахилу робити видих, при випрямленні тулуба – вдих). Ту ж вправу можна робити з гімнастичною палицею, палицю тримати за спиною між зігнутими в ліктьових суглобах руками.

Вправи з вихідного положення стоячи

У такому положенні грудна клітка й хребет вільно рухаються у всіх напрямках. У положенні стоячи життєва ємкість легенів – найбільша. Експерсія верхніх відділів грудної клітки ускладнюється через вагу плечового пояса. Якщо перемістити вагу з плечового пояса на пояс нижніх кінцівок (руки на поясі) або на опору (спинку стільця, гімнастичну стінку), то дихання краще за все здійснюється у верхніх відділах легень. При вільному плечовому поясі та рухах рук – у середніх відділах легенів.

1. В. п. – о. с. Руки вгору, долоні вперед – вдих; долоні в сторони, руки вниз – видих.
2. В. п. – руки повільно вгору, долоні всередину, пальці переплести. Повернути з'єднані долоні вгору, потягнутися вгору з одночасним підніманням на носки – вдих; в. п. – видих.
3. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на стегнах. Нахил тулуба ліворуч з одночасним підняттям правої руки вгору (п'яти від підлоги не відривати) – вдих; в. п. – видих. Ту ж вправу повторити в іншу сторону
4. В. п. – о. с. Вправа “насос”. По черзі нахили тулуба праворуч і ліворуч, руки ковзають вздовж тулуба до пахвових ямок. При нахилах убік – видих (п'яти від підлоги не відривати, ноги в колінних суглобах не згинати)
5. В. п. – широка стійка ноги нарізно. Вправа “сонце”. Руки в сторони, потім підняти вгору й повільно повертати їх по колу (дихання довільне).
6. В. п. – о. с. Вправа “ножиці”. Руки вперед до рівня плечей, схресні рухи руками.
7. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки до плечей. Повороти тулуба в сторони (ступні з місця не зрушувати), руки в сторони долонями вниз – видих; в. п. – вдих.
8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. Нахил вперед – прогнутися, руки в сторони долонями вниз – видих; в. п. – вдих.
9. В. п. – руки перед грудьми. Руки в сторони, долонями вгору, прогнутися в грудній частині хребта – вдих; в. п. – видих.
10. В. п. – о. с. Правою випад уперед, плечі вперед, долонями злегка натискати на грудну клітку – робити повільний, повний видих; в. п. – вдих. Те саме лівою.

Комплекс спеціальних вправ при хронічному бронхіті, хронічній пневмонії

1. Хода на місці протягом 1–1½ хв. Темп середній. Дихання: глибокий вдих і спокійний видих.
2. Дихальні вправи при повільній ході. На 1 крок – вдих, на 2 кроки – видих, потім на 2 кроки – вдих, на 4 – видих. Стежити за повнотою видиху.
3. Біг підтюпцем (протягом 3-5 хв.). Стежити за диханням: на 3 кроки – вдих, на 4 кроки – видих.
4. В. п. – стоячи, права рука на грудній клітці, ліва на животі – діафрагмальне дихання. Натискуючи лівою рукою на передню черевну стінку, зробити видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подовжений видих.
5. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки на нижній третині грудної клітки. Глибоке дихання через ніс, на видиху, натискати на грудну клітку. Повторити 2-3 рази. Темп повільний.
6. В. п. – стоячи, руки на поясі. Відвести руки й плечі назад – вдих; в. п. – повільний видих з вимовою протяжливого звуку “м–м–м–м!”. Повторити 5-6 разів.
7. В. п. – лежачи на спині, права рука лежить на грудях, а ліва на животі. Глибоке дихання – через ніс – вдих, через рот – видих.
8. В. п. – лежачи на спині, руки на пояс. Праву руку в сторону – вдих; в. п. – видих. Те саме лівою рукою.
9. В. п. – лежачи на спині. Руки вгору – вдих; зігнути ліву ногу руками, коліно підтягнути до грудей – видих; потім – праву, потім – обидві ноги водночас.
10. В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям. Руки вгору – вдих; в. п. – видих.
11. В. п. – лежачи на животі, руками взятися за надп'яtkово-гомiлковi суглоби. Підняти вгору голову, прогнутися – вдих; розслабитися, в. п. – видих.
11. В. п. – сидячи на стільці, ноги прямі, руки вздовж тулуба. Підтягнути ноги до грудей, згинаючи в колінах – вдих; випрямити – видих.
13. В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно. Руки вгору – вдих; нахилитися до правої ноги – видих; в. п. Те саме виконати до лівої.

14. В. п. – руки до плечей. Випад у праву сторону, руки вгору – вдих; в. п. – видих, те саме виконати в ліву сторону.
15. В. п. – о. с. Руки вгору – вдих, присісти, доторкнутися грудьми до колін – видих; в. п.
16. В. п. – о. с. Руки вгору – вдих; упор присівши – видих; упор лежачи – вдих; упор присівши – видих; встати, руки вгору – вдих; в. п. – видих.
17. В. п. – те саме. Два кроки – вдих; два кроки – видих.
18. В. п. – те саме. Два колових рухи руками вперед – вдих; два колових рухи назад – видих.
19. В. п. – те саме. Вправа на розслаблення – підняти, розслабити й струснути кожну ногу по черзі. Підняти руки вгору, розслабити й упустити кисті, розслабити й опустити плечі, злегка нахилитися, розслабити м'язи передпліччя, струснути кисті.
20. Повільна хода протягом 1 хв. У сполученні з диханням – на два кроки – вдих, на чотири – видих.

Бронхіальна астма

Бронхіальна астма – хронічне прогресуюче захворювання, для якого характерні напади задухи, внаслідок бронхоспазму, набряку слизової та гіперсекреції. У розвитку бронхіальної астми важливе значення має дія зовнішніх чинників (бактерій, вірусів, грибів, алергенів (пилки рослин, деякі харчові продукти, медикаменти) та внутрішніх факторів (порушення функцій імунної, ендокринної систем, вегетативної іннервації, зміни в судинних стінках бронхів і легень).

При бронхіальній астмі необхідно:

- навчитись володіти повним диханням з переважним тренуванням видиху (за коротким вдихом слідує тривалий видих. Рекомендовано вдих робити через ніс, а видих – через рот, складений, як для свистка “трубочкою”;
- зміцнити м'язи, що беруть участь в акті дихання;
- збільшити рухомість діафрагми;
- покращити діяльність серцево-судинної системи;
- запобігти розвитку деформації грудної клітки та хребта;
- підвищити загальну опірність організму, зміцнити нервову систему.

Протипоказання: вправи з напруженням, затримкою дихання.

Рекомендовані вихідні положення: лежачи, сидячи, стоячи.

Прклад структури заняття при бронхіальній астмі (поза нападом)

Завдання заняття:

1. Розучування комплексу дихальних вправ.
2. Сприяння покращенню функції дихання.
3. Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я.

Підготовча частина (12-15 хв.)

1. Організація групи (шикування, привітання, повідомлення завдань уроку).
2. Підрахунок ЧСС.
3. Хо́да протягом 30 сек. Темп середній, дихання довільне через ніс.
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Обертання в плечових суглобах вперед та назад по 3-4 р. в обидва боки. Дихання довільне. Темп середній.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на нижній третині грудної клітки. Глибоке дихання через ніс, на видиху натискати на грудну клітку 2-3 рази. Темп повільний.
6. В. п. – о. с. Нахили в сторони. 3-4 рази. Темп середній, дихання довільне.
7. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. Зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах, ноги уперед, повільно опустити. Дихання довільне, не затримувати, 3-4 рази.
8. В. п. – руки на поясі. Присідання. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Дихання довільне.
9. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. Дихальні вправи з вимовою звуків “а” і “о” на видиху, витягнувши губи “трубочкою”. Виконувати 5-6 разів. Видих подовжений. Відпочинок 30-40 сек.
10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Руки через сторони вгору – вдих, в. п. – видих. Повторити 2-3 рази. Темп повільний, вдих і видих через ніс.
11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Глибоке дихання, на видиху вимовити звук “ж” з посиленням усередині. Виконувати 4-6 разів. Темп повільний.
12. В. п. – стійка ноги нарізно. Вправа на розслаблення м'язів ніг (струшування) протягом 10-15 с. По черзі, лівою й правою ногою.

Основна частина (27-30 хв.)

1. Хода по залу спочатку у швидкому, потім у повільному темпі. Наприкінці ходи на рахунок 1-2 руки вгору – вдих, на рахунок 1-2-3-4 – через сторони вниз – видих із проголошенням протягом усього видиху звуку “ж-ж-у-у-у”. Виконувати 2-3 хв.
2. В. п. – широка стійка у руках медичбол. Підняти його над головою – вдих; нахилитися вперед, опустити медичбол на підлогу й із силою прокотити його по підлозі стоячому навпроти партнерові – видих. При видиху голосно вимовляти звук “у-х-х-х!”. Повторити 5-6 разів.
3. В. п. – широка стійка спиною до партнера, у руках медичбол. Підняти його над головою – вдих; нахилитися, опустити медичбол на підлогу між ногами, із силою покотити його партнерові – видих. На видиху голосно вимовляти звук “у-х-х-х!”. Повторити 5-6 разів.
4. В. п. – широка стійка, гімнастична палиця в опущених руках. Підняти палицю вгору, подивитися на неї – вдих; повільно опустити палицю униз – видих. При видиху вимовляти плавно до повного видиху звук “ф-ф-о-о!”. Повторити 5-6 разів.
5. В. п. – те саме. Гімнастичну палицю підняти вгору, піднятися на носки – вдих; повільно нагнутися, палицю на підлогу – видих. Потім знову випрямитися й піднятися на носки без палиці – вдих; нагнутися до торкання підлоги, взяти палицю у руки – видих. При згинанні на видиху вимовляється довгий звук “с-с-с-с!”. Повторити 5-6 разів.
6. **Гра “Лети, пір’їнко”** Гравців ділять на команди (по 5–6 осіб), вишиковують у колони по одному, одна колона паралельно до іншої. На відстані 8 кроків від перших у колоні проводять фінішну риску. У кожній команді дитина, яка стоїть в колоні першою, тримає пір’їнку. По команді “Почали” дитина, що стоїть в колоні першою з пір’їнкою в руці, пускає її на повітря над головою й починає дути на пір’їнку так, щоб вона летіла убік фінішної риски. Дитина, досягши “фінішу”, ловить пір’їнку, біжить до своєї команди й передає її іншим в колоні, сама ж стає в кінці колони. Той, хто утримав пір’їнку, продовжує гру. Виграє та команда, яка раніше закінчить гру.

7. В. п. – о. с. 1-2 – руки вгору – вдих; 3-4 – присід, обхопити коліна руками, голову опустити – видих. Повторити 6-8 разів. Повільно.
8. В. п. – лежачи на спині. 1 – руки вгору – вдих; 2 – підняти ногу, руки вниз; 3 – 4 – в. п. – видих. 5-8 – те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.
9. В. п. – лежачи на спині, коліна зігнуті, ступні на підлозі. 1-2 – упираючись стопами, підняти тулуб – вдих; 3-4 – в. п. – видих. Повторити 4-6 разів. Коліна тримати разом.
10. В. п. – те саме. Сісти, лопатки звести, прогнутися в грудній частині. 1-2 – вдих; 3-4 – лягти – видих. Повторити 4-6 разів.
11. В. п. – те саме. “Велосипед”. Протягом 15-20 с. Темп середній.

Заключна частина (3-5 хв.)

1. Вправи на розслаблення.
2. Перевірка ЧСС.

Комплекси спеціальних вправ при бронхіальній астмі

Комплекс № 1

Спокійна хода в сполученні з гімнастичними вправами – 1½-2 хв. Дихання вільне.

1. В. п. – о. с. Повільне піднімання рук через сторони вгору – вдих; опускання рук – тривалий видих з вимовою звуку “ш-шшш”.
2. В. п. – широка стійка, руки на грудній клітці, пальці вздовж ребер. Відведення ліктів назад – вдих; нахил уперед, східчастий видих з вимовою звуків “ех-ех, ех-ех”.
3. В. п. – стоячи. Присідання. Дихання вільне.
4. В. п. – стоячи. Вправи на розслаблення: підняти, розслабити й струснути кожному ногу по черзі. Підняти руки вгору, розслабити й опустити кисті, розслабити й опустити плечі, злегка нахилитися, розслабивши м’язи шиї й надпліччя, струснути кисті.
5. В. п. – лежачи на спині. Згинання ніг в колінних і тазостегнових суглобах, випрямлення їх уперед, повільне опускання. Дихання вільне, не затримувати.
6. В. п. – лежачи на животі, голова на складених одна на одну кистях рук. Підведення голови й плечей – вдих; в. п. – видих.

7. В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, коліна зігнуті. По черзі розслабити й опустити праву й ліву руку, праву й ліву ногу.
8. В. п. – лежачи на спині. Статична дихальна вправа в переважно діафрагмальному диханні з довільним зниженням його частоти.
9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Перекочування вправо й уліво на живіт (вправа “колодочка”). Дихання вільне.
10. В. п. – лежачи на животі, руки вгорі. Одночасне підведення голови й плечей з рухами рук типу “брас”. Дихання вільне.
11. В. п. – упор стоячи на колінах. Голову підняти, спину прогнути – вдих, голову опустити, спину вигнути – тривалий видих з вимовою “ф-рр – ф-рр” – “Кішка гнівається”.
12. Повільна хода в сполученні з диханням – на 2 кроки – вдих, на 4 кроки – видих.
13. В. п. – сидячи на стільці, руки на колінах. Нахил уперед, руки ковзають по ногах вниз – видих; в. п. – вдих.
14. В. п. – сидячи, руки на поясі – вправа в розслабленні. Розслабити й опустити по черзі кожну руку.
15. В. п. – широка стійка, руки в замку. Вправа “Дроворуб” – підняти руки вгору – вдих; нахилиючись, руки вперед і вниз між колін – видих з вимовою звуків “у-ухх – у-ухх”.
16. В. п. – руки на поясі. Нахили тулуба в сторони. Дихання вільне.
17. Хода, різні варіанти 1-1½ хв.

Комплекс № 2

1. Хода на місці протягом 1-1½ хв. Темп середній. Дихання: глибокий вдих і спокійний видих.
2. В. п. – стоячи, права рука на грудній клітці, ліва на животі – діафрагмальне дихання. Натискаючи лівою рукою на черевну стінку, зробити видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подовжений видих.
3. В. п. – о. с. Руки в сторони – вгору – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів. Темп повільний. Стежити за правильною поставою.
4. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. Поворот тулуба ліворуч – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів у кожну сторону. Темп повільний. Подовжений видих.

5. В. п. – ноги разом, руки в сторони. Руки вперед, змахом ноги дістати кінці пальців рук – видих; в. п. – вдих. Повторити 4–6 разів кожною ногою. Темп повільний. Дихання не затримувати.
6. В. п. – ноги разом, руки трохи відвести назад. Присідаючи, руки вперед – видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Стежити уважно за правильним положенням тулуба.
7. В. п. – ноги нарізно, гімнастична палиця у руках хватом зверху. Палицю вгору – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.
8. В. п. – ноги нарізно, гімнастична палиця за спиною вниз. Нахил вперед, палицю відвести назад – видих; в. п. – вдих. Повторити 4-5 разів. Темп повільний. Стежити за правильним диханням.
9. В. п. – ноги нарізно, медичний набал у руках перед грудьми. Кидати медичний набал партнерові. Виконати 4-6 кидків.
10. В. п. – широка стійка, медичний набал у руках над головою. Кидати медичний набал партнерові. Виконати 4–6 кидків.
11. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони – донизу, долоні назовні. Схрестити руки на грудях, нахилитися вперед – видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подовжений видих.
12. В. п. – руки до плечей. Лікті через сторони вгору – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Звертати увагу на правильне розслаблення м'язів при поверненні у в. п. Дихання спокійне.
13. В. п. – о. с. Піднятися на носки, плечі відвести назад, долоні повернути назовні, прогнутися – вдих; в. п. – повний видих із проголошенням звуків “ш-ш-а-а-х-х-х”. Повторити 6-8 разів.
14. В. п. – руки на поясі. Присід – видих; в.п. – вдих. Повторити 6-8 разів.
15. В. п. – те саме. Кисті й плечі назад – вдих; в. п. – видих із проголошенням звуку “м-м-м”. Повторити 6-8 разів.

Комплекс №3

1. В. п. – о. с. Хода протягом 30 с. Темп середній, дихання довільне через ніс.
2. В. п. – о. с. Руки вгору, піднятися на носки, прогнутися. Руки через сторони вниз, в. п. При видиху голосно вимовити звук “у-х-х-х!”. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки. Згинати по черзі ноги в колінному суглобі, підтягувати їх руками до грудей. При згинанні робити тривалий видих з вимовою звуку “ф-ф-ф!”. Повторити 6-8 разів.
4. В. п. – сидячи на лаві, ноги вперед, руки зігнуті в ліктювих суглобах. Відхилитися злегка назад – вдих, потім повільно нахилитися вперед до повного видиху з вимовою звуку “п-ф-ф-ф”. Руками діставати носки, повторити 5-6 разів.
5. В. п. – широка стійка, у руках медичинбол. Підняти його над головою – вдих; нахилитися вперед, опустити медичинбол на підлогу й із силою прокотити його по підлозі стоячому навпроти партнерові – видих. При видиху голосно вимовляти звук “у-х-х-х!”. Повторити 5-6 разів.
6. В. п. – широка стійка спиною до партнера, у руках медичинбол. Підняти його над головою – вдих; нахилитися, опустити медичинбол на підлогу між ногами, із силою покотити його партнерові – видих. На видиху голосно вимовляти звук “у-х-х-х!”. Повторити 5-6 разів.
7. В. п. – широка стійка, гімнастична палиця в опущених руках. Підняти палицю вгору, подивитися на неї – вдих; повільно опустити палицю вниз – видих. При видиху вимовляти плавно до повного видиху звук “ф-ф-о-о!”. Повторити 5-6 разів.
8. В. п. – те саме. Гімнастичну палицю підняти вгору, піднятися на носки – вдих; повільно нагнутися, палицю на підлогу – видих. Потім знову випрямитися й піднятися на носки без палиці – вдих; нагнутися до торкання підлоги, взяти палицю в руки – видих. При згинанні на видиху вимовляється довгий звук “с-с-с-с!”. Повторювати 5-6 разів.
9. В. п. – широка стійка, руки на поясі. Нахили тулуба убік, одна рука на поясі, інша вгору й відводиться убік нахилу – повільний видих; випрямитися – в. п. – вдих. Той же рух повторюється в іншу сторону. При видиху голосна вимова звуку “у-ф-ф-ф!”. Повторити 3-4 рази в кожную сторону.
10. В. п. – широка стійка, у руках великий гумовий м'яч. Підкинути м'яч угору – вдих. Швидко присісти, піймати м'яч, після чого зробити повний повільний видих з вимовою звуку “у-х-х-х!”. Повторити 8-10 разів.

11. В. п. – руки на поясі. Відвести руки й плечі назад – вдих; в. п. – повільний видих з вимовою протяжливого звуку “м-м-м-м!”. Повторити 5-6 разів.
12. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки зігнути в ліктьових суглобах. Прогнутися в грудному відділі – вдих; нахилитися вперед, дивитися перед собою – видих. На видиху голосно вимовити звуки “б-р-у-х-х”. Повторити 10-15 разів.
13. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки. Зігнути ногу вперед, відвести убік пряму ногу; в. п. Дихання довільне. Повторити кожною ногою 6-8 разів.
14. В. п. – лежачи на животі, ногами зачепитися за 1-у рейку гімнастичної стінки, руки вгорі. Зробити глибокий вдих, потім – тривалий видих, під час видиху партнер постукує ребром долоні по реберній частині грудної клітки і спині.
15. В.п. – лежачи на животі. Партнер тримає за гомілки, хода на руках – “тачанка”. Почати з 5-7 кроків і довести до 15-20 м.
16. Хода спочатку у швидкому, потім у повільному темпі. Наприкінці ходи на рахунок 1-2 руки вгору – вдих; на рахунок 1-2-3-4 – через сторони вниз – видих із проголошенням протягом усього видиху звуку “ж-ж-у-у-у-у”. Тривалість 2-3 хв.
17. Повільна хода протягом 1 хв. У сполученні з диханням – на два кроки – вдих, на чотири – видих.

Комплекси спеціальних вправ при хворобах органів дихання (для самостійних занять)

Комплекс № 1

1. В. п. – сидячи на стільці, руки вздовж тулуба. Згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах. 6-8 разів. Темп середній.
2. В. п. – сидячи на стільці, руки на стегнах, ноги випростані, згинання й розгинання стоп. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
3. В. п. – сидячи на стільці, руки до плечей. Піднімання зігнутих рук у сторони, 1-2 вдих через ніс, повільно стискаючи ліктями грудну клітку, 3, 4, 5-8 – повний видих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
4. В. п. – стоячи, права рука на грудній клітці, ліва на животі – діафрагмальне дихання. Натискаючи лівою рукою на

- передню черевну стінку – видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подовжений видих.
5. В. п. – стоячи, з опорою руками об спинку стільця. Глибокий вдих через ніс, видих через рот із проголошенням звуку “у”. Повторити 2-3 рази. Темп повільний, на видиху черевна стінка активно втягується.
 6. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки в сторони, підйом на носки – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
 7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Повороти тулуба в сторони. 6-8 разів у кожную сторону. Темп повільний. Відпочинок 30-40 сек.
 8. В. п. – стоячи, з опорою руками об спинку стільця. Глибокий вдих через ніс, видих із проголошенням звуку «ж». 2-3 рази. Темп повільний.
 9. В. п. – сидячи на стільці, руки на поясі. Руки в сторони – вдих; в. п. – видих. Повторити 3-4 рази. Темп повільний.
 10. В. п. – стоячи, з опорою руками об спинку стільця. Глибокий вдих через ніс, видих із проголошенням звуку “ш”. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
 11. В. п. – стоячи. Вправа на розслаблення – підняти, розслабити й струснути кожную ногу по черзі. Підняти руки вгору, розслабити й упустити кисті, розслабити й опустити плечі, злегка нахилитися, розслабити м’язи передпліччя, струснути кисті.
 12. В. п. – сидячи, ноги випрямлені. Діафрагмальне дихання. Повторити 2-3 рази. Вдих і видих через ніс.

Комплекс № 2

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки через сторони вгору, піднімаючись на носках – вдих, вільно нахилитися вперед, опустивши руки – видих; в. п.
2. В. п. – широка стійка руки на поясі. Нахили праворуч і ліворуч, піднімаючи одну руку вгору й відводячи її в сторону нахилу.
3. В. п. – о. с. Руки вперед, піднятися на носках – вдих, присісти на носки – тривалий видих, який супроводжується звуками: “шшшшаааа”, “жжжжаааа”, “шшшшуууу”, “жжжжуууу”; – в. п.
4. В. п. – сидячи на стільці, ноги вперед, руки вниз. Підняти ноги, підтягнути зігнуті коліна до грудей, спину зігнути, голову опустити – видих; в. п. – вдих.

6. В. п. – лежачи на спині, руки вгорі, ноги разом. Вдих, на видиху перейти в упор присівши.
7. В. п. – о. с. Руки ривком вгору, ліву назад на носок – вдих; в. п. – видих. Те саме – правою ногою.
8. В. п. – широка стійка. Руки в сторони – вдих, ривком обіймати себе з енергійним видихом.
9. Спокійна хода на місці. Дихальні вправи.

Комплекс № 3

1. В. п. – стоячи, права рука на грудній клітці, ліва на животі – діафрагмальне дихання. Натискаючи лівою рукою на передню черевну стінку, зробити видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подовжений видих.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, кисті до плечей, обертання в плечових суглобах вперед та назад. По 3-4 р. в обидва боки. Дихання довільне. Темп середній.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на нижній третині грудної клітки. Глибоке дихання через ніс, на видиху, натискати на грудну клітку, 2-3 рази. Темп повільний.
4. В. п. – лежачи на спині. Дихальна вправа (діафрагмальне дихання) з довільним зменшенням його частоти.
5. В. п. – стоячи, з опорою руками об спинку стільця. Глибоке дихання, на видиху проголошення звуків “бр”, “пр”. 4-6 разів. Темп повільний.
6. В. п. – о. с. Нахил тулуба в сторони, 3-4 рази. Темп середній, дихання довільне.
7. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. Зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах, випрямити їх уперед, повільно опустити. Дихання довільне, не затримувати, 3-4 рази.
8. В. п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі. Присідання, 4-6 разів. Темп повільний. Дихання довільне.
9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Дихальні вправи з вимовою звуків “а” і “о” на видиху, витягнувши губи “трубочкою”. Повторити 5-6 разів. Видих подовжений. Відпочинок 30-40 с.
10. В. п. – лежачи на спині. Вправа на розслаблення – руки зігнуті в ліктях, ноги – в колінних суглобах. По черзі розслабити й опустити праву й ліву руку, праву й ліву ногу. Протягом 15-20 с.

Комплекс № 4

1. Повільна хода в сполученні з диханням на 2 кроки – вдих, на чотири – видих. Протягом 30-40 с.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Піднімаючи руки через сторони вгору – вдих; в. п. – видих. Повторити 2-3 рази. Темп повільний, вдих і видих – через ніс.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Глибоке дихання, на видиху вимовити звук “ж” з посиленням усередині. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
4. В. п. – стійка ноги нарізно. Вправа на розслаблення м’язів ніг (струшування) протягом 10-15 с. По черзі, лівою й правою ногою.
5. В. п. – стоячи з опорою руками об спинку стільця, дихальна вправа з проголошенням звуку “з” із посиленням у середині. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
6. В. п. – сидячи на стільці, ноги випростані, руки на поясі. Відвести руки в сторони, прогнутися – вдих; нахилитися, торкнутися колін – видих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний, вдих і видих через ніс.
7. В. п. – сидячи на стільці, руки на поясі. Хода “сидячи” протягом 20-30 с. Темп повільний.
8. В. п. – сидячи. Статичне дихання з довільним зменшенням його частоти. Протягом 30- 40 с.
9. В. п. – сидячи, руки на поясі. Руки вгору – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Вдих і видих – через ніс.

Дихальні вправи.

Окремі рекомендації. Правильне дихання сприяє вирівнюванню хребта, збільшенню експерсії грудної клітки й життєвої ємності легень. Під час виконання коригуючих вправ ритм дихання поєднують з амплітудою і темпом рухів (при підніманні, відведенні й розведенні рук, коли грудна клітка розширюється – вдих, при опусканні рук, нахилах тулуба – видих).

Повітря вдихають і видихають через ніс. Виняток становлять дихальні вправи з тривалим вимовлянням голосних і приголосних звуків під час видиху. В цьому випадку глибоко видихають через рот з метою повного видалення повітря з легенів.

Правильним і повноцінним вважають повне, діафрагмально-грудне дихання, коли в дихальному акті беруть участь грудна клітка та діафрагма.

Найбільш вигідним для глибокого вдиху є положення стоячи, руки на поясі чи руки вниз та трохи назад. Саме в цьому положенні надходження кисню сягає найбільших величин.

Для опанування механізмом повного змішаного типу дихання використовують такий прийом: в положенні стоячи права рука контролює опускання діафрагми (на вдиху живіт випинається вперед), а ліва рука контролює піднімання грудної клітки.

1. В. п. – о. с. Вдих, повільний видих через ніс, темп дихання регулюють рахунком. Для контролю за розширенням грудного та черевного відділів тулуба одну руку кладуть на груди, другу – на живіт.
2. В. п. – те саме. Енергійний повний вдих та видих.
3. В. п. – те саме. Вдих – максимально випнути живіт, видих – втягнути живіт. Те саме лежачи.
4. В. п. – сидячи. Глибокий вдих – втягнути живіт, руки покласти на нижні відділи ребер, при видиху натискаючи на них.
5. В. п. – те саме. Вдих, видих – пауза, вдих. Всі фази дихання точно дозовані рахунком, темп дихання сповільнюється, пауза між вдихом і видихом збільшується.
6. В. п. – о. с. Повільно піднімати плечі – вдих; в. п. – видих.
7. В. п. – о. с. Зігнути руки в ліктях, відвести плечі назад – вдих, в. п. – видих.
8. В. п. – о. с. Обертання плечей вперед – вгору, – вдих, в. п. – видих.
9. В. п. – руки на поясі. Вправи 7, 8, 9.
10. Дихання під час присідань.
11. Дихання під час нахилу тулуба вперед.
12. Дихання під час ходи, руки на поясі, з різними варіантами: на 3 кроки – вдих, на 3 – видих; на 4 кроки – вдих, на 4 кроки – видих; на 2 кроки – вдих, на 3 кроки – видих; на 3 кроки – вдих, на 4 кроки – видих; на 3 кроки – вдих, на 5 кроків – видих і т. ін.
13. Дихальні вправи під час ходи з рухами рук уперед, у сторони, вгору (мета цих вправ – навчання координації дихального акту з рухами рук).
14. Дихальні вправи під час швидкої ходи, бігу.

РОЗДІЛ III.

Особливості занять реабілітаційно-оздоровчої спрямованості для учнів із хворобами системи кровообігу

До хвороб системи кровообігу належать кардіоміопатії, міокардити, гіпер- та гіпотонічна хвороби, ревматичні пошкодження серцевого м'яза (ревматизм) та ін., що вимагають максимальної обережності при дозуванні фізичних навантажень.

При захворюваннях серцево-судинної системи використання засобів лікувальної фізичної культури ґрунтується на стимулювальному впливі фізичних навантажень на коронарний та периферійний кровообіг, центральну нервову систему, обмін речовин. Спеціальні фізичні вправи покращують скорочувальну властивість міокарда, гемодинамічні показники, підвищують адаптаційні можливості організму, запобігають розвитку різноманітних ускладнень.

При хворобах системи кровообігу необхідно:

- нормалізувати процеси збудження й гальмування в нервовій системі шляхом створення рухової домінанти;
- нормалізувати тонус кровоносних судин;
- активізувати обмін речовин;
- поліпшити адаптацію організму до фізичних навантажень зростаючої інтенсивності;
- активізувати реакції адаптації організму до несприятливих умов навколишнього середовища та стресових чинників.

При захворюваннях системи кровообігу застосовують: загальнозміцнюючі та спеціальні вправи, коригувальну і дихальну гімнастику, вправи на розслаблення, ігри.

Обмежуються: вправи, що потребують максимальної інтенсивності, тривалого статичного напруження, тобто ті, які ставлять підвищені вимоги до системи кровообігу.

Приклад структури заняття при хворобах системи кровообігу

Завдання заняття:

1. Вивчити вправи для формування правильної постави.

2. Покращити функціональні можливості кардіо-респіраторної системи.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Виховувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою, цілеспрямованість, дисциплінованість.

Підготовча частина (7-8 хв.)

1. Організація групи (шикування, привітання, повідомлення завдань уроку).
2. Підрахунок ЧСС.
3. Хода на місці звичайна, хода на місці з високим підняттям колін в різному темпі.
4. Хода в змінному темпі із подальшим збільшенням швидкості.
5. Спортивна хода.
6. Дозований біг.
7. Хода з вправами на дихання.

Загальнозміцнюючі вправи в русі:

8. В. п. – кисті “у замок” перед грудьми. 1-2 руки вперед долонями назовні; 3-4 – в. п.
9. В. п. – права рука догори, кисть в кулак. На кожний крок зміна положення рук.
10. В. п. – руки за головою. На кожний крок поворот тулуба в бік ноги, яка ступає.
11. В. п. – руки вгору, кисті “в замок”, долонями назовні. На кожний крок нахил назад.
12. В. п. – руки на поясі. На кожний крок нахил уперед.
13. В. п. – руки вперед. Почергові махи ногами.
14. Підрахунок ЧСС.

Основна частина (32-33 хв.)

Вправи біля гімнастичної стінки

1. В. п. – стоячи до гімнастичної стінки спиною (торкаючись до неї п'ятами, сідницями і лопатками), руки на пояс. Крок лівою, руки в сторони – вдих; в. п. – видих. Те саме правою. Повторити 4-5 разів з кожної ноги.
2. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хват за стінку на рівні плечового пояса. Згинаючи руки, відвести ліву ногу назад, прогнутися – видих; в. п. – вдих. Те саме проробити правою. Повторити 4-6 разів.
3. В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки, хват правою за рейку на рівні пояса, ліва – за головою. Відвести

- ліву ногу в сторону – видих; в. п. – вдих. Повернутися кругом, те саме проробити правою. Повторити 6-8 разів.
4. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват за рейку гімнастичної стінки на рівні плечового пояса, лікті вперед. Крок правою, прогнутися – вдих; в. п. – видих. Те саме проробити лівою. Повторити 5-6 разів.
 5. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, поставити ліву ногу на 3-4 рейку. Руки догори – вдих; нахил до лівої – видих; руки догори – вдих; нахил до опорної ноги – видих; в. п. Те саме – поставивши на рейку праву ногу. Повторити 4-5 разів.
 6. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват за рейку нижче пояса. Присід, прогнутися – видих; в. п. – вдих. Повторити 6-8 разів.
 7. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні грудей, ноги схрестно. Підскоки на носках. Дихання рівномірне. Повторити 6-8 разів.
 8. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, ноги нарізно. Нахил вперед, взятися руками за рейку. Пружинисті нахили. Повторити 6-8 разів.
 9. В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки, триматися правою рукою за рейку, ліва – на поясі. Маятникоподібні (махові) рухи лівою ногою; те саме проробити правою. Повторити 5-6 разів.
 10. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки. Руки через сторони догори – вдих; нахил, захопивши руками рейку нижче від колін – видих. Повторити 6-8 разів. Відпочинок 1-2 хв.
 11. В. п. – стоячи, тримаючи вантаж на голові (кубики, фанерні або картонні фігури). Рухи руками, ногами, поєднання рухів рук і ніг; напівприсіди і присіди; хода по підлозі; переступання через предмети (м'яч, лавку, мотузку); повороти праворуч, ліворуч, кругом.
 12. Дихальні вправи.
 13. Підрахунок ЧСС.

Рухлива гра: “Білі ведмеді”. У кутку майданчика позначають “крижину”. На ній перебувають два ведучі – “білі ведмеді”. Решта гравців – “ведмежата”. Вони розміщуються довільно по майданчику. За сигналом учителя ведучі, взявшись за

руки, вибігають і починають ловити “ведмежат”. Догнавши якесь “ведмежа”, ведучі повинні з’єднати свої вільні руки так, щоб “ведмежа” опинилось між ними. Впійманого відводять на “крижину” і ловлять інших. Коли впійманих буде двоє, вони також беруться за руки і починають ловити інших. Гра триває доти, поки не впійманими залишаться двоє “ведмежат”.

Тих, хто зловили останніми, вважають найспритнішими, і під час повторної гри вони будуть “білими ведмедями”. “Ведмежатам” не дозволено роз’єднувати руки ведучих і вириватись, коли їх ведуть на “крижину”, а “ведмежат”, які вибігли за межу, вважають впійманими. За час гри треба подавати сигнал для відпочинку, за яким усі зупиняються, а не впіймані піднімають праву руку.

Заключна частина (4-6 хв.)

1. Дихальні вправи.
2. Елемент аутогенного тренування в «позі кучера» 1-1½ хв.
3. Підрахунок ЧСС.

Комплекси спеціальних вправ із предметами при хворобах системи кровообігу Комплекс № 1

(Вправи біля гімнастичної стінки)

1. Вправи для м’язів рук і тулуба.
2. Вправи для вироблення постави. Хода по прямій лінії з мішечками на голові.
3. Дихальні вправи ½ хв.
4. В. п. – стоячи до гімнастичної стінки спиною (торкаючись до неї п’ятами, сідницями й лопатками), руки на пояс. Крок лівою вперед, руки в сторони – вдих; в. п. – видих. Те саме проробити правою. Повторити 4-5 разів з кожної ноги.
5. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хват руками за стінку на рівні плечового пояса. Згинаючи руки, відвести ліву ногу назад, прогнутися – видих; в. п. – вдих. Те саме проробити правою. Повторити 4-6 разів.
6. В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки, взятися правою рукою за рейку на рівні пояса, ліва – за головою. Ліву руку в сторону – видих; в. п. – вдих. Повернутися кругом, те саме проробити в праву сторону. Повторити 6-8 разів.

7. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку гімнастичної стінки на рівні плечового пояса, лікті вперед. Крок правою вперед, прогнутися – вдих; в. п. – видих. Те саме з лівої ноги. Повторити 5-6 разів.
8. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, поставити ліву ногу на 3-4 рейку. Руки вгору – вдих; нахилитися до лівої – видих; руки вгору – вдих, нахилитися до опорної ноги – видих; в. п. Те саме проробити, поставивши на рейку праву ногу. Повторити 4-5 разів.
9. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися за рейку ззаду нижче пояса. Присід, прогнутися – видих; в. п. – вдих. Повторити 6-8 разів.
10. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, взятися за рейку на рівні грудей, ноги схрестити. Підскоки на носках. Дихання рівномірне. Повторити 6-8 разів.
11. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, ноги нарізно. Нахил вперед, тримаючись руками за рейку. Пружинисті нахили. Повторити 6-8 разів.
12. В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки, тримаючись правою рукою за рейку, ліва на поясі. Маятникоподібні (махові) рухи лівою ногою; те саме проробити правою. Повторити 5-6 разів.
13. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки. Руки через сторони вгору – вдих; нахилитися, захопивши руками рейку нижче від колін – видих. Повторити 6-8 разів. Відпочинок 1-2 хвилини.
14. Розучування комбінацій танцювальних рухів.
15. Рухлива гра “М’яч у стінку”.
16. Хода по колу в обидві сторони з поступовим уповільненням темпу.
17. Вправи на розслаблення верхніх і нижніх кінцівок (потрушування, погойдування).
18. Дихальні вправи.

Комплекс № 2

(вправи з гімнастичною палицею)

1. В. п. – ноги нарізно, палиця унизу. Палицю вгору, потягтись – вдих; палицю вниз – видих. Повторити 4-6 разів. Рухи виконувати прямими руками, дивитись на палицю.

2. В. п. – ноги нарізно, палиця за спиною. Нахил вперед прогнувшись – видих, в. п. – вдих. Повторити 6-8 разів. Під час нахилів голова піднята, дивитись прямо, ноги прямі.
3. В. п. – ноги нарізно, палиця на плечах. Повернути тулуб ліворуч, в. п. Те саме ліворуч. Повторити 6-8 разів. Дихання рівномірне.
4. В. п. – ноги разом, палиця вертикально спереду. Присісти; встати. Присідаючи, коліна розводити в сторони, тулуб тримати вертикально. Повторити 4-6 разів. Дихання рівномірне. Палиця виконує роль опори.
5. В. п. – ноги нарізно, палиця на плечах. Нахил ліворуч, в. п.; те саме праворуч. Повторити 6-8 разів. Дихання рівномірне.
6. В. п. – лежачи на животі, палиця вгорі. Згинаючи руки, палицю на лопатки, прогнутися – видих; в. п. – вдих. Піднімати якомога вище голову й плечі, старатись не відривати ніг від підлоги. Повторити 4-6 разів
7. В. п. – ноги разом, палиця унизу. Нахилитись і згинаючи ногу, переступити через палицю вперед і назад. Вправу виконують по черзі то лівою, то правою ногою. Повторити 4-6 разів. Ставлячи ногу на підлогу, роблять вдих, при згинанні – видих.
8. В. п. – ноги нарізно, палиця внизу. Нахилитися вперед, палицею доторкнутися до підлоги – видих; в. п. – вдих. Під час нахилів ноги прямі, амплітуда рухів зростає поступово. Завдання ускладнюють зміною ширини хвату палиці. Повторити 6-8 разів.
9. В. п. – ноги нарізно, палиця вперед, хватом на ширині плечей. Повороти тулуба праворуч; в. п. Те саме – ліворуч. Повторити 6-8 разів. При поворотах ноги з місця не зрушувати. Дихання рівномірне.
10. В. п. – ноги разом, палиця горизонтально вгорі. Праву ногу в сторону на носок, нахили ліворуч – видих; в. п. – вдих. Повторити 4-5 разів. Те саме – у правий бік. Нахилитися в одній площині з закріпленим плечовим поясом.
11. В. п. – ноги разом, палиця в руках унизу. Палицю вгору, піднятися на носках, потягтись – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів.
12. В. п. – ліва (права) нога спереду, палиця на підлозі між ногами, руки на поясі. Стрибками змінити положення ніг.

Стрибати м'яко, на носках, на палицю не наступати. Масу тіла розподіляти на обидві ноги. Дихання рівномірне. Повторити 6-8 разів.

Комплекс № 3

(вправи з гімнастичною палицею)

1. В. п. – палиця внизу. Палицю вгору, подивитися на палицю – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
2. В. п. – палиця за головою. Нахил тулуба ліворуч, руки вгору, водночас ліву ногу в сторону на носок – видих; в. п. – вдих. Те саме – праворуч. Повторити 4-5 разів.
3. В. п. – палиця внизу. Випад правою вперед, палицю вгору, прогнутися, подивитися на палицю – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів.
4. В. п. – стоячи, палиця внизу – ззаду. Мах лівою вперед, палицю відвести назад, прогнутися – вдих; в. п. – видих. Те саме проробити правою. Повторити 4-6 разів.
5. В. п. – стоячи, палиця внизу. Присісти, палицю вперед – видих; в. п. – вдих. Повторити 4-6 разів.
6. В. п. – стоячи, палиця внизу. Мах руками ліворуч – вдих; в. п. – видих. Те саме проробити праворуч. Повторити 6-8 разів.
7. В. п. – стоячи, палиця за головою. Стрибком ноги нарізно, палицю вгору – вдих; стрибком в. п. – видих. Приземлятися м'яко, на носки. Повторити 6-8 разів.
8. В. п. – нахил вперед, палиця вгорі, ноги нарізно. Поворот тулуба ліворуч – видих; в. п. – вдих. Те саме праворуч. Повторити 6-8 разів.
9. В. п. – стоячи, палиця внизу. Палицю вгору, праву назад на носок – вдих; в. п. – видих; те саме – з лівої. Повторити 6-8 разів. Відпочинок 2-3 хв.
10. Вправи на рівновагу.

Комплекс № 4

(вправи з гімнастичними палицями у парах)

1. Різновиди ходи – хода приставними кроками, схресно.
2. Рухові вправи – колові рухи рук вперед – назад.
3. Дихальні вправи – руки на пояс, відвести лікті назад, прогнутися – вдих; розслабитись – видих. Відпочинок 1-2 хв.

4. В. п. – стоячи один проти одного, тримаючись за кінці палиці внизу. Руки вгору, піднятися на носки і прогнутися – вдих, в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
5. В. п. – стоячи один проти одного, тримаючись за кінці палиці внизу. Підняти палиці вгору, ногу в сторону на носок – вдих; опустити палиці й приставити ногу – видих. Те саме виконати в інший бік. Повторити 6-8 разів.
6. В. п. – стоячи один проти одного, тримаючись за кінці палиць внизу. Підняти палиці зліва вгору, справа – в сторону – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів. Відпочинок 1-2 хв.
7. В. п. – стоячи в потилицю один до одного, палиці до плечей. Нахилитися ліворуч, палицю вгору, праву в сторону на носок – видих; в. п. – вдих. Те саме виконати праворуч. Повторити 8-10 разів.
8. В. п. – стоячи один проти одного, тримаючись за кінці палиці внизу. Виконати рівновагу на правій нозі «ластівка», потім на лівій, палицю вгору. Повторити 6-8 разів.
9. В. п. – стоячи один до одного спиною, тримаючи палицю ззаду хватом вгору. Підняти вперед праву ногу, прогнутися – вдих; в. п. – видих. Те саме виконати з лівої. Повторити 6-8 разів.
10. В. п. – стоячи один до одного обличчям, тримаючись за кінці палиці внизу. Присід, палиці вгору – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
11. В. п. – стоячи один до одного спиною, палиці спереду, тримаючись руками хватом знизу. Випад правою вперед, палицю вгору, прогнутися – вдих; в. п. – видих. Те саме виконати з лівої. Повторити 6-8 разів.
12. В. п. – стоячи один проти одного, тримаючись за кінці палиць, палиці вгорі. Повернутися кругом – видих. Те саме виконати через інше плече. Повторити 6-8 разів.
13. Рухлива гра “Палиця, що падає”.
14. Вправи на розслаблення, хода з глибоким диханням.

Комплекс № 5 **(вправи на гімнастичній лаві)**

1. Дихальні вправи з рухами рук під час ходи.
2. В. п. – сидячи на лаві, ноги нарізно. Руки в сторони – вдих; поворот праворуч – видих; руки в сторони – вдих; в. п. – видих. Те саме виконати з поворотом ліворуч. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. – сидячи, ноги разом. Руки вгору – вдих; нахилитися, руки в сторони – видих. Повторити 6-8 разів.
4. В. п. – упор сидячи ззаду, ноги нарізно. Колові рухи ногами назовні, всередину. Повторити 4-6 разів.
5. В. п. – сидячи, ноги нарізно. Права рука ковзає по стегну вниз, ліва – до пахвової ямки – видих; в. п. – вдих. Те саме виконатив іншу сторону. Повторити 6-8 разів.
6. В. п. – сидячи верхи на лаві. Імітація греблі. (Дихання вільне). Тривалість 30-40 с.
7. В. п. – сидячи на лаві, руки за спиною в “замку”. Відвести руки назад, прогнутися – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів. Відпочинок 1-2 хв. Підрахунок пульсу.
8. В. п. – стоячи на колінах. Руки вгору, прогнутися – вдих; опустити руки, прийняти положення стійки плавця – видих. Повторити 6-8 разів.
9. В. п. – стоячи на колінах. Нахил назад, торкнутися кистями підлоги ззаду – вдих; в. п. – видих. Повторити 3-4 рази.
10. В. п. – стоячи на колінах, права рука на поясі, ліва вгорі. Виконати по два пружинних нахили праворуч і ліворуч. Повторити 6-8 разів.
11. Рухлива гра. Збивання “скраклів”. У цій грі “скраклі” противника збивають маленькими м'ячами.
12. Спокійна хода $\frac{1}{2}$ хв.
13. Вправи на розслаблення, дихальні вправи.

Комплекс № 6

(вправи зі зміною предметів)

1. Шикування. Розучування поворотів на місці.
 2. Дихальні вправи з участю рук і тулуба.
 3. Фігурне марширування: “протиходом”, “змійкою”, хода на носках, п'ятках. 1-2 хв.
 4. Вправи з різноманітними рухами рук і ніг. 1-2 хв.
 5. Лазіння по гімнастичній стінці вбік у змішаному висі. Повторити 2-3 рази.
- Вправи на рівновагу на гімнастичній лаві***
6. Хода змінним кроком, руки на поясі, руки в сторони. Повторити 4-5 разів.
 7. Хода по гімнастичній лаві з підкиданням і ловінням м'яча. Повторити 3-4 рази.

8. Ігри “Палиця, що падає”, “Передав – сідай”.
9. Вправи на розслаблення – ½ хв. Спокійна хода й дихальні вправи з розведенням рук в сторони. Повторити 5-6 разів.

Вправи з м'ячами.

10. Вправи з набивними м'ячами, сидячи на гімнастичних лавах.
11. Вправи з набивними м'ячами в парах.
12. Кидання м'яча по колу 3-5 хв.
13. Спокійна хода з глибоким диханням в різних напрямках ½-1 хв.
14. Вправи на розслаблення м'язів.
15. Дихальна гімнастика.

Комплекс № 7

(вправи з малим м'ячем)

1. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. Руки вперед, передати м'яч у ліву руку – видих; руки в сторони і ривок назад – вдих. Те саме, передаючи м'яч у праву руку. Вправу виконувати прямими руками, не опускаючи їх нижче від рівня плечей. Повторити 4-6 разів.
2. В. п. – ноги нарізно, м'яч угорі. Нахилитися вперед, покласти м'яч на підлогу між стопами – видих; випрямитись, руки вгору – вдих; нахилитися уперед і взяти м'яч – видих; випрямитись, м'яч угору – вдих. Ноги в колінах не згинати, м'яч на підлогу не кидати. Повторити 4-6 разів.
3. В. п. – стійка на колінах, ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. Нахилитися назад, повернути тулуб управо і покласти м'яч на підлогу між стопами – в. п.; повернутись наліво і підняти м'яч лівою рукою – в. п. Рухи виконувати прогнувшись, не сідаючи і не відриваючи колін від підлоги. Повторити 4-6 разів. Дихання рівномірне.
4. В. п. – стоячи, ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Повернути тулуб праворуч, підкинути м'яч угору, піймати його обома руками; в. п. Те саме в інший бік. Підкидати м'яч не високо і точно вертикально, не відриваючи ступнів від підлоги. Повторити 4-6 разів. Дихання рівномірне.
5. В. п. – стоячи, ноги разом, м'яч у руках унизу. Підкинути м'яч угору, плеснути руками за спиною і піймати м'яч обома руками. Кидати м'яч треба точно вертикально, з місця не сходити. Повторити 4-6 разів. Дихання рівномірне.

6. В. п. – стоячи, ноги нарізно, м'яч у правій руці. Роблячи мах правою ногою вперед-угору, вдарити м'ячем об підлогу під ногою і, опускаючи ногу, піймати його обома руками з іншого боку. Потім перекласти м'яч у ліву руку і проробити те саме, виконуючи мах лівою ногою. Під час маху ногою вперед не нахилитись. М'яч кидати під невеликим кутом до себе, щоб він відскакував від підлоги, не торкаючись до ноги. Дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.
7. В. п. – стоячи, ноги нарізно, м'яч у лівій руці. Повертаючи тулуб праворуч, лівою рукою вдарити м'ячем об підлогу за правою п'ятою і впіймати м'яч обома руками; потім повернутися прямо і передати м'яч у праву руку. Те саме виконати в інший бік. М'яч підкидати точно вертикально. П'яти від підлоги не відривати. Дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.
8. В. п. – стоячи, ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Підкинути м'яч угору, присісти й впіймати його обома руками; не підводячись, підкинути м'яч і, піднімаючись, впіймати його. Висота кидка не більше 1-1,5 м. Дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.
9. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч у правій руці. Зігнути ноги і затиснути м'яч між колінами – видих; випрямити ноги і покласти їх на підлогу, руки в сторони – вдих; зігнути ноги і взяти м'яч лівою рукою – видих; випрямити ноги вниз, руки в сторони, м'яч у лівій руці – вдих. Повторити 2-4 рази.
10. В. п. – стоячи, ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Підкинути м'яч угору, швидко присісти і плеснути однією рукою об підлогу; встаючи, впіймати м'яч обома руками. Плескати треба по черзі то лівою, то правою рукою. При виконанні вправи з місця не сходити, стежачи поглядом за польотом м'яча. Дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.
11. В. п. – стоячи, м'яч у лівій руці. Підняти руки вперед-угору – вдих; нахилитися вперед і, опускаючи руки, передати м'яч позаду гомілок у праву руку – видих; випрямитись, руки вгору; нахилитись вперед і перекласти м'яч у ліву руку. Нахили посилювати поступово, не згинаючи при цьому ніг. Повторити 2-4 рази.

12. В. п. – стоячи, м'яч на підлозі збоку. Стрибки боком, через м'яч. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходу. Повторити 8-10 разів.

Комплекс № 8

(вправи з волейбольним м'ячем)

1. В. п. – ноги разом, м'яч у руках унизу. М'яч на груди, м'яч угору, потягтися – вдих; м'яч на груди, вниз – видих; руки вгору, дивитися на м'яч. Повторити 4-6 разів.
2. В. п. – те саме. М'яч уперед-угору, прогнутися, піднімаючись на носки – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів.
3. В. п. – ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Нахилитися вперед і прокотити м'яч по підлозі навколо лівої ноги – видих; в. п. – вдих. Те саме навколо правої ноги. Повторити 4-6 разів.
4. В. п. – стійка на колінах, м'яч угорі. Сідаючи на п'яти і повертаючи тулуб праворуч, опустити м'яч і доторкнутися ним до підлоги біля правого носка – видих; в. п. – вдих. Те саме в інший бік. Опускаючи м'яч, руки тримати прямими. Повторити 4-6 разів.
5. В. п. – лежачи на спині, м'яч між стопами. Ноги зігнути в колінах; в. п. Дихання рівномірне. Повторити 6-8 разів.
6. В. п. – стоячи, ноги нарізно, м'яч на підлозі спереду. Нахилитися вперед і прямими руками взяти м'яч – видих; піднімаючи м'яч угору, прогнути спину в нахилі; опускаючи руки, покласти м'яч на підлогу; випрямитись – вдих. Повторити 4-6 разів.
7. В. п. – м'яч у руках внизу. Нахилитися вперед і обвести м'яч по підлозі навколо ніг – видих; в. п. – вдих. Ноги в колінах не згинати. М'яч перекичувати по замкнутому колу по черзі то ліворуч, то праворуч. Повторити 4-6 разів.
8. В. п. – ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Підкинути м'яч угору, швидко присісти; встаючи, піймати м'яч обома руками. При виконанні вправи з місця не сходити, тулуб тримати по можливості прямо, стежачи поглядом за польотом м'яча. Дихання рівномірне. Повторити 2-4 рази.
9. В. п. – сидячи, м'яч біля грудей. Руки вгору – вдих; в. п. – видих; руки вперед – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів.

10. В. п. – ноги разом, руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки на обох ногах, рухаючись навколо м'яча по колу. Повторити 2-4 рази. Дихання рівномірне.
11. В. п. – стоячи, м'яч у руках унизу. Підняти м'яч вперед-угору – прогнутися, піднімаючись на носках – вдих; в. п. – видих. Повторити 4-6 разів.

Комплекс № 9
(вправи на стільці)

1. В. п. – сидячи на стільці, руки на пояс. Праву руку в сторону з поворотом тулуба і голови праворуч – вдих; в. п. – видих. Те саме зробити ліворуч. Повторити 3-6 разів у кожную сторону.
2. В. п. – сидячи на стільці. Почергове згинання й розгинання ступнів. Дихання рівномірне. Тривалість вправи 30-40 сек.
3. В. п. – сидячи на стільці, ноги разом. Праву руку й ліву ногу в сторону – вдих; в. п. – видих; те саме проробити лівою рукою й правою ногою. Повторити 6-8 разів.
4. В. п. – сидячи на стільці. Руки вгору – вдих; зігнути праву в коліні, обхопивши коліно руками, підтягнути до грудей – видих; те саме виконати лівою. Повторити 4-6 разів кожною ногою.
5. В. п. – сидячи на стільці, руки за головою, ноги нарізно. Нахилитися до правого коліна – видих; в. п. – вдих. Те саме до лівого коліна. Повторити 4-6 разів у кожную сторону.
6. В. п. – сидячи на стільці, руки за головою, кисті в «замок», ноги нарізно. Руки вгору, нахил праворуч – видих; в. п. – вдих. Те саме виконати ліворуч. Повторити 4-5 разів у кожную сторону.
7. В. п. – упор ззаду сидячи на стільці. Імітація їзди на велосипеді. Дихання рівномірне (30-40 сек.).
8. В. п. – сидячи на стільці, ноги разом. Праву ногу в сторону, поворот тулуба і рук ліворуч – вдих; в. п. – видих. Те саме праворуч. Повторити 4-6 разів у кожную сторону.
9. В. п. – сидячи на стільці, упор руками ззаду, ноги – нарізно. Виконати “напівміст” – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
10. В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно. Нахилитися, дістати правою кистю носок лівої ноги – видих; в. п. – вдих. Те саме проробити до правої ноги. Повторити 4-5 разів до кожною ногою.

11. В. п. – сидячи на стільці, руки в сторони. Прогнутися – вдих; нахил вперед, опустити руки – видих. Повторити 6-8 разів.
12. Вправи на розслаблення.
13. Дихальна гімнастика.

Комплекси загальнозміцнюючих вправ при хворобах системи кровообігу

Комплекс № 1

Після 3-5 – хвилинного перепочинку підрахувати пульс.

1. В. п. – о. с. Руки вгору, піднятися на носках, потягнутися – вдих; в. п. – видих.
2. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Повернути тулуб управо, праву руку в сторону (долонею догори); в. п. Те саме – у інший бік. Дихання рівномірне. Повторити 6-8 разів.
3. В. п. – о. с. Руки в сторони, долонями догори, м'який ривок руками назад – вдих; два пружинисті нахили вперед, торкаючись руками підлоги – видих; в. п.
4. В. п. – упор стоячи на колінах. Мах правою назад. Те саме лівою. Ноги прямі.
5. В. п. – о. с. Крок лівою, руки в сторони, прогнутися – вдих; те саме правою – видих.
6. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Повернути тулуб ліворуч, руки в сторони; в. п.; нахилитися вперед, руками доторкнутися до підлоги; в. п. Те саме – в інший бік.
7. В. п. – о. с. Руки на пояс, ліву зігнуту в коліні підняти; випрямити, руки в сторони; зігнути ногу в коліні, руки на пояс; в. п. Те саме – іншою ногою.
8. В. п. – лежачи на спині. Імітація їзди на велосипеді. Темп повільний і швидкий з глибоким диханням.
9. В. п. – лежачи на животі. Імітація лазіння по-пластунському (почергове підтягування ніг до тулуба).
10. В. п. – лежачи на животі. Імітація плавання способом “кроль” і “брас” з ритмічним і глибоким диханням.
11. В. п. – лежачи на спині. Дихальні вправи. Діафрагмальне дихання.
Підрахунок пульсу.

Комплекс № 2

Після 3-5 – хвилинного перепочинку підрахувати пульс.

1. В. п. – о. с. Праву руку вгору, ліву ногу в сторону – вдих; напівприсід – видих. Те саме виконати з лівої руки і правої ноги. Повторити 5-8 разів.
 2. В. п. – руки вгору. Підтягнути руками праве коліно до грудей – вдих; в. п. – видих. Те саме – з лівої ноги. Повторити 6-8 разів.
 3. В. п. – о. с. Руки в сторони – вдих; нахили вперед, руки вниз – видих. Повторити 4-6 разів.
 4. Спокійна хода з глибоким диханням $\frac{1}{2}$ хв.
 5. Плескання в долоні над головою, ззаду тулуба і під колінами. Повторити 4-5 разів.
 6. Два колові рухи руками вперед, два нахили ліворуч, те саме праворуч. Повторити 6-8 разів.
 7. В. п. – лежачи на спині. Імітація їзди на велосипеді. Темп повільний і швидкий з глибоким диханням.
 8. В. п. – лежачи на животі. Імітація лазіння по-пластунському (почергове підтягування ніг до тулуба).
 9. В. п. – лежачи на животі. Імітація плавання способом “кроль” і “брас” з ритмічним і глибоким диханням.
 10. В. п. – ноги нарізно. “Рубання дров” – підняти руки вгору – вдих; опустити ривком вниз – видих. Повторити 6-8 разів.
 11. Дихальні вправи – відвести руки назад, підняти голову – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
- Підрахунок пульсу.

Комплекс № 3

Після 3-5 – хвилинного перепочинку підрахувати пульс.

1. В. п. – о. с. Праву ногу в сторону – вдих; в. п. – видих. Те саме повторити з лівої. Повторити 6-8 разів.
2. В. п. – руки на поясі. Лікті назад, голову назад – вдих; в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.
3. В. п. – о. с. Руки вгору – вдих; праве коліно до грудей – видих; те саме – ліве коліно. Повторити 6-8 разів.
4. В. п. – о. с. Крок правою вперед, ліву руку вгору – вдих; опустити – видих. Те саме виконати з лівої ноги й правої руки. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – руки до плечей. Руки вгору, нахилитися праворуч – вдих; в. п. – видих. Те саме виконати в іншу сторону. Повторити 6-8 разів. Відпочинок 1-2 хв.
 6. В. п. – стоячи, руки на поясі. Праву руку – в сторону, праву ногу – назад на носок – вдих; в. п. – видих. Те саме виконати в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.
 7. В. п. – о. с. Два колові рухи руками – вдих, два пружні нахили вперед, руки в сторонні – видих. Повторити 4-6 разів.
 8. В. п. – о. с. Праву руку й ліву ногу в сторони – вдих; в. п. – видих. Те саме виконати з лівої руки і правої ноги. Повторити 6-8 разів.
 9. В. п. – о. с. Руки вгору – вдих; напівприсід, руки назад (прийняти стійку плавця) – видих. Повторити 4-6 разів.
 10. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки перед грудьми. Руки в сторони з поворотом ліворуч – вдих; нахилитися до лівої ноги – видих. Те саме виконати в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.
 11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи тулуба в одну й іншу сторони. Повторити 4-6 разів.
 12. Дихальні вправи. Підняти руки вгору – вдих; нахилитися вперед, опустити розслаблені руки – видих. Повторити 6-8 разів.
- Підрахунок пульсу.

Спеціальні вправи при хворобах системи кровообігу (для самотійного створення комплексів)

Вихідне положення – стоячи на колінах

1. В. п. – стоячи на колінах. Руки вгору – вдих; нахил вперед, прийняти стійку “плавця” – видих.
2. В. п. – стоячи на колінах руки вгору. Сід справа – видих; в. п. – вдих, сід зліва – видих; в. п. – вдих.
3. В. п. – стоячи на колінах, ліва рука на поясі, права вгорі. Виконати два нахили ліворуч; поміняти положення руки, те саме праворуч (дихання довільне).

Вихідне положення – лежачи

1. В. п. – лежачи на спині. Згинання і розгинання ніг у повільному і швидкому темпі, при поступовому збільшенні тривалості вправи.

2. В. п. – те саме. Імітація їзди на велосипеді. Темп повільний і швидкий з глибоким диханням.
3. В. п. – лежачи на животі. Імітація лазіння по-пластунському (почергове підтягування ніг до тулуба).
4. В. п. – те саме. Імітація плавання способом “кроль” і “брас” із ритмічним і глибоким диханням.
5. В. п. – те саме. Розведення рук у сторони в різному темпі.

Вихідне положення – сидячи

1. В. п. – сидячи ноги нарізно. Нахил вперед, правою рукою дістати носок лівої ноги, в. п.; те саме лівою, дістати носок правої ноги, в. п.
2. В. п. – те саме. Повороти з нахилом праворуч і ліворуч у різному темпі.
3. В. п. – упор сидячи ззаду. Підтягування колін до грудей.
4. В. п. – те саме. Виконання руху “ножиці” ногами.
5. В. п. – те саме. Пересування вперед (імітація руху “гусениці”).
6. В. п. – стоячи на колінах, руки вгору. Сід на праву сідницю – видих, в. п. – вдих; сід на ліву – видих, в. п. – вдих.
7. В. п. – стоячи на колінах, руки вгору. Нахил вперед – вдих; прийняти стійку “плавця” – видих.
8. В. п. – упор стоячи на колінах. Згинання – розгинання рук.
9. В. п. – сидячи на лаві. Імітація ходьби.

Вправи в русі

1. Хо́да на місці звичайна, хо́да на місці з високим підніманням колін у різному темпі.
2. Підбивання стегном набивного м'яча.
3. Хо́да в змінному темпі під звуки метронома із подальшим збільшенням швидкості й відстані.
4. Спортивна хо́да.
5. Хо́да з різними рухами рук і ніг.
6. Напівприсід і присід на обох ногах.
7. Підскоки на одній і обох ногах.
8. Вправи зі скакалками.
9. Імітація бігу на місці.
10. Елементарні ігри й танцювальні кроки.
11. Дозований біг.

РОЗДІЛ ІV.

Ігрова спрямованість фізичного виховання учнів із порушеннями в стані здоров'я

4.1. Рухливі ігри та естафети на заняттях реабілітаційно-оздоровчої спрямованості (з малим психофізичним навантаженням)

“Вовк у рові”. Посередині зали проводять дві паралельні лінії на відстані 60-70 см одну від одної – це буде “рів”. Один або два ведучі – “вовки” – стають “у рів”. А по один бік зали, за лінією – “вдома”, розміщаються “кози”. Із протилежного боку зали проводять ще одну лінію, за якою – “пасовище”. За сигналом учителя “кози” перебігають на другий бік, перестрибуючи через “рів”. “Вовки”, не вибігаючи з “рову”, ловлять “кіз”. Після кожної перебіжки підраховують тих, кого зловили. Через 2-3 перебіжки міняють “вовків”. Гру повторюють.

“Горобці-стрибунці”. На підлозі тасьмою намічають коло діаметром 4-6 м. Це – “велика калюжа”. Усі гравці – “горобці” – стають поза колом, а один ведучий – “крук” – посередині кола. За сигналом учителя “горобці” починають стрибати в коло й вистрибувати з нього. “Крук”, також стрибаючи, намагається когось із “горобців” схопити. За сигналом гри припиняють, вчитель підраховує тих, до кого доторкнувся “крук”. Далі призначають іншого ведучого, і гра триває далі. Спершу учасники гри стрибають на обох ногах, потім – на одній. Учитель подає сигнал через кожні 5-10 с. Гру повторюють.

“По місцях!” Клас поділяють на дві команди – перша половина колони – одна команда, друга половина – інша. Друга команда виходить вперед і стає поряд з першою. Це вихідне місце для шикуння. За командою вчителя гравці, просуваючись уперед, перешиковуються в колону по одному. Учитель відводить клас на 5-10 м від місця шикуння. За командою “По місцях!” гравці біжать найкоротшим шляхом на свої місця й шикуються в колони. Виграє команда, яка стане на своє місце першою. Гру повторюють.

“Хто швидше?” П’ять (десять) прапорців, поставлених за 1½-2 м один від одного, – це лінія старту. За 10-15 м від лінії старту позначають лінію фінішу. За вказівкою вчителя на лінію старту виходять перші 5 осіб. За командою “Марш!” вони біжать до фінішу. Вчитель визначає переможців. Так само роблять другий і третій забіги. Граючи вдруге, учасники повинні, добігши до прапорців, обійти їх і повернутися до лінії старту.

“Стрибки по смужках (квадратах)”. Вздовж зали в одну лінію позначають 4-6 ліній (квадратів) на відстані 30-40 см один від одного. Таких ліній готують три. Гравців поділяють на команди, кожна з яких шикується в колону по одному. Перші в колонах стають на першу лінію (квадрат). За сигналом учителя, стрибаючи на обох ногах з проміжним стрибком з лінії на лінію, вони повинні зробити 4-6 стрибків. За правильне виконання стрибків кожен гравець одержує очко. Після стрибків гравці першої трійки стають в кінці своєї колони. Потім стрибає наступна трійка. Виграє та команда, яка набрала найбільше очків.

“Білі ведмеді”. У кутку майданчика позначають “крижину”. На ній перебувають два ведучі – “білі ведмеді”. Решта гравців – “ведмежата”. Вони розміщуються довільно по майданчику. За сигналом учителя ведучі, взявшись за руки, вибігають і починають ловити “ведмежат”. Догнавши якесь “ведмежа”, ведучі повинні з’єднати свої вільні руки так, щоб “ведмежа” опинилось між ними. Впійманого відводять на “крижину” і ловлять інших. Коли впійманих буде двоє, вони також беруться за руки і починають ловити інших. Гра триває доти, поки не впійманими залишаться двоє “ведмежат”.

Тих, кого впіймали останнім, вважають найспритнішими, і при повторенні гри вони будуть “білими ведмедями”. “Ведмежатам” не дозволяється роз’єднувати руки ведучих і вириватися, коли їх ведуть на “крижину”, а “ведмежат”, які вибігли за межу, вважають впійманими. За час гри треба подавати сигнал для відпочинку, за яким усі зупиняються, а не впіймані піднімають праву руку.

“Виклик гравців”. Гравців поділяють на 2 команди, і вони шикуються шеренгами впоперек залу під кутом. Команди (починаючи з правого флангу) розраховуються по порядку, гравці

запам'ятовують свої номери. Перед кожною командою лежить обруч із волейбольним м'ячем усередині. За 6-8 м від найближчих обручів кладуть ще два. Учитель називає одного з гравців, наприклад "П'ятий!". Гравці обох команд, що стоять під цими номерами, біжать до найближчих обручів, беруть м'ячі, добігають до найдальших обручів, ударяють м'ячем об підлогу, ловлять його, повертаються назад, стають у перший обруч і піднімають м'яч угору. Переможець завойовує своїй команді очко. Так само за викликом біжать інші гравці. Гра триває доти, поки не будуть викликані всі її учасники. Перемагає команда, яка набрала найбільше очків.

"Вільне місце". Гравці стають у коло, руки за спиною. Ведучий – за колом. Оббігаючи коло, ведучий доторкається до рук одного з гравців і біжить далі. Той, до кого торкнувся ведучий, біжить по колу ззаду гравців у зворотний бік, намагаючись швидше, ніж ведучий, зайняти своє місце. Хто з них залишиться без місця, той ведучий.

"У ведмедя в бору". На одному боці майданчика "барліг ведмедя", на другому – діти. Діти рухаються в напрямку "барлогу", приспівують: "Я в ведмедя у бору гриби, ягоди беру, а ведмідь не спить і на всіх ричить!" Після цих слів "ведмідь" починає ловити дітей, а вони намагаються втекти. Впіймані йдуть у "барлогу ведмедя", коли в "барлозі" набереться 4-5 осіб, ведмедя міняють.

Інший варіант – гра з 2-3 ведучими.

"Невід". Двоє з гравців – "рибалки", решта – "рибки". "Рибки" бігають по майданчику (по залу), а "рибалки", взявшись за руки, ловлять їх, оточуючи вільними руками. Впіймані приєднуються до "рибок" – "невід" збільшується. Ловлять доти, поки залишаться 2-3 не впіймані "рибки". Коли ловлять, "невід" не повинен розриватися.

"Другий зайвий". Усі гравці стоять колом, обличчям до центру. За колом 2 ведучі – один тікає, другий доганяє. Той, який втікає, стає спереду одного з гравців, а той, хто при цьому виявився ззаду, тікає. Якщо, того, хто тікає, доганяють, вони міняються ролями.

Інший варіант – усі гравці стоять колом у колоні по двоє (третій зайвий).

“М’яч своєму”. Гравці утворюють кілька кіл. Посередині кожного кола стоїть ведучий, який по черзі кидає м’яч своїм товаришам по команді, а ті передають його назад. Одержавши м’яч від останнього гравця, ведучий піднімає м’яч угору. Виграє команда, яка першою закінчить передачу м’яча.

Інший варіант – м’ячі перекидають 2-3 рази підряд; гравці, крім ведучого, сидять на підлозі; гравці шикуються у 2 півкола, середні – посередині; після перекидання м’яча всіма гравцями в команді роблять швидку заміну середнього – перший стає середнім, а середній займає його місце.

“Передав – сідай!” Усіх гравців поділяють на 2 (3, 4) команди, і вони шикуються в колони по одному. Обличчям до своїх команд, на відстані 3-4 м від них, стоять капітани з м’ячами в руках. За сигналом учителя капітани кидають м’ячі гравцям, які стоять першими. Ті, одержавши м’ячі, передають їх назад і сідують. Капітани кидають м’ячі другим гравцям і т. д. Одержавши м’яч від останнього гравця, капітан піднімає м’яч угору, а всі гравці підводяться. Перемагає команда, яка першою виконає своє завдання.

Інший варіант – останній гравець, одержавши м’яч від капітана, біжить на його місце, а колишній капітан стає попереду команди і т. д.

“Вудочка”. Усі гравці стають у коло. Учитель стоїть в центрі і крутить мотузок, на кінці якого прив’язаний мішечок з піском (маленьке кільце, тощо). Предмет повинен проходити під ногами гравців. Хто зачепиться за мотузок, тимчасово вибуває з гри. Виграють ті, хто жодного разу не зачепився за мотузок.

“Перетягання через лінію”. Дві команди стоять на двох паралельних лініях обличчям одні до інших. Відстань між ними 4-5 м. Посередині проведено ще одну лінію. За першим сигналом учителя гравці підходять до центральної лінії і кожен гравець з однієї команди бере гравця з другої команди за праву руку (ліва за спиною). За другим сигналом гравці починають перетягувати один одного за лінію своєї команди. Виграє команда, яка перетягла найбільше гравців.

Інший варіант – перетягування обома руками; перетягування лівою чи правою рукою; ті, хто перетягнув, допомагають своїм товаришам.

4.2. Ігрове спрямування фізичної підготовки (рухливі ігри та естафети з малим психофізичним навантаженням)

“Стонога”. Гравці розділяються на 2-4 команди (по 5-7 осіб у кожній). Учасники шикуються в колону по одному паралельно одна до одної. Кожний учасник приймає положення упору лежачи й кладе ноги на плечі партнера (який стоїть позаду) так, щоб його голова розташовувалася між гомілками. Останній бере ноги передостаннього, як тачку. По сигналу всі учасники починають пересуватися вперед, переставляючи руки. Перемагає команда, яка перша перетне лінію фінішу.

Естафета “М’яч у центрі”. Гравці розподіляються на 2 рівні команди й кожна створює своє коло. Учасники команди стають на відстані 1-2 м один від одного, розподіляються за порядком номерів. Перші номери стають у середині своїх кіл і тримають по набивному м’ячу. По сигналу гравець, який стоїть у центрі, кидає набивний м’яч другому номеру, отримує від нього м’яч і кидає третьому номеру і т.д. Коли гравець, який стоїть у центрі кола, отримує м’яч від останнього учасника, він передає його іншому гравцеві й міняється з ним місцями. Другий номер також починає гру, кидаючи м’яч третьому гравцеві, отримує від нього і передає четвертому і т. д. Потім у середину стає третій номер. У процесі гри учасники повинні по черзі бути в ролі центрального. Команду, яка закінчила кидати м’яч раніше від іншої команди, вважають переможницею.

Для того, щоб гра пройшла вдало, її необхідно один раз провести як тренувальну. У цій грі необхідно по два судді – для кожної команди. Якщо з неуважності центрального м’яч минає когось із гравців, треба неодмінно кинути м’яч цьому учаснику хоча б після того, як він прийшов по колу. Також необхідно слідкувати за тим, щоб наступні гравці вчасно виходили на середину. Гравець, який втратив або не спіймав м’яч, повинен сам підняти його і продовжити гру.

Естафета “Передача гімнастичних обручів”. Гравці шикуються в шеренги біля бокових ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан, на якому одягнуті

10 гімнастичних обручів. По сигналу капітан знімає з себе перший обруч і передає його гравцеві, який стоїть поруч. Гравець отримує обруч і передає його через себе зверху вниз (або навпаки) наступному гравцеві. У цей час капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусіду, який виконав завдання, передає обруч далі. Таким чином, кожний гравець, передавши обруч сусіду, відразу отримує другий обруч. Останній гравець надіває всі обручі на себе. Команда, гравці якої виконають завдання, отримує очко. Змагання проводиться з 3-х спроб. Виграє команда, гравці якої наберуть два очки. Вважається помилкою, якщо гравець, передаючи обруч сусіду, попередньо не пропустив його через себе або передав два обручі разом.

Естафета “Зміна місць з гімнастичними палицями”. Гравці кожної команди один напроти одного на відстані 2 м. Кожний гравець притримує рукою поставлену вертикально на підлогу, за визначеною лінією, гімнастичну палицю, закривши її зверху долонею. По сигналу гравці кожної пари (учасники, які стоять один напроти одного, складають пару) повинні помінятися місцями. При цьому гравець повинен підхопити палицю свого напарника так, щоб вона не впала (свою палицю кожний залишає на місці). Якщо в когось із гравців палиця впала, його команда отримує штрафне очко. Гра продовжується 3-4 хвилини. Виграє команда, гравці якої наберуть меншу кількість штрафних очок. Треба слідкувати, щоб гравці ставили палицю за лінією, а самі не перетинали її. Учитель може поступово збільшувати дистанцію між шеренгами. Для цього малюють нові лінії або використовують звичайний шнур, який висувають на певну відстань. Гру можна провести по принципу вибування. У цьому випадку гравець, який допустив помилку, вибуває з гри разом з напарником.

Зустрічна естафета з брусками. Гравці шикуються, як для зустрічної естафети. Лінії старту – фінішу відмічають на відстані 8-10 м одна від одної. Направляючі колон першої групи отримують по три дерев’яних бруски, висота й ширина яких не менша 10 см, довжина – 25 см. Поклавши два бруски (один на лінії старту, другий – за один крок від першого), кожний із гравців стає на бруски двома ногами, а третій брусок тримає в руках. По сигналу гравець не сходить з брусків, а кладе третій

брусок перед собою й переносить на нього ногу, яка була позаду. Брусок, який звільнився, він перекладає вперед і переносить на нього ногу. Так гравець пересувається до протилежної колони. Направляючий протилежної колони, отримавши бруски за лінією старту, виконує те ж саме. Перемагає команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

Естафета “Перегони з набивними м’ячами”.

1. За рядами. Гравці розділяються на дві рівні команди, які шикуються в шеренгах обличчям один до одного. Направляючі гравці в шеренгах тримають у руках по м’ячу. За сигналом направляючі передають набивні м’ячі своїм сусідам, вони передають м’ячі наступним гравцям і так до кінця шеренги. Останні гравці в шеренгах, отримавши м’ячі, біжать позаду своїх партнерів, стають спереду шеренги і зразу передають м’ячі сусідам і т. д. Коли направляючі стануть останніми, вони отримують м’ячі, і пробігши позаду шеренги, стають спереду своїх команд і піднімають м’ячі догори. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце. Згідно з правилами гри, м’яч необхідно передавати тільки своєму сусідові. Дуже важливо, щоб гравці в командах увесь час стояли на відстані витягнутої руки один від одного і щоразу, як тільки гравці, опинившись у шеренгах останніми, перебігали на перше місце, його партнери повинні зробити крок у напрямку кінця шеренги.

2. Над головою і поміж ніг. Команди шикуються в колони по одному, паралельно одна до одної. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. Дистанція між колонами – 2-3 кроки. Гравці, які стоять спереду в кожній колоні, тримають по набивному м’ячу. По команді вони прогинаються й передають м’ячі над головою гравцям, які стоять позаду них, а ті у свою чергу переправляють м’ячі над головою партнерам і так – до кінця колони. Останній в колоні, отримавши м’яч, сигналізує “Є” і всі гравці його команди повертаються кругом, якомога ширше розставивши ноги. Назад м’яч передають між ногами. Команда, яка зможе скоріше передати м’яч над головою і між ніг, виграє. Протягом гри всі залишаються на своїх місцях. Передавання м’ячів можна проводити 2-4 рази підряд і тільки тоді зараховується результат.

Естафета “Передав – сідай”. Гравці розділяються на дві рівні команди й шикуються в паралельні один до одного колони по одному. Кожна команда вибирає капітана, який добре вміє ловити й кидати м’яч. Капітани стають напроти гравців своїх команд на відстані 6-8 м від них. Місце розташування капітанів відмічають лінією. У капітанів у руках по набивному м’ячу вагою 3 кг. По сигналу капітан кидає м’ячі гравцеві своєї команди. Той, отримавши м’яч, кидає його назад капітану, потім сідає або присідає. Капітан, отримавши м’яч, кидає його наступному гравцеві своєї команди. Той, спіймавши м’яч, кидає його назад капітану і присідає на своє місце. Гра закінчується, коли останній гравець, кинувши м’яч капітану, сідає, а капітан, спіймавши м’яч, піднімає руки догори. Переможцем стає команда, яка раніше за іншу закінчить передавати м’яч. Слід урахувати розташування гравців, що перебувають на початку колони, їм легше ловити м’яч, ніж гравцям, які стоять в кінці, тому рекомендуємо спереду ставити фізично більш слабких гравців.

РОЗДІЛ V

Допоміжні засоби оздоровлення школярів із захворюваннями систем дихання та кровообігу

Для дітей з порушеннями в стані здоров'я можна рекомендувати додаткові заходи аромопрофілактики з використанням подачі в повітряне середовище рекреаційних приміщень та приміщень для занять фізкультурою летких ефірних олій. Позитивний вплив аромопрофілактики на психоемоційний стан та працездатність доведено в дослідженнях, проведених в 2000-2001 роках на кафедрах гігієни харчування Київської національної академії післядипломної освіти лікарів (НМАПО) та гігієни дітей і підлітків ДУ “Київський науково-дослідний інститут гігієни та медичної екології” (І. П. Козярін, Н. В. Сисоєнко, В. Я. Акіменко).

Аромопрофілактика – застосування ароматичних речовин, що виділяються рослинами (фітонциди, терпени, ефірні олії). Аромопрофілактика має тонізуючий, седативний, адаптогенний та спазмолітичний ефект, а також бактерицидну дію. Аромопрофілактика покращує обмінні процеси в організмі, добре впливає на фізичний та психологічний стан людини. Крім того, ефірні олії використовують для підвищення працездатності, пам'яті, уваги, точності виконання завдань [2].

Головна мета аромопрофілактики – відновлення, збереження та підтримання природних захисних реакцій організму, що позитивно впливає на самопочуття та психоемоційний стан, а отже, сприяє оздоровленню засобами фізичної культури.

Умови проведення процедури: перед аромопрофілактикою у дітей заздалегідь збирають анамнез: перенесені захворювання, алергічні реакції, а потім за відсутності медичних протипоказань виконують нюхову та нашікірну проби.

Нюхову пробу проводять таким чином: одну краплю ефірної олії змішують із $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ чайної ложки оливкової або соняшникової олії. Можна також нанести на фільтрувальний папір 1-2 краплі цієї суміші й короткочасно протягом дня нюхати її на відстані 10-15 см, уникаючи торкання до шкіри. Пробу проводять протягом 2 діб. Якщо при вдиханні запаху ефірної олії дитина не

відчуває дихального спазму, що супроводжується задухою, то цю ефірну олію можна використовувати для інгаляцій, ароматизації приміщення аромалампками.

Нашкірна проба: суміш ефірної та рослинної олії наносять в ділянку грудини або ж за вухом, на зап'ясток чи лікоть (зсередини). Якщо через 12 годин не з'являється ознак подразнення, то цю ефірну олію використовують для ванн, масажів, компресів.

Дозування: Створення необхідної концентрації ароматичної речовини залежить від об'єму приміщення для аромапрофілактики (одна крапля ефірної олії містить 23-24 мг рослинної ароматичної речовини). Дослідженнями доведено, що для дітей оптимальна профілактична дія досягається при подачі легких компонентів рослинних ефірних олій автоматизованим дозуючим ароматизатором повітря "Біоген-1" у допорогових для сприйняття дозах при концентрації парів у діапазоні 0,3-0,5 мг/м³.

Курс аромапрофілактики складається з 10-15 процедур, тривалістю 25-30 хв. кожна.

Протипоказання до проведення аромапрофілактики: індивідуальна несприйнятливність, клінічно виражені алергічні прояви, загострення хвороб, підвищена здатність до згущення крові, підвищена чутливість шкіри до сонячних променів (при тривалому застосуванні ароматерапії).

Застосування аромапрофілактики при хворобах системи дихання.

- діти, які часто хворіють: ароматичні олії лаванди, лимона, евкалипта, сосни, ялиці, гвоздики, ялівцю, розмарину;
- хронічний бронхіт: ароматичні олії лаванди, сосни, троянди, ялиці, лимона, евкалипта, валеріани, материнки, імбиру, меліси, м'яти;
- бронхіальна астма, астматичний бронхіт: ароматичні олії лаванди, материнки, м'яти, сосни, ялиці, розмарину, шавлії, евкалипта, лимона, чабрецю, кедр, кипарису, кориці;
- хронічний тонзиліт: ароматичні олії лимона, шавлії, евкалипта, базиліка, лаванди;
- ангіна: ароматичні олії імбиру, анісу, кедр, майорану, меліси, шавлії, евкалипта;
- застуда: ароматичні олії гвоздики, материнки, імбиру, кедр, кориці, майорану, меліси, м'яти, ялиці, ромашки, сосни, шавлії, евкалипта;

- грип: ароматичні олії анісу, материнки, імбиру, кедр, кипарису, кориці, меліси, м'яти, ромашки, сосни, евкаліпта.
- трахеїт: ароматичні олії ялиці, сосни, троянди;
- нежить: ароматична олія базиліка;
- пневмонія: ароматичні олії лимона, евкаліпта, троянди, лаванди, сосни, ялиці;
- кашель: ароматичні олії анісу, троянди, евкаліпта, ялиці;
- хронічний ларингіт: ароматичні олії троянди, шавлії.

***Застосування аромапрофілактики
при хворобах системи кровообігу.***

- гіпотонія: ароматичні олії ялівцю, розмарину, тим'яну, шавлії;
- гіпертонія: ароматичні олії апельсина, валеріани, лаванди, майорану, мандарина;
- порушення мікроциркуляції крові: ароматичні олії апельсина, грейпфрута, імбиру, кипарису, мандарина, ялиці, розмарину, сантала;
- ревматизм (хронічний): ароматичні олії анісу, ялини, імбиру, кориці, лаванди, майорану, ялівцю, ялиці, розмарину, троянди, сосни, тим'яну, шавлії, евкаліпту.

Загартування – система заходів, які підвищують стійкість організму до дій зовнішнього середовища, що є особливо важливим для учнів із захворюваннями системи дихання. Загартування є складовою частиною системи фізичного виховання, яка має важливе значення для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і захисних сил організму.

Основні принципи загартування:

- поступовість;
- систематичність;
- різноманітність загартовуючих заходів;
- врахування індивідуальних особливостей дітей.

Засобами загартування є повітря, вода, сонце. Ці чинники використовуються як самостійно, так і в поєднанні з фізичними вправами.

Загартування повітрям починають із того, що виробляють звичку до свіжого повітря. У теплу пору року слід завжди тримати відкритими вікна або кватирки, а в холодний час – періодично провітрювати кімнату, клас, фізкультурний зал.

У хорошу літню погоду для дітей організують прийом повітряних ванн. Для цього вибирають зручне місце, захищене від вітру і прямого сонячного випромінювання.

Повітряні ванни починають при температурі повітря не нижче 20-22°C протягом 10 хв. Тривалість ванни можна поступово збільшувати, доводячи її до декількох годин. У цей час діти можуть у голому або напіводягнутому вигляді рухатися, виконувати фізичні вправи, грати. У зимовий час повітряні ванни можна приймати в кімнаті, дотримуючись тих же вказівок. Приймати повітряні ванни натщесерце або безпосередньо після їжі не рекомендується.

Водні процедури. Водні процедури є енергійнішим способом загартування, ніж повітряні ванни. Водою, як засобом загартування, користуються у вигляді обтирань, обливань, різних ванн і купань залежно від віку, стану здоров'я дітей і пори року.

а) Обтирання. Самою помірно діючою, простою і доступною всім дітям процедурою є обтирання. Його проводять мокрим рушником або спеціальною губкою. Обтирання починають із температури води 30-32°C, поступово охолоджуючи її до 18-16°C. Послідовність обтирання: верхні кінцівки, груди, живіт, спина, нижні кінцівки. Корисно проводити цю процедуру вранці після ранкової гімнастики.

Обтирання, як загартовувальний захід, особливо корисне для ослаблених дітей при проведенні в комплексі з іншими загальнозміцнюючими процедурами.

б) Обливання. Обливання починають з температури води 30-28°C, поступово знижуючи її до 18-16°C. Тривалість процедури 20-30 с.

в) Купання. Найбільш сильно діючою формою загартування водою є купання. Дія води при цьому доповнюється значною охолоджуючою дією повітря через посилене випаровування води з поверхні тіла при виході з водоймища, особливо за наявності вітру. Купання слід починати в ясні, сонячні дні без вітру, при температурі повітря не нижче 24-25°C, а води 20-22°C. Нижня межа температури води для більшості школярів 16-18°C. Рекомендуються різні ігри на воді, при умінні – плавання. Не можна допускати появи "гусячої шкіри", тремтіння, збліднення обличчя, посиніння губ. Після інтенсивних занять фізичними вправами купатися дозволяється лише після 15-20 – хвилинного відпочинку.

Одночасне використання природних чинників і фізичних вправ взаємно прискорює і підсилює їх загартовувальний вплив [11].

ВИСНОВКИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У даному навчально-методичному посібнику нами обґрунтовано фізіолого-гігієнічні принципи організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями в стані здоров'я, на основі яких, у відповідності до фізичного стану та функціональних можливостей організму, сформовано комплекси занять оздоровчо-реабілітаційної спрямованості. Апробація розроблених та представлених у посібнику комплексів фізичних вправ (загальнооздоровчих, дихальних, на розслаблення, спеціальних, з предметами тощо), для дітей із порушеннями в стані здоров'я довела їх ефективність, а отже вони можуть застосовуватися при організації фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Значними перевагами даних занять є те, що вони потребують мінімуму спеціального інвентарю, дозволяють вибірково впливати на окремі фізіологічні системи, легко дозуються, а отже можуть застосовуватися практично в будь-яких умовах.

Практичні рекомендації.

1. Адміністрації, викладацькому складу ЗНЗ:

- для учнів із хронічними захворюваннями на базі шкільних закладів доцільно організовувати заняття спеціально спрямованого характеру, що дасть можливість зменшити кількість хворих дітей та оптимізує фізкультурно-оздоровчу роботу в умовах ЗНЗ.

2. Учні з порушеннями в стані здоров'я:

- заняття фізичними вправами (у школі та під наглядом батьків удома), з урахуванням фізіолого-гігієнічних рекомендацій, послужить запорукою покращення стану здоров'я;

3. Батькам:

- належить залучати дітей до самостійних занять оздоровчо-реабілітаційної спрямованості, що дозволить прискорити процес поліпшення здоров'я та допомагатиме розв'язанню проблеми вільного часу школярів з пріоритетом на збереження і зміцнення здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е. В. Рекреационные занятия в физическом воспитании школьников / Е. В. Андреева, М. В. Чернявский // Спорт и здоровье : II междунар. конгресс : тез. докл. – СПб., 2005. – С. 9–10.
2. Бабов К. Л. Немедикаментозное лечение в клинике внутренних болезней / К. Л. Бабов, М. А. Блиндер, Н. Н. Богданов [и др.] / под. ред. Л. А. Серебриной, Н. Н. Середюка, Л. Е. Михно. – К. : Здоров'я, 1995. – 526 с.
3. Бенідіктова Л. О. Лікувальна фізкультура в школі / Л. О. Бенідіктова. – К.: Вид. дім “Шкільний світ” ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : учеб. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
5. Василик В. С. Наукове обґрунтування системи формування здорового способу життя серед міських школярів підліткового віку : дис. ... канд. Мед. Наук / В. С. Василик ; Вінницький нац. мед. ун-т ім. М. І. Пирогова. – Вінниця, 2008. – 222 с.
6. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп / Ю. В. Васьков. – Х.: Вид-во “Ранок”, 2010. – 208 с.
7. Вербенко М. М. Вплив уроків фізичного виховання на фізичну працездатність школярів / М. М. Вербенко, І. О. Калиниченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія ; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 5. – с. 19 – 22.
8. Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12-14 років, у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. і спорту : 24.00.02 / М. А. Галайдюк ; ВДУ. – Луцьк, 2000. – 19 с.
9. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. В. Глоба. – Харків, 2007. – 219 с.
10. Гонтарук Л. К. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: навч. посіб. / Л. К. Гонтарук. – Л.: Вид-во нац. ун-ту “Львівська політехніка”, 2001. – Ч. 1. – 148 с.

11. Гребняк Н. П. Валеологические основы летнего оздоровления детей / Н. П. Гребняк. – Донецк : Норд-Пресс, 2006. – 281 с.
12. Даниленко Г. М. Гігієнічні основи системної оптимізації формування здоров'я дітей в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.01 / Г. М. Даниленко ; ДУ "ІГМЕ ім. О. М. Марзєєва АМНУ". – К., 2007. – 40 с.
13. Жигadlo Г. Б. Влияние физических упражнений на организм детей с ослабленным здоровьем / Г. Б. Жигadlo, В. Г. Богатырь, Н. С. Чайка, О. И. Вертелецкий // Культура здоров'я: Четверта міжнародна наук.-практ. конф. – Херсон, 2004. – С. 99–101.
14. Калиниченко І. О. Гігієнічні основи оптимізації фізичного виховання школярів : дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.01 / І. О. Калиниченко. – К., 2010. – 428 с.
15. Коданёва Л. Н. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения : практическое пособие / Л. Н. Коданёва, М. А. Шуть; под. общ. ред. В. Н. Фурсовой. – М. : АРКТИ, 2006. – 64 с. – (Школьное образование).
16. Криволапчук И. А. Возрастная динамика и адаптационные изменения функционального состояния детей 5-14 лет под влиянием занятий физическими упражнениями : дис. ... д-ра мед. наук : 03.00.13 / И. А. Криволапчук. – М., 2008. – 475 с.
17. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом дітей у системі фізичного виховання : дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ, 2000. – 510 с.
18. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності : дис. ... д-ра пед. наук / О. С. Куц; Український держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – К., 1997. – 400 с.
19. Лабодаева Ж. П. Влияние экспериментального двигательного режима на физическое развитие школьников / Ж. П. Лабодаева, М. А. Болдина // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI веке : материалы Международного конгресса (Москва, 12–14 мая 2004). – М., 2004. – Ч. II. – С. 175–177.
20. Лечебная физическая культура : справочник / В. А. Эпифанов, В. Н. Мошков, Р. И. Антуфьева [и др.] ; под ред. В. А. Эпифанова. – М. : Медицина, 1987. – 528 с.
21. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте. – 2-е изд. / под. ред. С. М. Иванова. – М. : Медицина, 1983. – 400 с.

22. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2004. – 416 с.
23. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
24. Минский Е. М. Игры и развлечения в группах продленного дня / Е. М. Минский. – М., 1980. – 304 с.
25. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков / А. А. Пермяков. – К. : Рад. шк., 1989. – 152 с.
26. Приходько В. С. Лечебная физкультура в клинике детских болезней / В. С. Приходько, Л. К. Пархоменко. – К. : Здоров'я, 1981. – 216 с. – (Лечебная физкультура и врачебный контроль).
27. Рухливі ігри в фізичному вихованні студентів ВНЗ : метод. вказівки для студентів ВНЗ ун-ту “Львівська політехніка” / уклад.: В. М. Корягін, А. М. Заверікін, М. М. Миронов. – Л. : “Львівська політехніка”, 2009. – 28 с.
28. Светлова О.Д. Оздоровительная физическая культура как способ коррекции функционального состояния школьников с нарушениями здоровья / О. Д. Светлова, Н. В. Сисоенко // Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации : моногр. / под ред. А. П. Романчука, В. В. Клапчука. – Одесса : изд. Букаев В. В., 2015. – С. 103 – 116.
29. Сисоенко Н. В. Медико-педагогічний моніторинг оздоровчого процесу учнів середнього шкільного віку із порушеннями в стані здоров'я в умовах загальноосвітнього навчального закладу : навч.-метод. посіб. / Н. В. Сисоенко, О. Д. Светлова, В. Г. Фіщук. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2009. – 56 с.
30. Сисоенко Н. В. Використання додаткових занять фізичної культури з метою здоровлення учнів середнього шкільного віку з порушеннями здоров'я в умовах загальноосвітніх закладів / Н. В. Сисоенко, О. Д. Светлова // Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні : тези доп. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 10–11 вересня 2009 р. – К., 2009. – С. 328–335.
31. Сисоенко Н. В. Фізіолого-гігієнічні основи організації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку з порушеннями здоров'я в умовах загальноосвітніх закладів / Н. В. Сисоенко, О. Д. Светлова // Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні : тези доп. наук.-

- практ. конф. з міжнародною участю, 10–11 вересня 2009 р. – К., 2009. – С. 336–340.
32. Сотник Ж. Г. Корекція функціонального стану школярів, що проживають в зонах радіаційного забруднення : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Ж. Г. Сотник ; Рівненський міжнародний інститут “РЕГІ” ім. Степана Дем’янчука. – Рівне, 2002. – 237 с.
 33. Справочник по детской лечебной физкультуре / под. ред. М. И. Фонарёва. – Ленинград : Медицина, 1983. – 360 с.
 34. Стан здоров’я дітей (0-17 років включно) та надання їм медичної допомоги у закладах охорони здоров’я, що перебувають у сфері управління МОЗ України: Аналітично-статистичний довідник за 2007 рік. – К. : Центр мед. статистики МОЗ України, 2008. – 178 с.
 35. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку із різним станом здоров’я : метод. рекомендації / уклад. : В. Д. Ярова, О. Д. Светлова. – Черкаси : ОІПОП, 2008. – Ч. II. – 51 с.
 36. Фонарёв М. И. Лечебная физкультура при детских заболеваниях / М. И. Фонарёв, Т. А. Фонарёва. – Ленинград : Медицина, 1977. – 320 с.
 37. Чепурна В. С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11–13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / В. С. Чепурна ; ХДАФК. – Х., 2003. – 117 с.
 38. Щорічна доповідь про стан здоров’я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію (2009 рік) / за ред. З. М. Митника. – К., 2010. – 447 с.
 39. Щорічна доповідь про стан здоров’я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров’я України. 2014 рік / за ред. Квіташвілі О. ; МОЗ України, ДУ “УІСД МОЗ України”. – К., 2015. – 460 с.
 40. <http://www.umj.com.ua/article/8092/proekt-nakazu-moz-ukraini-pro-dispanserizaciyu-naselennya>

Навчальне видання

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ
СИСТЕМ ДИХАННЯ ТА КРОВООБІГУ**

Навчально-методичний посібник

Безкопильний Олександр Петрович –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних ігор ЧНУ імені Богдана Хмельницького

Слаутіна Наталія Василівна –

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних ігор ЧНУ імені Богдана Хмельницького

Сисоєнко Надія Василівна –

кандидат медичних наук, доцент, завідувач відділу фізіології розвитку НДІ фізіології імені М. Босого ЧНУ імені Богдана Хмельницького

Светлова Олена Дмитрівна –

кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації ЧНУ імені Богдана Хмельницького

Технічне редагування та комп'ютерний набір

О. Д. Светлова

Комп'ютерне верстання

Л. Г. Любченко

Підписано до друку 07.03.2016. Формат 60x84/16.

Ум. друк. арк. 3,6. Тираж 300 пр. Зам. № 6005

Видавець і виготівник видавничий відділ

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031

Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,

e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи ДК №3427 від 17.03.2009 р.