

споккою має тенденцію до стабілізації або уповільнення при хорошому загальному самопочутті, то можна говорити про хороше відновлення організму та зростання тренуваності. Якщо ЧСС в стані спокою з часом має тенденцію до збільшення або уповільнення, що супроводжується загальним поганим самопочуттям, це може вказувати на недостатнє відновлення організму після самостійних занять або про певне захворювання.

Частота дихання. Дихання у стані спокою має бути ритмічним. В середньому у здобувача освіти частота дихання становить 16–18 дихальних рухів за хвилину. При самостійних заняттях при зростанні тренуваності частота дихання у стані спокою зменшується. При фізичному навантаженні частота дихання збільшується. При легкій роботі частота дихання збільшується до 20–25 разів за хвилину; при середній – до 25–40 разів за хвилину; при тяжкій – до 40 і більше разів за хвилину.

Маса тіла. Здобувач освіти в умовах дистанційного навчання постійно повинен слідкувати за масою тіла в процесі самостійних занять фізичними вправами. Це необхідно обов'язково виконувати, як і за станом пульсу та артеріальним тиском. Маса тіла визначається зранку, на одних і тих же терезах, в одному і тому одязі. У першому періоді тренувань маса тіла зазвичай знижується, потім стабілізується і надалі може дещо збільшитись за рахунок приросту м'язової маси. При різкому зниженні маси тіла слід звернутися до сімейного лікаря. Визначити величину фізичного навантаження можна за зміною маси тіла до і після фізичних вправ (при незначному фізичному навантаженні маса тіла може зменшитися на 300 г, при середньому – на 400–700 г, за великого – на 800 г і більше). Для визначення нормальної ваги використовуються вагостові індекси (індекси Брока-Бругша, Кетле та ін.).

При самостійних заняттях фізичними вправами в умовах дистанційного навчання для контролю морфо-функціонального стану організму здобувачеві освіти можна використовувати найпростіші проби та тести, що не потребують спеціального обладнання. Для контролю за дихальною системою – пробу Штанге (затримка дихання на вдиху), пробу Генчі (затримка дихання на

А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Вінниця
ТОВ “Твори”
2022

УДК 796.325(075.8)

В 64

Методичні рекомендації схвалено вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 4 від 23.12.2021 р.).

Авторський колектив:

Драчук А.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту, заступник декана з наукової роботи факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Хлус Н.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Москаленко І.М. – вчитель-методист, викладач фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу “Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка”.

Рецензенти:

Костюкевич В.М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Заслужений тренер України;

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

В 64 **А.І. Драчук, Н.О. Хлус, І.М. Москаленко.** Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТОВ “Твори”, 2022. 72 с.

ISBN 978-617-552-033-8

У методичних рекомендаціях викладено теоретичні та практичні матеріали щодо самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Теоретичний розділ розкриває такі основні питання: форми та структуру самостійних занять, профілактику травматизму та самоконтроль під час проведення самостійних занять, організаційні та гігієнічні вимоги до самостійних занять. Практичний розділ включає комплекси вправ, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та комплекси на тренажерних приладах.

Методичні рекомендації розраховані для самостійних занять здобувачів освіти усіх напрямків підготовки в умовах дистанційного навчання та викладачів фізичної культури та виховання.

УДК: 796.325(075.8)

© А. І. Драчук, 2022

© Н. О. Хлус, 2022

© І. М. Москаленко, 2022

© ТОВ “Твори”, 2022

ISBN 978-617-552-033-8

пальцем артерію на зап'ясті або сонну артерію. Відчувши удари пульсуючої крові, підрахуйте кількість ударів за 10 с, показник помножите на 6 і отримайте кількість ударів за хвилину. ЧСС у спокої заміряється вранці після сну, не встаючи з ліжка. Пульс у спокої у юнаків приблизно дорівнює 70–80 уд/хв, у дівчат 75–85°уд/хв. У фізично активних здобувачів освіти (особливо тих, хто віддає перевагу аеробним фізичним навантаженням – бігу, плаванню, їзді на велосипеді, ходьбі на лижах та ін.) частота пульсу значно менше – до 60 уд/хв, а у тренуваних здобувачів освіти – 40–50 уд/хв, що вказує на економічну роботу серця.

Крім кількості ударів за хвилину важлива ще й ритмічність пульсу. Виражені коливання серцевих скорочень за 10 с (наприклад, пульс за перші 10 с. був 12 ударів, другі – 10, за треті – 8 ударів) є показником аритмічності. За ритмічного пульсу кількість ударів за 10 с не відрізняється більше ніж один удар від попереднього підрахунку. Здобувачеві освіти слід обов'язково фіксувати пульс до самостійних занять (за 3–5 хв) і відразу після самостійних занять фізичними вправами. Якщо перед кожним заняттям спостерігається приблизно однакова величина пульсу, це говорить про гарне відновлення організму. Різне збільшення ЧСС у порівнянні з попередніми показниками може бути ознакою перевтоми.

Величина артеріального тиску є важливою характеристикою діяльності серцево-судинної системи. У нормі при фізичних навантаженнях систолічний тиск зростає, а діастолічний показник спочатку знижується, потім відбувається невелике підвищення. Для контролю важливим є не тільки те, як реагує пульс та артеріальний тиск на фізичне навантаження, але й те, чи швидко знижуються їх показники після фізичного навантаження. При малих та середніх фізичних навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС та АТ через 5–15 хв. Після великих фізичних навантажень відновлення може сповільнитися. Приступаючи до регулярних самостійних занять здобувачеві освіти слід частіше вимірювати пульс і по можливості тиск, щоб звірити об'єктивні показники з власними відчуттями. Якщо ЧСС в стані

відсутність бажання займатися фізичними вправами, здобувачеві освіти слід припинити самостійні заняття фізичними вправами до повного усунення зазначених ознак. Сон при систематичних заняттях фізичними вправами у здобувача освіти, як правило, добрий, зі швидким засинанням та бадьорим станом після сну. Труднощі засинання та неспокійний сон є ознаками того, що фізичне навантаження не відповідає фізичній підготовленості здобувача освіти. Апетит у здобувача освіти після помірних фізичних навантажень має бути добрим. При правильній організації та проведення самостійних занять фізична працездатність здобувача освіти має збільшуватися. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно зменшити фізичне навантаження. Причинами больових відчуттів під час самостійних занять фізичними вправами можуть бути травми, перенапруження чи захворювання. Болі можуть виникати в м'язах, в серці, в правому підребер'ї (область печінки), відзначаються також і головні болі. При больових відчуттях, що часто з'являються, слід припинити самостійні заняття і звернутися до сімейного лікаря зі скаргами. Особливо уважно здобувачеві освіти варто відноситися до появи неприємних відчуттів чи болю в області серця.

Оцінка об'єктивних показників.

Частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. При виконанні фізичного навантаження в процесі самостійних занять, пред'являються підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної системи, тому з усіх органів та систем при фізичному навантаженні найбільш уразливим є серце. Для контролю над реакцією кровоносної системи на фізичне навантаження використовуються показники ЧСС (пульс) та АТ (артеріальний тиск). Дані показники є найбільш інформативними та доступними для вимірювання в умовах дистанційного навчання. ЧСС залежить від статі (у жінок вона частіше, ніж у чоловіків), віку (у дітей – частіше, ніж у дорослих), морфо-функціонального стану, умов довкілля, постави (вертикальне або горизонтальне положення тіла), фізичного навантаження, температури тіла.

Щоб врахувати свій пульс, необхідно злегка притиснути другим і третім

	ЗМІСТ	
ПЕРЕДМОВА		4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ		6
1.1. Форми самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.....		6
1.2. Структура самостійного заняття фізичними вправами для здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання та зміст кожної частини		13
1.3. Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання.....		17
1.4. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання.....		21
1.5. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення самостійних занять в умовах дистанційного навчання.....		26
РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ		29
2.1. Комплекси фізичних вправ для самостійних занять здобувачів освіти на розвиток фізичних якостей.....		29
2.2. Комплекси вправ на тренажерних приладах для здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.....		44
2.3. Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики для здобувачів освіти		49
2.4. Комплекси вправ фізкультурних хвилинок для здобувачів освіти.....		62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		70

ПЕРЕДМОВА

Основна мета загальнонаціональної програми “Здорова Україна”, яка ініційована президентом України, збільшити кількість громадян, які ведуть здоровий спосіб життя, а також збільшити кількість громадян, які будуть систематично займатися фізичною культурою та спортом. Не можна не відзначити, що наша країна не завжди приділяла особливу увагу збереженню та зміцненню здоров’я студентської молоді як найважливішої ланки майбутніх високопрофесійних кадрів. Численні наукові дослідження доводять, що сучасний спосіб життя здобувачів освіти далеко не ідеальний. Більшість здобувачів освіти знає про основні складові здорового способу життя і визнає їх необхідність, але при цьому зазначає, що не має достатньої мотивації, щоб активно їх застосовувати у повсякденному житті.

Однією з найважливіших складових здорового способу життя, яка впливає на фізичний розвиток організму людини, є оптимальний рівень рухової активності. Оптимальним руховим режимом для здобувачів освіти є такий режим, за якого рухова активність у юнаків становить 8–12 годин на тиждень, а у дівчаток – 6–10 годин. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами бажано витратити юнакам не менше 6–8 годин та дівчатам – 5–7 годин на тиждень. Решта годин доповнюється руховою активністю в різних умовах побутової діяльності. Таким чином, майже кожному здобувачеві освіти для нормального функціонування організму необхідне додаткове фізичне навантаження у вигляді самостійних занять з фізичної культури, особливо це питання дуже актуальне в умовах дистанційного навчання.

Самостійні заняття в умовах дистанційного навчання повинні бути обов’язковою складовою здорового способу життя здобувачів освіти. Вони поповнюють дефіцит рухової активності та сприяють більш ефективній підготовці до складання контрольних тестів та випробувань. Фізична культура та спорт – засоби творення гармонійно розвиненої особистості. Вони допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні

1.4. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання

Самоконтроль здобувачів освіти під час самостійних занять фізичними вправами – спостереження за станом власного здоров’я, фізичним розвитком, і навіть вимірювання та оцінка суб’єктивних і об’єктивних показників стану організму за допомогою простих і загальнодоступних методів. Самоконтроль здобувача освіти суттєво доповнює відомості, одержані при лікарському обстеженні. Він дозволяє здобувачеві освіти своєчасно виявляти несприятливі впливи самостійними заняттями фізичними вправами на організм. Всі дані здобувач освіти повинні заносити у щоденник самоконтролю та через певні проміжки часу аналізувати. Регулярно аналізуючи стан власного здоров’я, дані тестування та проб, здобувач освіти отримує можливість коригувати фізичне навантаження під час самостійних занять. Кількість показників самоконтролю має бути не більше 20 та не менше 5-8. Вибір тих чи інших показників залежить, наприклад, від виду фізичних вправ. Так, при самостійних заняттях циклічними видами важливими є показники ЧСС, артеріального тиску, ЖЕЛ, тестів на витривалість [1, 6].

Показники самоконтролю при самостійних заняттях поділяються на суб’єктивні та об’єктивні. До суб’єктивних показників відносяться самопочуття, настрої, сон, апетит, розумова та фізична працездатність, больові відчуття тощо. До об’єктивних показників відносяться дані фізичного розвитку, морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості здобувача освіти, які можна виміряти (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, частота дихання, маса тіла, показники функціональних проб та тестів фізичної підготовленості, антропометричні дані).

Оцінка суб’єктивних показників. Самопочуття після самостійних занять фізичними вправами має бути бадьорим, настрої гарний, здобувач освіти не повинен відчувати головний біль та виражену втоми. При таких відчуттях, як млявість, сонливість, дратівливість, виражені м’язові болі,

діяльності до стану спокою. Розтягування, що виконуються під час заключної частини самостійного заняття, сприяють розвитку гнучкості, а також можуть запобігти виникненню м'язового болю та втоми.

– **лікарський контроль.** Здобувачеві освіти при деяких захворюваннях (якщо немає заборони на виконання фізичного навантаження) має бути набір обмежень на фізичні вправи та інтенсивність їх виконання. Наприклад, при головних болях, внутрішньому черепному тиску, небажані різкі нахили голови, стійка на руках, аеробіка. Неправильний вибір фізичних вправ без врахування стану здоров'я або швидкий допуск до самостійних занять після перенесених травм – стрімкий шлях до травми або її рецидиву на більш серйозному рівні. Наприклад, підбір комплексу силових вправ без врахування рівня здоров'я та гнучкості хребта може спровокувати погіршення його стану. Спочатку здобувачеві освіти необхідно приділяти увагу виправленню постави та збільшення гнучкості, а потім вже включати до програми складніші рухи.

– **баланс між силою та гнучкістю.** Регулярні самостійні заняття на розвиток гнучкості дозволять зменшити тугорухливість м'язів, покращити координацію, збільшити амплітуду руху у суглобах. Регулярні самостійні заняття на розвиток сили може знизити ризик невеликих м'язових травм, оскільки сильніші натреновані м'язи краще протистоять значним фізичним навантаженням. Крім зміцнення м'яких тканин (м'язів, сухожилля, зв'язок) самостійні заняття на розвиток сили збільшують міцність кісток, зв'язок і суглобів, тим самим підвищуючи опірність механічним ушкодженням.

поставленої мети, підвищують фізичну працездатність, дозволяють вкласти в межі короткого дня виконання всіх запланованих справ, що виробляють потребу у здоровому способі життя.

Сьогодні, в умовах пандемії, потрібно вдосконалювати традиційні та застосовувати нові форми та методи проведення масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи для здобувачів освіти. Здобувачі освіти, які виходять зі стін закладів освіти, мають бути підготовлені до пропаганди та розвитку фізичної культури та спорту в трудовій діяльності. Перед викладачами фізичної культури постають завдання розробки основних принципів побудови та організації системи масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи та методики організаторської діяльності в галузі спорту. Викладачі фізичної культури повинні надати конкретні практичні рекомендації щодо основних напрямів розвитку фізичної культури, розробка методичних рекомендацій щодо організації самостійних занять фізичною культурою та спортом здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

Методично та практично правильно організувати самостійні заняття в умовах дистанційного навчання допоможе матеріал даних методичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Форми самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання

Існує значне розмаїття самостійних занять фізичними вправами для здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вибір форми самостійних занять залежить від об'єктивних та суб'єктивних причин. Серед об'єктивних причин можна назвати такі – місце проживання (місто, село), наявність відповідної спортивної бази (обладнання, інвентарю), кліматичні умови тощо. До суб'єктивних причин слід зарахувати індивідуальну схильність здобувача освіти (тип нервової системи), наявність попередньої підготовки, стан здоров'я тощо. У кожному напрямку застосовуються певні форми самостійних занять вправами. Форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їх цілями та завданнями. Існує три форми самостійних занять в умовах дистанційного навчання: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття [4, 6].

•**Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ)** : включається в розпорядок дня зранку після пробудження від сну і є тонізуючою процедурою. РГГ виконує функцію включення у навчальний день, тобто сприяє пробудженню, переходу до бадьорого стану. Якщо такий перехід зроблено плавно, заряд бадьорості буде забезпечений на весь день.

У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід включати фізичні вправи на всі груп м'язів, вправи на гнучкість та дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями та на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером та гумовим джгутом, з м'ячем. При

фізичної вправи здобувачеві освіти обов'язково необхідно ознайомитися з правильною технікою виконання руху, не поспішати збільшувати амплітуду, швидкість удару або вагу штанги. Спочатку організм повинен опанувати новий рух, його правильну біомеханіку. Саме через нескладний механізм міжм'язової координації при освоєнні нових фізичних вправ можуть відбуватися розтягнення і розриви м'язів, зв'язок та сухожилля.

– **адекватний розрахунок особистих можливостей організму, а також обов'язкове дотримання режиму дня.** Наприклад, здобувач освіти багато працював за комп'ютером до пізньої ночі, не виспався та після пар почав самостійне заняття. Самостійне заняття слід спростити до мінімуму. Здобувачеві освіти потрібно знати про такий факт, як перетренованість, що виникає через переоцінку можливостей свого організму та надмірне виконання у проведенні самостійних занять (надмірне виконання при розтягуванні, що призводить до розтягування м'язів).

– **травми, які здобувач освіти отримав раніше, слід долікувати до кінця.** Після отримання травм знижуйте фізичне навантаження до повного одужання, інакше можна отримати нову травму.

– **порушення методики та структури самостійного заняття.** Здобувач освіти повинен дотримуватися принципу послідовності та поступовості збільшення фізичних навантажень. Не можна кидатися з однієї крайності до іншої при плануванні тренувального процесу в самостійних заняттях. Всі зміни програми повинні логічно впливати одне з одного. Здобувачеві освіти необхідно враховувати особливості статури, стан здоров'я, вікові особливості, фізичну підготовленість. Травми виникають при раптовому збільшенні частоти, тривалості чи інтенсивності виконання фізичних вправ. Безпечним вважається збільшення одного із компонентів на 5% без внесення додаткових змін. Якщо один з компонентів збільшується більш різко, то виникає необхідність тимчасових коригувань в одному або обох компонентах. Після виконання фізичного навантаження здобувачеві освіти обов'язково слід виконати затримку. Затримка – це перехідний етап активної фізкультурної

Перед основною частиною самостійного заняття потрібна обов'язкова розминка. При виконанні низки фізичних вправ необхідне страхування та знання елементів самострахування в умовах проведення самостійних занять вдома [6].

Незалежно від фізкультурно-оздоровчої активності, умов організації та проведення самостійних занять існують загальні правила профілактики спортивного травматизму, недотримання яких значно підвищує ризик травми.

Ці правила дуже прості, логічні та обов'язкові до запам'ятовування здобувачам освіти:

- **уважність та зібраність.** В процесі проведення самостійних занять в умовах дистанційної освіти необхідно думати тільки про заняття, і ні про що інше. Здобувачеві освіти необхідно бути зосередженим на власних діях, виконанні правильної техніки та не відволікатися на сторонні розмови та думки.

- **знання техніки безпеки.** Для кожної фізкультурно-оздоровчої активності є свої певні правила техніки безпеки, з якими здобувач освіти повинен ознайомитись особисто.

- **якісний спортивний інвентар та обладнання** (наприклад, інвентар, який погано закріплений, може при падінні зробити значні пошкодження).

- **правильний спортивний одяг та взуття.** Довгі, за розміром спортивні штани можуть зачепитися за пальці ніг. Неправильне або неякісне спортивне взуття для бігу може призвести до болю у гомілковостопному суглобі та коліні.

- **дотримання правил особистої гігієни.** Нігті треба стригти і на руках, і на ногах. Спортивний одяг після самостійного заняття сушити і частіше прати.

- **правильна розминка та розігрів м'язів.** Не правильна розминка призводить до розтягувань зв'язкового апарату, зменшує рухливість та амплітуду.

- **правильне виконання техніки рухів та прийомів.** При вивченні нової

складанні комплексів фізичних вправ та їх виконання, рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимальним навантаженням у середині та у другій половині комплексу вправ. До закінчення виконання комплексу вправ, фізичне навантаження знижується і організм переходить у відносно спокійний стан. Збільшення та зменшення фізичного навантаження має бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати у повільному темпі, з невеликою амплітудою рухів та поступово збільшувати її до середніх величин.

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики включає від 7 до 12 вправ, що включає в роботу великі м'язові групи та суглоби. Якщо 7 разів на тиждень виконувати РГГ по 10-15 хв., то це поповнить від 1 до 1,5 години в тижневий обсяг рухової активності здобувачів освіти. Між серіями з 2-3 вправ (а при силових після кожної) виконується фізична вправа на розслаблення або повільний біг (20-30 с). Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності та обсягу, що забезпечується:

- зміною вихідних положень;
- зміною амплітуди рухів;
- прискоренням чи уповільненням темпу;
- збільшенням чи зменшенням числа повторень вправ;
- включенням у роботу більшої чи меншої кількості м'язових груп;
- збільшенням чи скороченням пауз для відпочинку.

Наприклад, нахили тулуба вперед-вниз, не згинаючи ніг в колінах, з доторканням руками підлоги легше робити у вихідному положенні “ноги нарізно” і важче робити у вихідному положенні “ноги разом”.

Найбільший оздоровчий ефект дає поєднання РГГ із самомасажем та загартовуванням організму. Під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики доцільно враховувати самопочуття вранці, індивідуальні біологічні ритми. Ранкова гігієнічна гімнастика здобувачів освіти, які легко і рано прокидається, добре почувається вранці, може бути більш інтенсивною і тривалою, ніж у того, хто почувається вранці розбитим, млявим. З

обережністю такому здобувачеві освіти слід вранці використовувати і загартовуючі процедури. Навіть фізично підготовленим здобувачам освіти не слід проводити ранкову гігієнічну гімнастику з метою розвитку витривалості або сили. Для цієї мети підійдуть тренувальні заняття у вільний час. Самомасаж для підвищення тонусу повинен бути нетривалим, поверхневим, виконуватися у швидкому темпі, із застосуванням ударних (поплескування) і вібраційних прийомів (потрушування). Як загартовуючі процедури найчастіше використовуються дії сонячних променів, холодного повітря, холодної води (обтирання, обливання, купання). Загартовуючі процедури можна використовувати окремо або в комплексі один з одним. При проведенні загартовуючих процедур, слід суворо дотримуватися методичних принципів [4].

Фізичні вправи протягом навчального дня в умовах дистанційного навчання виконуються в перервах між навчальними або самостійними заняттями. Це малі форми організації самостійних занять в умовах дистанційного навчання. Вони входять у зміст фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок, фізкультурних занять наприкінці навчального дня. Такі фізичні вправи попереджають фізичну втому, сприяють підтримці високої фізичної працездатності протягом тривалого часу, сприяють профілактиці захворювань. Фізичні навантаження в даному випадку не носять розвиваючого характеру і за своєю величиною є помірними, не викликають стомлення; тривалість заняття короткочасна і не перевищує 10–15 хв.

Застосування таких фізичних вправ протягом навчального дня в умовах дистанційного навчання має вдвічі більший стимулюючий ефект на покращення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшу тривалість. Наприклад, для підтримки розумової працездатності, відпочинку центральної нервової системи, а також скелетних м'язів, що зазнають статичну напругу через тривале сидіння, і для зняття зайвого психоемоційного напруження допоможуть фізкультурні хвилинки [2].

1.3. Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання

Під час самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання особливе значення необхідно приділити профілактиці травматизму. У процесі самостійних занять фізичними вправами слід вживати заходів щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто з профілактики травматизму.

Причинами травматизму можуть бути:

- порушення в методиці проведення самостійних занять;
- невиконання методичних принципів доступності, поступовості та обліку індивідуальних особливостей, незадовільний стан спортивного інвентарю та обладнання, погана підготовка місць занять;
- незнання та недотримання заходів із самострахування;
- невелика площа приміщень (квартира, кімната, будинок), де здобувач освіти організує особисте самостійне заняття;
- поганий санітарно-технічний стан місць занять, нестача освітлення, слизька підлога.

Необхідно враховувати внутрішні фактори, що спричиняють спортивні травми.

До них відносяться:

- самостійне заняття фізичними вправами у стані втоми та перевтоми;
- самостійне заняття фізичними вправами, коли в організмі присутні хронічні інфекції;
- при схильності до спазмів кровоносних судин та м'язів;
- наявність інших хворобливих станів.

Для профілактики переохолоджень та перегрівань важливо враховувати погодні фактори (температура, вологість, вітер), ступінь загартованості здобувачів освіти та відповідність цим факторам спортивному одягу та взуттям. Можливі тілесні ушкодження здобувачів освіти при самостійних заняттях різними видами фізичних вправ повинні ретельно вивчатися та аналізуватися, щоб розробляти конкретні заходи запобігання та ліквідації умов їх виникнення.

загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих вправ; кількість повторень, серій, характер та тривалість відпочинку підбираються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, психофізичного стану, умов місця проведення самостійного заняття [5].

Тривалість основної частини самостійного заняття повинна становити від 70 до 90% загального часу, відведеного для самостійного заняття фізичними вправами.

Заключна частина самостійного заняття. Мета заключної частини – відновити звичайну роботу організму, тобто привести його в стан спокою, наприклад, знизити ЧСС, частоту дихання, зняти зайву м'язову напругу. Зміст заключної частини зазвичай становлять вправи невисокої інтенсивності. Це досягається за допомогою повільної ходьби, фізичних вправ на гнучкість, на розслаблення, вправ дихальної гімнастики. До цих вправ можна включати деякі елементи самомасажу: струшування, погладжування, розтирання. Добре закінчувати самостійні заняття водними процедурами, оскільки вплив води на організм людини також є розслаблюючим. Тривалість заключної частини самостійного заняття від 5 до 15 хв. і залежить від інтенсивності виконаних в основній частині фізичних вправ.

Фізкультурна хвилинка проводиться на навчальному місці протягом 2–3 хв, включає вправи на розслаблення та зняття навантаження для різних груп м'язів для поліпшення мозкового кровообігу. Виконання вправ повинно бути пов'язане з неприємними відчуттями, труднощами, темп виконання спокійний, кількість повторень – 4–10 разів.

Види вправ, які рекомендовані здобувачам освіти для включення їх у комплекс фізкультурної хвилинки:

- вправи, що перешкоджають стомленню зору;
- вправи для поліпшення кровопостачання мозку;
- вправи для профілактики хвороб хребта;
- для профілактики набрякості нижніх кінцівок;
- вправи для розслаблення.

Такі фізичні вправи виконуються для зняття напруги з м'язів, які відчувають найбільше фізичне навантаження; при емоційній напрузі, оскільки психічна напруженість завжди супроводжується м'язовою; довільне загальне розслаблення м'язів сприяє зняттю фізичної напруги. Крім фізичних вправ можна використовувати масаж та самомасаж м'язів шиї та плечового поясу, дихальну гімнастику.

Фізичні вправи слід проводити у добре провітрених приміщеннях. Дуже корисно виконувати вправи на свіжому повітрі. При настанні втоми потреба відпочинку може бути задоволена по-різному. В умовах дистанційного навчання спочатку буде достатньо фізкультурних хвилин без відриву від навчання. Коли цього недостатньо, проводять фізкультурні паузи із відривом від основної діяльності [3].

Фізкультурні паузи не знімають стомлення, тільки стримують падіння фізичної працездатності. При відчутті вираженого стомлення спроби продовжити навчання за допомогою фізичної активності стають марними. Потрібний повноцінний відпочинок. Після іспиту при значній розумовій втомі недоцільні інтенсивні фізичні навантаження. Для відновлення фізичної працездатності підійдуть вправи циклічного характеру (ходьба, біг, плавання),

що виконуються з помірною інтенсивністю.

Проблема зміцнення здоров'я та підвищення фізичної та розумової працездатності не може бути вирішена короткочасними заходами типу гігієнічної гімнастики. Здобувачеві освіти необхідні триваліші систематичні заняття у вільний від навчання час. Тільки такі заняття значно підвищують рівень тренуваності організму.

Самостійні заняття фізичними вправами в умовах дистанційного навчання можна проводити індивідуально. При цьому повинні бути вжиті всі необхідні запобіжні заходи щодо профілактики спортивних травм, обмороження, безпеки тощо. Займатися рекомендується 2–7 разів на тиждень по 40–90 хв. Займатися менше 2 разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Причому два тренувальні дні на тиждень допоможуть набуті і підтримувати хорошу фізичну форму, а додавання додаткових днів надасть заняттям розвиваючого характеру. Займатися треба до відчуття втоми, тому що елементарні, незначні фізичні навантаження не викликають потрібних відповідних реакцій в організмі і не сприяють збільшенню фізичної працездатності. Проте слід суворо дотримуватися основних принципів поступовості та доступності. Самостійні заняття фізичними вправами в умовах дистанційного навчання повинні мати комплексний характер, тобто ініціювати розвиток фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я та підвищувати загальну фізичну працездатність організму здобувачів освіти [3].

Фізичне навантаження при самостійних оздоровчих заняттях не повинні перевищувати можливості повного відновлення організму до чергового робочого дня. Найкращий час для тренувань – друга половина дня, через 2–3 год. після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2 год. після вживання їжі і не пізніше ніж за годину до вживання їжі або відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну (у цей час необхідно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику) [7].

Основна частина самостійного заняття забезпечує вирішення наступних завдань:

- навчання руховим діям;
- вдосконалення вивчених раніше дій;
- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, координації;
- розвиток психічних якостей: увага, мислення, пам'ять тощо;
- розвиток особистісних якостей: сили волі, наполегливості, рішучості, сміливості.

Основна частина занять буває простою та складною. Проста характеризується однотипною діяльністю. Складною вважається та, де в процесі самостійних занять застосовуються різноманітні вправи. Фізичні навантаження для комплексного розвитку фізичних якостей доцільно планувати в такому порядку: спочатку виконуються фізичні вправи на розвиток швидкості, після на розвиток сили та на закінчення на розвиток витривалості. Вправи на розвиток гнучкості можна включати в будь-яку частину самостійного заняття.

Особливо необхідно виконувати вправи на розвиток гнучкості після вправ силового характеру, щоб уникнути перенапруги м'язів і зменшення рухливості в суглобах. При комплексному розвитку фізичних якостей на одному самостійному занятті фізичне навантаження має бути помірним, так як велике фізичне навантаження при розвитку будь-якої однієї якості викликає гальмування в розвитку інших. При розвитку лише однієї фізичної якості (наприклад, загальної витривалості) спеціальні вправи, що сприяють її розвитку (тривалий біг, плавання, ходьба та ін.), виконуються в першу чергу, а всі інші види фізичних вправ використовуються як допоміжні. Розучувати нові рухові дії, виконувати складно координаційні вправи доцільно на початку основної частини самостійного заняття, доки не настала втома нервової та м'язової систем. Послідовність виконання фізичних вправ може змінюватися залежно від конкретних завдань. Об'єм та інтенсивність

вправ з невеликою амплітудою, потім збільшувати амплітуду виконання рухів, переходячи поступово до складніших вправ. Швидкість виконання вправ також треба збільшувати поступово, тобто від простого до складного, від легкого до важкого, від повільного до швидкого. Необхідно дотримуватись послідовності у виконанні вправ для окремих частин тіла. Вся розминка завжди проводиться зверху донизу. Спочатку виконуються вправи для шиї, потім для плечового пояса, далі для тулуба, ніг. Наприкінці комплексу загальнорозвивальних вправ можна виконати стрибкові вправи. Закінчити комплекс загальнорозвивальних вправ слід вправами на розтягування, на розслаблення та відновлення дихання.

Спеціальна частина розминки організовує організм до конкретних завдань основної частини заняття. До неї включаються спеціально-підготовчі вправи, подібні до координації рухів та фізичного навантаження з майбутніми руховими діями в основній частині. Спеціальна частина розминки може виконуватись кілька разів, потім переходять до виконання інших видів фізичних вправ (наприклад, від стрибків до вправ з розвитку сили). В процесі розминки відбувається і психічна підготовка здобувачів освіти на виконання наміченої програми самостійних занять. Перед самостійними заняттями необхідно продумати зміст розминки, її відповідність меті, завданням та умовам заняття. Якщо самостійне заняття проводиться у приміщенні, то розминку бажано починати з різних видів ходьби, комплексу загальнорозвиваючих вправ у русі та на місці, а закінчувати спеціально-підготовчими вправами та розтягуванням м'язів. Якщо заняття проводиться на вулиці в холодну погоду, то рекомендується спочатку виконати пробіжку 0,5–1,5 км, а потім комплекс загальнорозвиваючих вправ. Загальна тривалість підготовчої частини від 5 до 30 хв., залежно від індивідуальних особливостей здобувачів освіти [8].

Правильно проведена підготовча частина повністю організовує організм до виконання завдань основної частини самостійного заняття.

Загально-фізична підготовка. Групи ЗФП підвищують рухову активність, рівень здоров'я та фізичну працездатність. До недоліків занять у таких групах слід віднести істотну плінність складу, що змушує інструктора, який проводить заняття дотримуватись порівняно невеликих навантажень.

Оздоровча аеробіка. Для організації самостійних занять оздоровчою аеробікою в умовах дистанційного навчання необхідно заздалегідь ознайомитися з вправами, які будуть використовуватись. Оздоровча аеробіка ефективний засіб для підвищення рівня розвитку тренування ССС та всіх фізичних якостей.

До позитивних моментів відносять:

- позитивне емоційне навантаження;
- різнобічність фізичного навантаження, що дозволяє досягти гармонійного розвитку всіх частин тіла;
- підвищення аеробної продуктивності.

Самостійні заняття оздоровчою аеробікою в умовах дистанційного навчання слід проводити 2–3 рази на тиждень до 40-60 хвилин.

До негативних моментів відносять:

- складність диференціювання фізичного навантаження;
- певна координаційна складність фізичних вправ.

Бодібілдинг. Для організації самостійних занять культуризмом в умовах дистанційного навчання здобувачам освіти необхідно скласти комплекс вправ (за книгою Джо Вейдера “Система будівництва тіла”), купити або виготовити самостійно штангу, лежак та розбірні гантелі. Бодібілдинг дуже ефективний засіб покращення краси тіла.

До позитивних моментів відносять:

- високу ефективність методики тренування;
- всебічна охоплення всіх м'язових груп.

Негативним є деяке підвищення артеріального тиску через 4-6 місяців тренування та малий тренувальний вплив на ССС.

Йога. Система фізичних вправ “хатха-йога” належить до альтернативних засобів фізичної культури та спорту. До позитивних моментів відносять можливість досягти оздоровчого ефекту при серйозних захворюваннях серцево-судинної та нервової системи.

Серед негативних:

- неможливість поєднання на одному занятті інші види фізичних вправ;
- мала ефективність на функціональні можливості організму (ССС).

Оздоровча ходьба. Для самостійних занять оздоровчою ходьбою в умовах дистанційного навчання здобувачам освіти рекомендується ходити 4-5 разів на тиждень по 40-60 хвилин. Довжина відстані від 3 до 5 км.

Оздоровчий біг. Ефективний засіб підвищення рівня здоров'я організму. Для самостійних занять оздоровчою ходьбою в умовах дистанційного навчання здобувачам освіти рекомендується тренуватися 3-4 рази на тиждень від 25 до 40 хвилин. Тижневий обсяг бігу – 25-40 км. Оздоровчий біг є найбільш доступним для індивідуальних тренувань.

До позитивних моментів відносять:

- ефективний вплив на ССС та рівень здоров'я;
- доступність для різних за статтю здобувачів освіти;
- ефект загартовування під час бігу повітря.

До негативних моментів відносять:

- перевантаження опорно-рухового апарату;
- можливі хвороби колін, гомілки та стопи.

1.2. Структура самостійного заняття фізичними вправами для здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання та зміст кожної частини

Самостійні заняття фізичними вправами в умовах дистанційного навчання проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча частина (розминка), основна частина, заключна частина. Розподіл заняття на частини сприяє реалізації принципу поступового підвищення фізичного навантаження. Фізичне навантаження на окремому занятті розподіляється таким чином: підготовча частина – поступове збільшення фізичного; основна частина – максимальне фізичне навантаження; заключна частина – поступове зниження фізичного навантаження [3].

Підготовча частина самостійного заняття необхідна для підготовки організму до виконання фізичних навантажень. Правильна проведена розминка знижує ризик травматизму під час виконання основного фізичного навантаження. Підготовча частина (розминка) ділиться на 2 частини: загальну та спеціальну. Загальна частина розминки має такі цілі:

- розігріти організм, підвищити температуру шкіри та тіла, зокрема м'язів опорно-рухового апарату;
- підвищити еластичність зв'язок та рухливість суглобів;
- настроїти діяльність функціональних систем: нервової, серцево-судинної, дихальної та ін.

Для досягнення цього виконується комплекс загальнорозвивальних вправ для всіх груп м'язів та всіх частин тіла. В комплекс загальнорозвивальних вправ входить 10-12 вправ з 8-10 повторень кожної вправи. При виконанні вправ на початку підготовчої частини перші 5-10 хв. організм переходить із стану відносного спокою у енергійний стан. Організм може відчувати в цей час деякі неприємні відчуття: нерівномірність в диханні, “натягнутість м'язів”, “тугорухливість” в суглобах, але поступово ці явища зникають. При складанні комплексу загальнорозвивальних вправ слід враховувати принцип поступовості та послідовності. Починати виконання комплексу слід із простих



В. п. – стоячи на диску коліннями і обпершись руками в підлогу, Повертаємо тулуб вліво-вправо.

2

ТРЕНАЖЕР “ЗДОРОВ’Я”



В. п. – вис спиною до стіни. 1–2. – підтягнути коліна до грудей; 2–4. – опустити.



В. п. – вис спиною до стіни. 1–2. – підтягнути коліна до грудей, 2–4. – випрямити ноги під прямим кутом, тримати, опустити.

ТРЕНАЖЕР “РОЛЕР”



В. п. – упор присівши, в руках тримаємо ролик. Пересуватися навпочіпки вперед, спираючи на ролик.



В. п. – сидячи на п’ятах, в руках тримаємо ролик. 1–4. – повороти тулуба прокочуємо вліво-вправо до рівня грудей.

видиху). Для контролю над станом серцево-судинної системи – ортостатичну пробу, одномоментну пробу, пробу з підйомом сходами.

Проба з підйомом сходами (рекомендована акад. Н. М. Амосовим): перед виконанням проби 3 хв. відпочивають стоячи, без руху, після чого вимірюють пульс (ЧСС) протягом 1 хв. В середньому темпі піднятися на четвертий поверх та підрахувати пульс. Якщо він прискорився на 10°% – 30°% – добре, на 50°% – посередньо, вище 50°% – погано.

1.5. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення самостійних

занять в умовах дистанційного навчання

Основні гігієнічні вимоги до самостійних занять здобувачів освіти:

1. Дотримуватися правил здорового способу життя.
2. Строго дотримуватися основних методичних принципів фізичного

виховання:

- свідомості та активності;
- доступності та індивідуалізації;
- систематичності;
- Поступовості;
- системного чергування фізичних навантажень та відпочинку.

3. При виборі місць для самостійних занять звертати увагу на відповідність гігієнічних норм. Спортивні споруди повинні відповідати встановленим санітарно-гігієнічним вимогам та нормам. До гігієнічних вимог спортивних споруд пред'являються особливо високі вимоги, оскільки від їхнього санітарного стану залежить оздоровчий ефект занять фізичними вправами та спортом. В процесі самостійних занять у приміщенні не допускається наявність у повітрі навіть незначної кількості шкідливих речовин, пилу, збільшеного відсоткового вмісту вуглекислого газу. Забороняється куріння. Підлога повинна бути рівною, не слизькою, без виступів. Температура повітря в приміщенні повинна бути + 15–18°C, приміщення повинно бути добре освітленим. Використовуючи тренажери та інші технічні засоби, слід перевіряти їхню відповідність гігієнічним нормам. Для попередження можливого забруднення води в басейн допускаються тільки особи, які пройшли попередній медичний огляд. Найбільший оздоровчий ефект надають самостійні заняття на свіжому повітрі в будь-яку пору року.

4. При плануванні самостійних занять обов'язкове врахування екологічної ситуації та метеопрогнозу.

5. Влітку, під час спеки вживати достатню кількість води, але невеликими

ТРЕНАЖЕР “ЗДОРОВ'Я”



В. п. – стоячи спиною до стінки, хват руками за ручки верхнього еспандера. Нахили, уперед прогнувшись, руки не згинати.



В. п. – стоячи спиною до стінки, хват руками за ручки нижнього еспандера. 1. – підтягти руки до пояса; 2. – підтягти руки до плечей; 3. – випрямити руки вгору; 4. – в. п.

ТРЕНАЖЕР “РОЛЕР”



В. п. – упор стоячи на колінах, хват руками за ручки ролик. Прокочуючи ролик вперед, перейти в положення лежачи.



В. п. – упор присівши, хват руками за ручки ролик. Прокочуючи ролик вперед, перейти в положення лежачи.

Заняття № 4

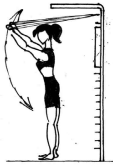
ТРЕНАЖЕР “ДИСК ЗДОРОВ'Я”



Вправа виконується в парі. В. п. – Взнявшись за руки, стоячи на двох дисках. Партнери виконують симетричні і асиметричні рухи в обертанні тулуба.



В. п. – стоячи обличчям до стільця одна нога на диску Інша на ступці, руки донизу, Повертаємо на диску ногу вліво-вправо. Змінюємо ногу и повторюємо вправо.



В. п.– стоячи спиною до стінки, хват за ручки верхнього еспандера. Підняти руки вгору, опустити донизу.

ТРЕНАЖЕР “РОЛЕР”



В. п. – стоячи, зігнувши праву ногу. Прокотити ролик уперед, перейти в положення, лежачи на груді. Те ж на лівій нозі.



В. п. – стоячи на колінах, ролик тримаємо в руках. 1. – максимально прокотити ролик вправо; 2. – в. п.; 3–4. – те ж саме вліво.

ЗАНЯТТЯ № 3

ТРЕНАЖЕР “ДИСК ЗДОРОВ’Я”



В. п. – сидячи на диску, диск – на підлозі, упор руками і ногами об підлогу. Скручування диска вправо і вліво.



В. п. – стоячи на диску двома ногами в нахилі вперед, руки на опорі. Активне скручування тулуба вправо і вліво.



В. п. – стоячи ногами на двох дисках. Виконувати симетричні рухи ногами, обертаючи обидва диска.

порціями, одягнути на голову бейсболку або пов’язку. Не проводити самостійні заняття у найспекотніший час доби.

6. Взимку одягатися тепло, але так, щоб одяг не обмежував рухів, одягнути рукавички та головний убір.

7. Ретельно підбирати спортивний одяг та взуття. Здобувачі освіти повинні ретельно стежити за чистотою спідньої білизни, верхнього та спортивного одягу. Одяг повинен бути зручним, досить легким, не надто теплим, не обмежувати рухів. Розмір одягу не повинен обмежувати дихання і ускладнювати кровообіг. З цієї ж причини не повинні бути тугими пояси та манжети. Для самостійних занять у приміщенні взимку та влітку одяг повинен відповідати метеорологічним умовам та особливостям виду оздоровчо-рухової активності. Для самостійних занять фізичними вправами взимку на свіжому повітрі одяг повинен мати три шари: спідню білизну, спортивний костюм та легку куртку чи вітрівку. Спортивне взуття повинно бути легким, еластичним і добре вентиляльованим. Воно повинно бути зручним, міцним, добре захищати стопу від пошкоджень та мати спеціальні пристосування для занять тим чи іншим видом фізичних вправ. Важливо, щоб спортивне взуття і шкарпетки були чистими і сухими, щоб уникнути потертостей, а при низькій температурі повітря – обмороження. Незручне, тісне спортивне взуття погіршує кровообіг, не зігріває стопи, воно призводить до потертостей та мозолів. Для самостійних занять зимовими видами фізичних вправ рекомендується непромокальне взуття, що має високі теплозахисні властивості. Розмір спортивного взуття повинен бути трохи більше звичайного, що дасть можливість використовувати теплу устілку, а за необхідності дві пари шкарпеток.

Спортивний одяг та взуття потребують постійного догляду, білизну необхідно прати після кожного заняття.

8. Не займатися інтенсивно вранці відразу після сну (вранці виконувати гігієнічну ранкову гімнастику).

9. Не займатись самостійними заняттями перед сном.

10. Не займатися самостійними заняттями відразу після прийому їжі. Не вживати їжу за 1,5–2 год. до самостійних занять та через 30–40 хв. після їх завершення.

11. Не допускати зневоднення організму. Два-три ковтки води кімнатної температури необхідні при відчутті спраги та сухості в роті. Після самостійних занять (через півгодини) при необхідності можна випити мінеральної води або розбавленого соку. При підвищеному потовиділенні рекомендується вживання злегка підсоленої води.

12. Не займатися під час та одразу після захворювань. Обов'язково здобувачеві освіти потрібно витримати певний період для відновлення функцій організму після хвороби.

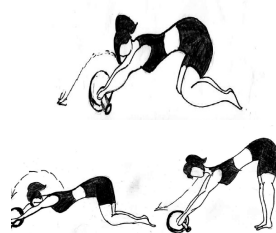
13. Обов'язкове дотримання гігієни тіла. Основа догляду – прийняття душу після самостійних занять.

14. У дні відпочинку між самостійними заняттями намагатися повністю відновити свій організм після фізичного навантаження.

Засоби відновлення:

- теплий освіжаючий душ;
- нетривала тепла ванна;
- повільне плавання (особливо після силових та швидко-силових фізичних навантажень);
- масаж, самомасаж. При проведенні масажу та самомасажу враховувати протипоказання;
- сауна;
- прогулянка на свіжому повітрі;
- повноцінний сон;
- збалансоване харчування;
- прослуховування улюбленої музики та інші позитивні емоції;
- виконання правил самоконтролю.

ТРЕНАЖЕР “РОЛЕР”



В. п. – стоячи на колінах, ролик вперед: максимально прокотити ролик вперед у положення, лежачи на грудях.

В. п. – упор стоячи зігнувшись, хват руками за ручки ролик. Прокочуючи ролик уперед, перейти в положення лежачи.

ЗАНЯТТЯ № 2

ТРЕНАЖЕР “ДИСК ЗДОРОВ'Я”



В. п. – упор стоячи зігнувшись, руки на диск. Обертати диск навколо вертикальної осі, скручуючи тулуб.



В. п. – стоячи на колінах на диску, упор руками об підлогу. За допомогою рук виконувати повороти тулуба.



В. п. – сидячи на диску, диск на стільці, руки на поясі. Повороти тулуба вправо-вліво. Відштовхуючись ногами, допомагати активному скручуванню.

ТРЕНАЖЕР “ЗДОРОВ'Я”



В. п. – стоячи спиною до стінки, хват за ручки верхнього еспандера. Підняти руки в сторону, опустити донизу.

2.2. Комплекси вправ на тренажерних приладах для здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання

Передбачається чотири серії занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Через кожний тиждень місяця у річному циклі зміст занять на тренажерах змінюється.

Заняття № 1

ТРЕНАЖЕР “ДИСК ЗДОРОВ’Я”



В. п. – стоячи на диску обома ногами, повороти вправо-вліво.

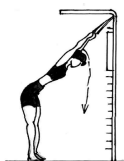


В. п. – стоячи на диску обома ногами, хват руками за опору. Повороти вправо-вліво з більшою амплітудою та швидкістю рухів.



В. п. – стоячи однією ногою на диску, руки на поясі. Повертати ногу, вправо-вліво навколо вертикальної осі.

ТРЕНАЖЕР “ЗДОРОВ’Я”



В. п. – стоячи обличчям до стінки на відстані кроку. Хват руками за ручки верхнього еспандера. Пружні нахили вперед.



В. п. – стоячи обличчям до стінки на відстані кроку, хват руками за ручки верхнього еспандера. Імітація рухів руками як при ходьбі на лижах.



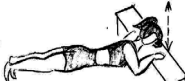
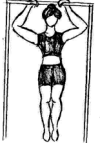





РОЗДІЛ 2








ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ


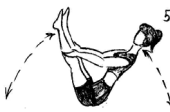





2.1. Комплекси фізичних вправ для самостійних занять здобувачів освіти на розвиток фізичних якостей

Вправи на розвиток витривалості

1. Сидячи зверху на гімнастичній лаві, встати, стати ногами (по черзі) на лаву, зійти з лавки, повернутися в в. п.	
1. Стрибки з ноги на ногу через різні перешкоди.	
2. Лежачи на спині, ноги закріплені (ступні під лавкою), підняти тулуб, повернутися в в. п.	
3. Вистрибування на підвищення 40 см.	
4. Стоячи на відстані 1 м від стіни перехід в упор на стіну з наступним відштовхуванням з 2–3 хлопками у долоні.	
5. Стрибки на гімнастичну лаву і з лави з подальшим поворотом на 180° і повторенням вправи.	
6. В низькому присіді стрибки з просуванням вперед.	

7. Присідання зі штангою масою 5кг.	
8. В. п.: стоячи боком до гімнастичної стінки на одній нозі, триматися одночасно рукою за рейку. Виконання: присідання на одній нозі, виносячи іншу вперед.	
9. Згинання і розгинання рук від гімнастичної лави.	
10. Вис на перекладині зігнувши руки.	
11. В.п.: партнери стоять спиною один до одного, з'єднавши руки в ліктьових суглобах. Виконання: по чергові нахили вперед з підняттям партнера на спину і струшенням. Партнеру, що лежить на спині, необхідно розслабитися.	
12. Лежачи на спині, гантелі вгору. Дугою опускати гантелі донизу 15 разів.	
13. Присідання з винесенням рук з гантелями вперед, встати на носки, відвести руки назад.	
14. Лазіння по канату (в три прийоми).	
15. У висі на гімнастичній стінці, підйом прямих ніг під кутом 90° (7–10 разів).	

18. Нахили тулуба вперед (донизу), стоячи біля гімнастичної стінки на одній нозі, друга – на щаблі на рівні поясу.	
19. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, взявшись руками за рейку на рівні плечей, прогинання в грудному відділі хребта з відведенням рук вгору-назад за рахунок почергового випаду вперед.	
20. Сидячи, ноги нарізно, руки вперед, пружинячі нахили вперед з максимальною амплітудою.	
21. Нахили вперед у положенні сидячи з розведеними ногами, намагаючись грудьми торкнутися підлоги.	
22. Стоячи на коліна, руки вниз. Нахил назад, прогинаючись.	
23. Стоячи, обруч горизонтально над головою. Нахили праворуч та ліворуч.	
24. Утримування положення “міст”.	










10. Стька ноги нарізно, набивний м'яч вагою 1–2 кг вгору. Колові оберти тулуба праворуч та ліворуч.	
11. Лежачи на спині, згинання і розгинання ніг і тулуба із захопленням руками гомілки.	
12. Стоячи на колінах, руки за головою, нахили вперед з відведенням ліктів в сторони і прогинанням спини.	
13. Стоячи на колінах, руки за головою, нахили вперед з відведенням ліктів в сторони і прогинанням спини.	
14. Лежачи на животі, руки за головою, піднімання і опускання тулуба, прогинаючи спину.	
15. Стька на колінах – нахил назад.	
16. Сидячи з набивним м'ячем, піднятим над головою. Глибокі нахили вперед з торканням м'ячем підлоги (7–10 разів).	
17. Нахили тулуба ліворуч і праворуч із максимальною амплітудою.	









16. Лежачи на животі, поперемінні махи ногами (15–20 разів).	
17. Присідання на обох (одній) ногах із додатковим навантаженням (3x10 разів).	
18. Стрибки через гімнастичну лаву на одній нозі (3x8 разів).	
19. Піднімання тулуба з положення лежачи з підтягуванням колін до грудей “до відмови”.	
20. Вистрибування з присіду “до відмови”.	
21. Згинання рук в упорі лежачи “до відмови”.	
22. Виконання вправ з гантелями “до відмови”.	
23. Підтягування у висі лежачи (5x5–8 разів).	
24. Піднімання гантелей через сторони стоячи (3x8–10 разів).	









Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей









1. Передача м'яча в парах, по черзі правою, лівою руками від плечей, і двома від грудей.	
2. Стрибки в довжину до заданої відмітки.	
3. Стрибки на гімнастичну лаву та з лави, поштовхом обох ніг в руках гантелі вагою 2 кг.	
4. Стрибки поштовхом двох ніг з пересуванням вперед по замкнутому колу.	
5. Ходьба по гімнастичній лаві з вантажем на голові (мішечок з піском).	
6. Сід, руки за головою, перекидання назад на спину з подальшим поверненням в в. п.	
7. Стрибки вгору на обох ногах з одночасним підкиданням набивного м'яча вгору (5–8разів).	
8. Стрибки через гімнастичну лаву (гімнастична лавка збоку) поштовхом обох ніг з просуванням вперед.	

Вправи на розвиток гнучкості

1. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях, долоні торкаються підлоги біля плечей. Випрямити руки і ноги (міст) 2–3 рази.	
2. Лежачи на спині, підняти ноги вгору, перехід в стійку на лопатках, руки на поясі (2–3 рази).	
3. Підняття і опускання прямих ніг з положення, лежачи на гімнастичному маті.	
4. З низького присіду пересування "гусячим кроком" вперед або по колу.	
5. Вправа з фітболом. Лежачи животом на м'ячі, поперемінно піднімайте ліву руку і праву ногу і навпаки.	
6. Стрибки на фітболі.	
7. В. п.: ноги нарізно, обруч тримається руками на поясі. Виконання: обертання обруча на стегнах.	
8. В.п.: лежачи на спині. Виконання: підняти прямі ноги, торкнутися підлоги за головою.	
9. Вправа в парах Стоячи спиною один до одного, триматися за руки, які підняті вгору. Одночасні випади вперед з прогинанням в спині.	




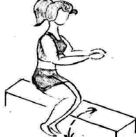




17. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20–30 м з повторенням 4–6 разів.	
18. Піднімання ніг на носках, стоячи на підставці (5x15 разів).	
19. Пробігання коротких (до 6 с.) відрізків з заданою швидкістю за зоровим чи звуковим сигналом.	
20. Метання тенісного м'яча на точність і дальність з поступовим збільшенням відстані і зменшенням розмірів мішені.	
21. Ведення м'яча однією рукою на місці.	
22. Біг із зміною напрямку і поворотами на 180°.	
23. Передача м'яча тому, хто стоїть на відстані 3–4 м попереду, ловля його ривком в повітрі або після першого відскоку.	
24. Ведення м'яча в швидкому темпі внутрішньою стороною ступні на 10-метровому відрізку з поверненням назад.	

9. З пів присяду, руки назад, обруч лежить збоку, стрибки в обруч і з обруча в різні напрямки.	
10. Сидячи спиною один до одного, з'єднати руки в ліктьових суглобах. Стрибками пересування праворуч та ліворуч по колу.	
11. Стрибки вгору з вихідного положення упор присівши.	
12. Стрибки через скакалку з обертанням вперед.	
13. Багаторазові стрибки на гімнастичну лаву (30–50 разів).	
14. “Дріботливий” біг із максимальною частотою кроків.	
15. Вправа в парах. Стоячи поряд один біля одного на одній нозі, поклавши на плече один одному руку, другою тримати гомілку своєї ноги. Пересування стрибками в парі.	
16. Вправа в парах. Стоячи, ноги нарізно, спиною один до одного, з'єднати руки в ліктьових суглобах. Пересуватися боком, а на відрізках прямої – приставними стрибками.	









17. Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками.	
18. Стрибки на обох ногах на місці з підтягуванням стегон до грудей.	
19. Стрибки в довжину з місця. Серія з 10 повторів, інтервал відпочинку 2,5 – 3 хв.	
20. Стрибки через бар'єр, гумову планку. Виконувати на фоні повного відновлення.	
21. Стрибки через скакалку обертаючи її вперед. Інтенсивність виконання до 170–190°уд/хв.	
22. Стійка ноги нарізно, гімнастична палиця лежить на долонях горизонтально. Підкинути палку вгору, присісти та встаючи зловити її.	
23. Стрибки з розбігу 3–5 кроків поштовхом однієї ноги і махом другої, торкнутися заданої відмітки. Повторити 10–12 разів.	
24. Підняття і опускання зігнутих ніг у висі на гімнастичній стінці.	






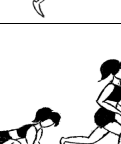


9. Ходьба по гімнастичній лаві з вантажем на голові (мішечок з піском).	
10. Лежачи на гімнастичній лаві на животі, руки вперед, триматися за лаву, підтягаючись руками, пересування вперед.	
11. Ходьба в повному присіді по гімнастичній лавці.	
12. 3 положення стоячи, руки вгору. В руках тримати фітбол. 1 – нахил вперед; опустити м'яч на підлогу; 2 – випрямитися; 3 – нахил вперед, взяти м'яч; 4 – в. п.	
13. Ходьба в повному присіді по гімнастичній лаві.	
14. Стійка ноги нарізно, м'яч над головою. Перенесення центру маси з однієї ноги на іншу, по черзі міняючи положення опори.	
15. Біг перехрестним кроком (2x10–15 м).	
16. Біг змієюю на дистанції 10–15 м між відмітками, встановленими через 1–1,5 м.	









Вправи на розвиток спритності

1. Стрибки на обох ногах праворуч – ліворуч (2 підходи по 20 разів).	
2. Лежачи на животі, тенісний м'яч у правій руці. Почергове підкидання і ловіння м'яча (жонгливання).	
3. Біг спиною вперед (2x10–15 м).	
4. Стрибки на обох ногах на гімнастичну лаву (тумбу) з зіскакування на підлогу (20 разів).	
5. Темпові стрибки з ноги на ногу через відмітки (10–15 м).	
6. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, підняті вгору, кругові рухи ногами (велосипед). Виконувати 1–2 хв.	
7. Стрибки на одній нозі через відмітки 10–15 м. правую і лівою ногою (2 x 15 м на кожную ногу).	
8. Човниковий біг 3 x 10 м (1–2 рази).	

Вправи на розвиток швидкості

1. Прискорення з низького старту (2x50 м).	
2. Біг з високим підніманням стегна (з максимальною частотою і швидкістю 3x30 м).	
3. Біг з гори з максимальною швидкістю і дотриманням її на горизонтальному відрізку до 30 м.	
4. Стрибки вгору з напівприсіду за командою, доторкаючись руками предметів.	
5. Темпові стрибки в обруч, обертаючи його вперед або назад (переступанням чи на обох ногах) (5–7 хв).	
6. Бег з поворотом на 360° (7–10 разів).	
7. Стрибки зі скакалкою на місці відштовхуючись обома ногами (50–60 разів).	
8. Повторний біг з низького старту на 30 м з максимальною швидкістю, серія до 5 повторів з відпочинком 2,5–3 хв.	

<p>9. Стоячи в упорі об стінку двома руками. Підйом і опускання махової ноги (біг на місці). Виконувати в максимальному темпі 20 разів на кожную ногу.</p>	
<p>10. Стоячи, ноги нарізно, гімнастична палиця на плечах, повороти тулуба праворуч та ліворуч за 3–5хв.</p>	
<p>11. Сидячи, набивний м'яч затиснутий між стопами. Піднімання і опускання випрямлених ніг (7–10 разів).</p>	
<p>12. Кидки в швидкому темпі однією рукою від плеча і ловля обома руками.</p>	
<p>13. Біг на носках із високим підніманням стегна 30–50 разів.</p>	
<p>14. Повторний біг з низького старту на 60 м з максимальною швидкістю, серія до 3 повторів, інтервал з відпочинком 5–6 хв.</p>	
<p>15. Точні кидки м'яча в задану точку баскетбольного щита в корзину обома руками від грудей, однією рукою від плеча.</p>	
<p>16. Вправа в парах. Партнери лежать на спині ногами один до одного. У швидкому темпі разом виконувати колові рухи ногами.</p>	

<p>17. Біг по похилій доріжці вгору, збільшуючи потужність відштовхування в поєднанні з підтримкою високого темпу рухів.</p>	
<p>18. Біг приставними кроками 10–15 м (4 рази).</p>	
<p>19. Повторний біг з ходу на 30 м з максимальною швидкістю. Серія до 3 повторів з інтервалом відпочинку 2,5–3 хв.</p>	
<p>20. Біг під уклон з максимальною частотою і наростаючою швидкістю.</p>	
<p>21. Біг з високим підніманням стегна з наростаючою швидкістю.</p>	
<p>22. Сидячи на підлозі, прямі руки ззаду. Поперемінні махи ногами вгору-вниз.</p>	
<p>23. Біг на місці з максимальною швидкістю.</p>	
<p>24. Присідання на обох ногах із додатковим навантаженням (5x10 разів).</p>	

2.3. Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики для здобувачів освіти

3

Навчально-методичне видання

А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко

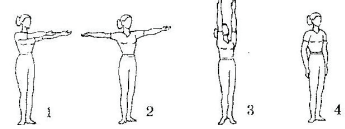
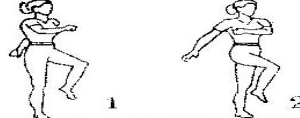
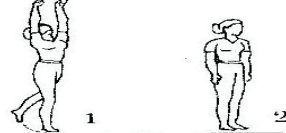
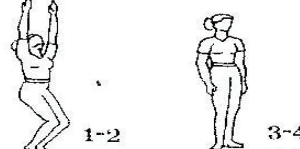
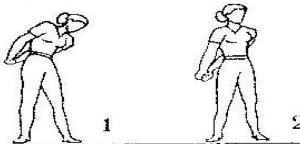
**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

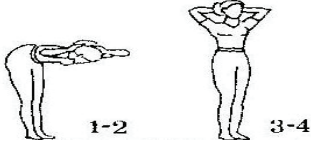
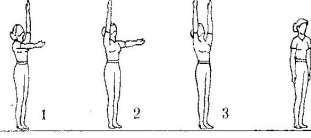
Підписано до друку 08.02.2022.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 4,5. Умов. друк. арк. 4,19.
Наклад 70 прим. Зам. № 430/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

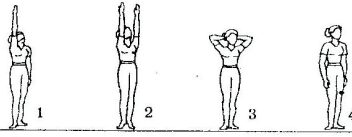

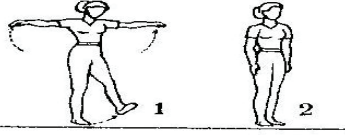
Видавець ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.
e-mail: info@tvoru.com.ua
http://www.tvoru.com.ua

Комплекс № 1

	<p>Вправа 1. В. п. – основна стійка, руки на поясі. 1. – Руки вперед, вдих; 2. – Руки в сторони, долоні догори; 3. – стійка на носках, руки вгору; 4. – в. п., видих. Темп повільний (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 2. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–4. – ходьба з розгонистими рухами рук, стискаючи і розтискаючи пальці. Дихання рівномірне. Темп середній. Тривалість 30–40 с.</p>
	<p>Вправа 3. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – ліву ногу махом назад, руки махом нагору, вдих; 2. в. п., видих; 3–4. – те ж саме правою ногою. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 4. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – паівприсід, руки вгору, видих; 3–4. – в. п., вдих Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки назад, пальці переплетені. 1. – нахил ліворуч, руки праворуч; 2. – в. п. 3–4. – те саме праворуч. Дихання рівномірне. Темп середній (8–10 разів).</p>

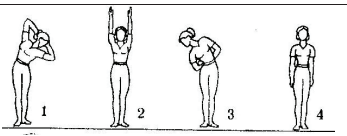
	<p>Вправа 6. В. п. – о. с., руки за голову. 1–2. – нахил тулуба вперед, видих; 3–4. – в. п., вдих. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 7. В. п. – о. с. 1. – ліву руку вгору, праву вперед; 2. – праву руку вгору, ліву вперед; 3. – ліву руку вгору; 4. в. п. Дихання рівномірне. Почати повільно, прискоритися до швидкого темпу, закінчити в середньому (8–10 разів).</p>

Комплекс № 2

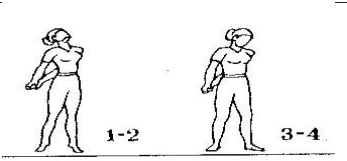
	<p>Вправа 1. В. п. – о. с. 1. – ліву руку вгору, вдих; 2. – праву руку вгору, піднятися на носках, прогнутися; 3. – о. с., руки за голову, видих; 4. – в. п. Темп повільний (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 2. В. п. – о. с. 1–4. – ходьба, не відриваючи носків від підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній. Тривалість 30–40 с.</p>
	<p>Вправа 3. В. п. – о. с. 1. – мах лівою ногою вперед, руки махом в сторони; 2. в. п. 3–4. – теж саме правою ногою. Дихання рівномірне. Темп середній (8–10 разів).</p>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Драчук А.І., Цись Д.І., Хлус Н.О., Москаленко І.М. Оптимізація фізичного виховання закладів вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця : ТОВ “ТВОРИ”, 2021. 274 с.
2. Іванова Л.І., Путров С.Ю., Карпок Р.П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посібник. Київ: ТОВ “Козарі”, 2010. 276с.
3. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев : Здоров’я, 1988. 160 с.
4. Канишевський С.М. Науково-методичі та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 1999. 270 с.
5. Катерина У.М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2013. № 4. С. 21–25.
6. Коломоєць О.В., Романій С.М. Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами оздоровчої спрямованості (для студентів всіх форм навчання). Красноармійськ: КП ДВНЗ ДонНТУ, 2013. 58 с.
7. Рибалко П. Ф. Жуков В. Л., Красілов А. Д. Самостійне оздоровче тренування : навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. 106 с.
8. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. вузов. Мінск: Тесей, 2003. 528 с.

	<p>Вправа 4. В. п. – о. с. 1–2. – Напівприсід, руки вгору, видих; 3–4. – в. п., вдих. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 5. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – нахил ліворуч, руки за голову, видих; 2. – випрямитись, руки вгору, вдих. 3. – нахил праворуч, руки за спину, видих; 4. – в. п., вдих; 5–8. – те ж саме праворуч. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 6. В. п. – о. с., руки вгору. 1–2. – нахил вперед, руки в сторони, видих; 3–4. – в. п., вдих. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. – праву руку вперед, ліву в сторону; 2. – в.п. 3–4. – те ж саме, в іншу сторону. Дихання рівномірне. Почати повільно, прискорити до швидкого темпу закінчити в середньому (8–10 разів).</p>

Комплекс № 3

	<p>Вправа 1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки ззаду, пальці переплетені; 1–2. – стійка на носках, руки відвести назад, прогнутися, вдих; 3–4. – в. п, видих. Темп повільний (8–10 разів).</p>
---	--

	<p>Вправа 2. В. п. – о. с. 1–4. – Ходьба на п'ятах. Дихання рівномірне. Темп середній. Тривалість 30–40 с.</p>
	<p>Вправа 3. В. п. – о. с. 1. – мах лівою ногою праворуч, руки махом ліворуч, вдих; 2. – в. п., видих. 3–4. – те саме в іншу сторону. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 4. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. – ліву руку нагору, праву на поясі; 2–3. – пружний нахил вправо; 4. – в. п. Дихання рівномірне. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 5. В. п. – о. с. 1. – випад ліворуч, руки в сторони, вдих; 2. – поворот вліво, руки на поясі, види; 3. – руки в сторони, вдих; 4. – в. п., видих. Темп середній (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 6. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2. – нахил назад, руки зігнуті в ліктях за голову, вдих; 3–4. – в. п., видих. Темп середній. (8–10 разів).</p>
	<p>Вправа 7. В. п. – о. с. 1. – ліву руку до плеча; 2. – праву руку до плеча; 3. – ліву руку вперед, праву в сторону. 4. – в. п. Дихання рівномірне. Почати повільно, прискорити до швидкого темпу закінчити в середньому (8–10 разів).</p>

Комплекс № 14

1. В. п. – о. с., руки донизу. 1. – ліву руку вгору, праву вперед; 2. – праву руку вгору, ліву вперед; 3. – ліву вгору; 4. – в. п. Супроводжувати кінчики правої руки поглядом. Дихання рівномірне.

2. В. п. – о. с., руки донизу. 1. – ліву руку на пояс, праву до плеча; 2. – в. п.; 3. – праву руку на пояс, ліву до плеча; 4. – в. п. Дихання довільне.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки донизу. 1. – ліву руку вперед, праву перед грудьми; 2. – лівою за голову, праву вперед; 3. – ліву руку вперед; 4. – в. п. Супроводжувати поглядом рух кистей рук вперед.

4. В. п. – сидячи, руки на поясі. 1. – ліву руку вгору, праву вперед; 2. – праву руку вгору, леву вперед; 3. – ліву вгору; 4. – в. п.; 5–8. – те саме з правої руки. Дихання довільне.

5. В. п. – сидячи, руки вгору. 1. – ліву руку перед грудьми, праву на пояс; 2. – змінити положення рук; 3. – руки до плечей; 4. – в. п. Дихання довільне.

Комплекс № 12

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці в сторону. 1–3. – стиснути пальці в кулак, міцно заплющити очі на 3–5 сек; 4.– в. п. Дихання рівномірне. Темп повільний. Повторити 4–8 разів.

2. В. п. – о. с. 1. – закрити повіки; 2–3. – масажувати їх за допомогою колових рухів пальця, протягом 5–6 сек; 4. – в. п. Дихання довільне. Темп повільний. Повторити 4–8 разів.

3. В. п. – сидячи. 1–4. – швидко моргати протягом 0,5–1 хв.

4. В. п. – сидячи. 1–4. – міцно заплющити очі; 5–8. – відкрити очі. Темп повільний і середній. Повторити 6–8 разів.

5. В. п. – сидячи. 1–4. – закрити повіки, масажувати за допомогою колових рухів пальців. Повторити 10–15 с.

6. В. п. – сидячи. 1–4. – переводити погляд з ближнього предмета на предмет, віддалений на максимальну відстань, і навпаки. Виконувати повільно, намагатися чітко бачити предмет.

Комплекс № 13

1. В. п. – сидячи. 1–4. – погладження лобової частини і привушних вузлів (здійснюється поверхнею долоні 2-5 пальців, 1-й палець служить опорою). Дихання рівномірне.

2. В. п. – сидячи. 1–4. – погладження і розтирання на півколовими спіралевидними рухами пальців в напрямі від середини лоба до скронь. Дихання рівномірне.

3. В. п. – сидячи, руки за головою. 1–4. – самомасаж шиї: коловими рухами пальців обох рук розтирати шию від потилиці до лопаток (якнайнижче) уздовж хребта спочатку вниз, потім вгору. Дихання довільне.

4. В. п. – сидячи, руки за головою. 1–4. – погладження, розминка і розтирання шиї. Дихання довільне.

5. В. п. – сидячи, руки за головою. 1–4. Погладження і розтирання шкірних покривів голови. Дихання довільне.

Комплекс № 4

1. В. п. – о.с., руки на поясі. 1 – руки в сторони; 2– руки до плечей; 3 – руки вгору (глибоко вдихнути); 4 – руки опустити через сторони вниз (видих).

2. В. п., руки на поясі. Кругові оберти головою. 1-4 – оберти вправо; 5-8 – те саме вліво.

3. В. п., права рука за головою, ліва – в сторону (дивитись в сторону витягнутої руки), 1–2. – поміняти положення рук.

4. В. п., руки в сторони. 1–4 – стискаємо і розтискаємо пальці рук в кулак. 5–8 – кругові оберти кистями вперед.

5. В. п., руки на поясі. 1. – нахил тулуба вправо, ліва рука вгору (вдих); 2 – в. п. (видих). 3 – 4. те саме в протилежну сторону.

6. В. п., руки на поясі; 1. – поворот тулуба вправо, руки ривком в сторони (вдих). 2. – в. п. (видих); 3 – 4 – те саме в протилежну сторону.

7. Присідання. В. п., руки на поясі. 1. – присісти, руки вперед; 2. – о. с. 3–4 – руки в сторони.

8. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–4 стрибки на правій нозі, на лівій, на обох.

9. Дихальні вправи. В. п., руки на поясі. 1. – глибокий вдих носом, 2. – повільний видих через рот. 3 – 4 – те саме.

10. Ходьба на місці.

Комплекс № 5

1. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – права нога назад на носок, руки вгору – прогнутись; 2. – о. с. 3–4 – те саме з іншої ноги.

2. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – руки звести до плечей, 2. – руки вгору глибоко вдихнути; 3. – руки до плечей; 4. – руки через сторони опустити в о. с. повільно видихнути.

3. Піднімання і опускання плечей. В. п., руки на поясі. 1–2. – підняти плечі вдихнути; 3–4. – плечі опустити видихнути.

4. В. п., руки за головою; 1–2. – руки розвести в сторони не відриваючи від голови; 3–4. – руки звести до середини.

5. В. п., права рука за головою, ліва випрямлена в сторону, дивитись в сторону випрямленої руки. 1–4. – поміняти положення рук і голови.

6. В. п., руки вперед. 1–4. – стискаємо і розтискаємо пальці рук, розводячи руки в сторони і зводячи їх до середини, з наступними круговими обертами кистей рук вправо і вліво на місці.

7. Схресні махи прямими руками перед собою. В. п., руки в сторони; 1–3. – схресні махи; 4. – в. п.

8. Нахили тулуба в сторони. В. п., руки на поясі; 1. – нахил тулуба вліво, права рука вгору, ліва нога в сторону на носок. 2. – в. п.; 3–4 те саме, в протилежну сторону.

9. Повороти тулуба. В. п., руки на поясі; 1. – поворот тулуба вліво, ліва рука в сторону (дивитись за витягнутою рукою); 2. – в. п.; 3–4 те саме, в протилежну сторону.

10. Присідання з почерговим виносом рук в сторони, вперед, вгору. В.°п., руки на поясі. 1–4. – винос рук.

11. Стрибки на місці. В. п., руки на поясі. 1–4. – стрибки на правій нозі, потім на лівій, і після на обох.

12. Дихальні вправи з вимовлянням голосних букв.

Комплекс № 6

1. Ходьба на місці або з пересуванням з рухами рук, стискаючи та розтискаючи пальці. Тривалість – 1 хвилина.

2. В. п. – ноги нарізно, руки донизу. 1–2. – ліву руку через бік вгору, праву за спину, прогнутися і потягнутися, вдих; 3–4. – в. п., видих. Повторити, змінивши положення рук. Темп середній.

3. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1–2. – піднятися на носках, руки підняти через сторони вгору, прогнутися, вдих; 3–4. – в. п., видих. Темп середній.

Комплекс № 10

1. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – колові рухи головою з малою амплітудою вправо, вдих; 3–4. – те ж вліво, видих.

2. В. п. – сидячи. Те ж, що у вправі 1.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–2. – колові рухи головою вправо з середньою амплітудою, вдих; 3–4. – те ж вліво, видих.

4. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – колові рухи головою з великою амплітуди вправо, вдих; 3–4. – те ж вліво, видих.

5. В. п. – сидячи, руки за головою. 1. – прогнутися, вдих; 2. – нахилитися вперед, видих; 3–4. – колові рухи тулубом з середньою амплітудою вправо, глибокий видих; 5–8. – те ж вліво.

6. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – нахилиючи голову вперед, повернути її вправо, вдих; 3–4. – нахилиючи вниз, повернути вліво, видих; 5–8. – те ж саме в ліву сторону.

Комплекс № 11

1. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – праву ногу в сторону; 3–4. – потряхування правою ногою; 5–8. – те ж лівою ногою.

2. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. – піднятися на носки, прогнутися, вдих; 2–3. – нахил тулуба вперед, руки донизу; 4. – полу присісти, видих.

3. В. п. – полу присід. 1. – випрямитися, мах розслабленою лівою ногою вперед, руки махом вгору, вдих; 2. – в. п., видих; 3–4. – те ж правою ногою. Темп середній.

4. В. п. – сидячи, руки за головою. 1. – поставити ноги на носки; 2. – випрямити праву ногу, опустити на всю стопу; 3. – випрямити ліву ногу, опустити на стопу; 4. – в. п. Темп середній.

5. В. п. – сидячи, руки за головою. 1–2. – підняти розслаблену праву ногу, потрясти; 3–4. – підняти розслаблену ліву ногу, потрясти.

6. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–4. – ходьба на місці з маховими рухами гомілки вперед, руки і плечі розслаблені.

Комплекс № 8

1. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – руки вгору назовні, глибокий вдих; 3–4. – в. п., видих.

2. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – руки вгору, вдих; 2–3. – опустити руки, видих; 4. – в. п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1–2. – поворот тулуба вправо, руки вгору, прогнутися, вдих; 3. – випрямитися, руки до плечей, види; 4. – в. п.; 5–8. – те ж вліво.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1–2. – піднятися на носки, руки вгору назовні, прогнутися, вдих; 3–4. – видих.

5. В. п. – о. с., руки до плечей. 1–2. – руки вгору назовні, прогнутися, вдих; 3–4. – в. п., видих.

6. В. п. – о. с., руки навхрест вниз. 1–2. – руки в сторони вгору, вдих; 3–4. – в. п., видих.

Комплекс № 9

1. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. – руки вгору, пальці стиснуті в кулак, вдих; 2–3. – полу нахилами вперед, опустити руки, видих; 4. – в. п.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1–2. – руки вгору, вдих; 3–4. – в. п., видих.

3. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–4. – стискаючи і розтискаючи пальці, підняти руки вгору, вдих.

4. В. п. – сидячи, руки на стільці. 1. – взятися руками за стілець, злегка підвестися, вдих; 2. – опуститися, видих; 3. – потрясти кистями рук, глибокий видих; 4. – в. п.

5. В. п. – сидячи, руки опущені. 1. – напружити м'язи рук, вдих; 2. – розслабити м'язи правої руки, потрясти пензлем, видих; 3. – розслабити м'язи лівої руки, потрясти пензлем, глибокий видих; 4. – потрясти кистями обох рук, прийняти в. п.

4. В. п. – ноги нарізно, ліву руку вгору, праву на поясі; 1–2. – пружний нахил тулуба вправо; 3–4. – повторити те саме в іншу сторону. Дихання рівномірне, темп середній.

5. В. п. – ноги нарізно, руки донизу. 1. – мах лівою ногою назад, руки махом уперед, кисті розслаблені, вдих; 2. – вихідне становище, видих; 3–4. – повторити те ж саме з правої ноги.

6. В. п. – сидячи на підлозі, руки до плечей. 1–3. – три пружинних нахили вперед, взявшись руками за гомілки, видих; 4. – в. п., руки до плечей, вдих. Нахили поступово збільшувати. Ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, розправте плечі. Темп середній.

7. В. п. – упор сидячи ззаду. 1–2. – прогинаючись перейти в упор лежачи ззаду, зігнути праву ногу вперед; 3–4. – повторити те саме, згинаючи ліву ногу. Дихання довільне.

8. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. – нахилиючи голову вперед і піднімаючи праве коліно, вигнути спину; 2. – в. п.; 3. – випрямити праву ногу назад і прогнутися; 4. – в. п., 5–8. – те саме з іншої ноги.

9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці переплетені. 1. – поворот тулуба вліво, вдих; 2. – в. п., видих; 3. – нахил назад, руки за голову, вдих; 4. – вихідне становище, видих; 5–8 – те саме в іншу сторону. Темп середній.

10. В. п. – стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій та лівій нозі. Дихання довільне. Темп середній.

11. Біг на місці або з пересуванням. Дихання рівномірне. Темп середній. Тривалість 40 – 50 с. Перехід на ходьбу з високим підніманням стегна 20 с або більше.

Комплекс № 7

1. Ходьба на місці у темпі, що прискорюється. Тривалість – 1 хвилину.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, пальці рук переплетені. 1–2. – повертаючи долоні назовні, руки нагору, піднятися на носках, вдих; 3. – роз'єднуючи кисті, руки через сторони донизу; 4. – повернутися до в. п., видих.

3. Біг (15–20 с) у повільному темпі з переходом на ходьбу.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. – поворот тулуба вліво, руки в сторони; 2–3 – нахил назад; вдих; 4 – в. п., видих; 5–8. – те саме з поворотом вправо. Темп середній.

5. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1–2. – підняти праву ногу, опустити ногу праворуч до торкання підлоги; 3. – підняти ногу; 4. – в. п.; 5–8. – те саме ліве ногою, опускаючи її вліво. Дихання рівномірне, темп повільний.

6. В. п. – стати на коліна і потім сісти на п'яти нахилом уперед, долоні на підлозі. 1–3. – ковзаючи грудьми над підлогою, спочатку згинаючи, а потім випрямляючи руки, перейти в положення упору, лежачи на стегнах. вдих; 4 – згинаючи ноги, швидко повернутися у вихідне положення, видих. Темп повільний.

7. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1–3. – ноги зігнути і, взявшись за середину гомілки, притиснути коліна до грудей, голову нахилити до колін, видих; 4. – в. п., вдих. Темп повільний.

8. В. п. – сидячи ноги нарізно, руки в сторону. 1–3. – нахил вперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги, ліву ногу назад, видих; 4. – в. п., вдих; 5–8. – те саме до правої ноги. Темп середній.

9. В. п. – упор присіву. 1. – поштовхом ніг, упор лежачи; 2. – упор лежачи, ноги нарізно; 3. – упор лежачи, ноги разом; 4. – поштовхом ніг, упор присівши. Дихання довільне. Темп повільний.

10. В. п. – упор присіву. 1–3. – мах лівою ногою назад, руки в сторону, вдих; 4. – упор присів, видих; 5–8. – те саме махом правої ноги. Темп середній.

11. Біг на місці з переходом на ходьбу. Дихання рівномірне, темп середній.

12. В. п. – стоячи, руки за спину. 1. – стрибком ноги нарізно; 2. – стрибком повернутися у в. п.; 3 – 4 – стрибки на обох ногах. Дихання довільне. Тривалість від 20 с.

13. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2. – руки вгору, прогнути, вдих; 3–4. – пружний нахил уперед, руки в сторони, видих. Темп середній.

5. В. п. – сидячи, руки за голову. 1–2. – встати, руки вгору, вдих; 3–4. – в. п., видих.

6. В. п. – сидячи, руки за голову. 1–2. – встати зі стільця, руки вгору, вдих; 3–4. – в. п., видих.

Комплекс № 6

1. В. п. – о. с., руки за голову. 1–2. – нахил вперед, видих; 3–4. – в. п., вдих.

2. В. п. – о. с., руки вгору. 1–2. – нахил вперед, руки на поясі, видих; 3–4. – в. п., вдих.

3. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1. – поворот тулуба вліво, видих; 2. – в. п. 3. – нахил тулуба вперед, прогнувшись, глибокий видих; 4. в. п., вдих; 5–8. – те ж саме вправо.

5. В. п. – ноги нарізно, руки назад. 1–2. – нахил вперед, видих; 3–4. – в. п., вдих.

6. В. п. – сидячи, руки на поясі. 1–2. – нахил вперед і поворот тулуба вправо, руки за голову, видих; 3–4. – в. п.

Комплекс № 7

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–4. – колові рухи тулуба вправо; 5–8. – те ж вліво.

2. В. п. – сидячи, руки за головою. 1–4. – колові рухи тулуба вправо; 5–8. – те ж вліво.

3. В. п. – сидячи, руки за спиною. 1–4. – колові рухи тулуба вправо; 5–8. – те ж вліво.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці рук сплетені. 1–4. – колові рухи тулуба вправо; 5–8. – те ж вліво.

5. В. п. – стійка ноги разом, руки за головою. 1–4. – колові рухи тулуба вправо; 5–8. – те ж вліво.

6. В. п. – о. с., пальці рук зчеплені. 1–4. – колові рухи тулуба вправо; 5–8. – те ж вліво.

8. В. п. – сидячи, руки на колінах. 1–2. – руки за голову, прогнутися, вдих.
3–4. – в. п., видих.

Комплекс № 4

1. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки назад. 1–2. – нахил тулуба назад, вдих;
3–4. в. п., видих.

2. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – ліву руку за голову, праву за спину. 2–3.
– пружинисті нахили назад, вдих. 4. – в. п., видих. 5–8. – те ж саме, змінивши
положення рук.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. – поворот тулуба вліво,
вдих; 2. – в. п., видих; 3. – нахил назад, руки за спину, вдих; 4. – в. п., видих;
5–8. – те ж саме вправо.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–2. – пружинистий нахил
назад, вдих; 3–4. – в. п., видих.

5. В. п. – сидячи, руки на поясі. 1–2. – поворот тулуба вліво і нахил назад,
вдих.; 3–4. – в. п., видих. 5–8. – те саме в інший бік.

6. В. п. – сидячи, носками зачепити ніжку стільця зсередини, руки на
поясі. 1. – поворот тулуба вправо, вдих; 2. – в. п., видих; 3. – нахил назад, вдих;
4. – в. п., видих; 5–8. – те саме з поворотом тулуба вліво.

Комплекс № 5

1. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – полу присід, руки на поясі; 3–4. – в. п.,
дихання довільне.

2. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – полу присід, руки вгору, видих; 3–4.
– в. п., вдих.

3. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–2. – полу присід (присід), праву руку вгору,
ліву назад, видих; 2. – в. п., вдих; 3–4. – те ж, змінивши положення рук, видих.

4. В. п. – о. с., руки на поясі. 1–3. – пружинисті полу присіди (присіди),
руки вперед-вгору, вдих; 4. – в. п., видих.

Комплекс № 8

Цей комплекс ранкової гігієнічної гімнастики включає вправи, що
розвивають рухливість у суглоби, м'язи тулуба, а також дихальну
мускулатуру.

1. В. п. – сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах, руки на колінах. 1–2. –
підняти плечі, вдих; 3–4. – опустити, видих, розслабитися. Дихання спокійне,
неглибоке.

2. В. п. – сидячи на стільці, руки на колінах. 1–4. – стискати кисті рук,
одночасно піднімаючи носки на себе. Темп середній, 8–10 разів.

3. В. п. – сидячи на стільці, руки на колінах. 1–2. – по черзі відводити та
випрямляти руку; 3–4. – в. п. Темп повільний (3–4 рази кожною рукою).

4. В. п. – сидячи на стільці, зігнувши ноги, триматися руками за спинку
стільця ззаду. 1–4. – по черзі розгинати ноги, стопи ковзають по підлозі. Темп
середній (4 рази кожною ногою).

5. В. п. – сидячи на стільці. 1–2. – підняти пряму руку вгору, вдих; 3–4. –
опустити, видих. Темп повільний (3 рази кожною рукою).

6. В. п. – сидячи на стільці. 1–4. – повороти тулуба із розведенням рук. В
повільному темпі (3–4 рази в кожную сторону).

7. В. п. – стоячи боком до стільця, одна рука зверху на спинці. 1–4. –
махові рухи протилежною рукою та ногою вперед і назад. Махи виконувати
вільно без напруги (4–6 разів кожною рукою та ногою).

8. В. п. – стоячи на відстані довжини витягнутих рук від стільця,
спираючись на спинку. 1–2. – повільно присідати, видих; 3–4. – піднятися,
вдих (4–6 разів).

9. В. п. – сидячи на стільці, руки на колінах. 1–4. – виконувати колові
рухи ногою, торкаючись носком підлоги (4–8 разів кожною ногою).

10. В. п. – сидячи на стільці, руки на колінах. 1–2. – попеременно
піднімати руки вгору, вдих; 3–4. – опускати, видих. (3–5 разів кожною рукою).

11. В. п. – сидячи на стільці, руки на колінах. 1–4. – попеременно зведення
та розведення п'ят і носков стоп на 4 рахунки. Дихання довільне (8–12 разів).

Комплекс № 9

1. В. п. – о. с. 1. – крок вправо, стійка ноги нарізно, руки в сторони; 2–3. – стати на носки, прогнутися; 4. – в. п. (4–6 разів).

2. В. п. – о. с. 1. – ліву ногу в сторону, руки в сторони; 2. – випад ліво, руки перед собою; 3. – стійка на правій нозі, руки в сторони; 4. – в. п. (4–6 разів у кожную сторону).

3. В. п. – о. с., руки вгору. 1. – коло руками ліво; 2–3. – ліву ногу на носок, нахил тулуба ліво; 4. – в. п. (6–8 разів у кожную сторону).

4. В. п. – о. с. 1. – упор присівши; 2. – упор лежачи; 3. – упор присівши; 4. – в. п. (8–10 разів).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед-в сторони. 1. – мах правою ногою вперед, торкнутися лівої руки; 2. – в. п.; 3. – мах лівою ногою вперед, торкнутися правої руки; 4. – в. п. (8–10 разів).

6. В. п. – сід на п'ятах. 1. – міст на коліннях; 2. – в. п. (8–10 разів).

7. В. п. – сід кутом ноги нарізно. 1–3. – схресні рухи ногами. 4. – в. п. (10–12 разів).

8. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1. – прогнутися, руки в сторони; 2. – в. п. (8–10 разів).

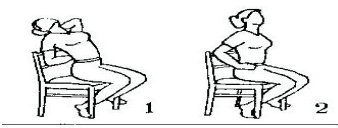
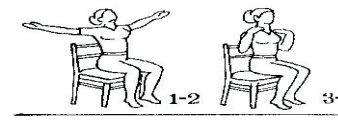
9. В. п. – о. с., руки в сторони. 1. – сплеск долонями перед собою; 2. – в. п.; 3. – сплеск долонями ззаду; 4. – в. п. (10–12 разів).

10. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – стрибок на лівій нозі, праву – зігнути назад; 2. – в. п. 3. – стрибок на правій нозі, ліву зігнути назад; 4. – в. п. (10–12 разів).

Комплекс № 10

1. В. п. – о. с., руки за голову, лікті вперед. 1. – стати на носки, прогнутися, лікті в сторони; 2. – в. п. (8–10 разів).

2. В. п. – о. с., руки в сторони. 1. – зігнути праву ногу в коліні, притиснути її до грудей; 2. – в. п. 3. – зігнути ліву ногу в коліні, притиснути її до грудей; 4. – в. п. (8–10 разів).

	<p>Вправа 2. В. п. – сидячи, руки на поясі, ступнями зачепити ніжки зсередини. 1. – нахил назад, ліву руку за голову, праву за спину, вдих. 2. – в. п., видих; 3–4. – те саме, змінивши положення рук. Темп середній. Тривалість 30–40 с.</p>
	<p>Вправа 3. В. п. – сидячи, руки до плечей. 1–2. – руки в сторони, долоні догори, прогнуті, вдих; 3–4. – в. п., видих. Темп повільний (10–12 разів).</p>

Комплекс № 3

1. Потягування. 1 В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–2. – руки вгору, піднятися на носки, вдих. 3–4. – в. п., видих.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, пальці рук переплетені. 1–2. – повертаючи долоні назовні, руки вгору, піднятися на носки, видих. 3–4. – роз'єднуючи кисті, руки донизу, повернутися в в. п., видих.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, 1. – ліву руку за спину. 2. – праву руку за спину, вдих. 3. – нахилити голову назад, прогнутися, глибокий вдих. 4. в. п. – видих. 5–8. – те саме з правою рукою.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки назад, пальці переплетені. 1–2. – піднімаючись на носки, руки відвести назад, голову нахилити назад, вдих, 3–4. в. п., видих.


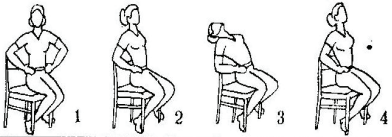
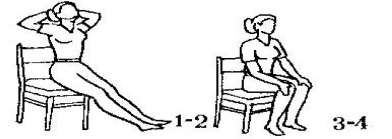
5. В. п. – сидячи, спираючись руками об стілець. 1–2. – підвестися зі стільця, прогнутися, вдих. 3–4. в. п., видих.

6. В. п. – сидячи, руки на колінах. 1–2. – плечі відвести назад, прогнутися, вдих. 3–4. – в. п., видих.

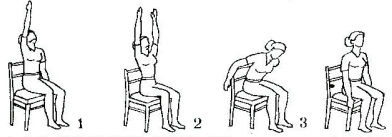
7. В. п. – сидячи, руки до плечей. 1–2. – плечі відвести назад, прогнутися, вдих. 3–4. – в. п., видих.

2.4. Комплекси вправ фізкультурних хвилинок для здобувачів освіти

Комплекс № 1

	<p>Вправа 1. В. п. – сидячи, ноги нарізно. 1-2. – руки в сторони, долоні назовні, вдих; 3. – напівнахил вперед, руки опустити, видих. 4. – в. п. Темп середній (10–12 разів).</p>
	<p>Вправа 2. В. п. – сидячи, руки на поясі, ступнями зачепити ніжки стільця зсередини. 1. – поворот праворуч, вдих; 2. – в. п., видих; 3. – нахил назад, вдих; 4. – в. п., видих; 5–8. – те саме вліво. Темп середній (10–12 разів).</p>
	<p>Вправа 3. В. п. – сидячи, руки на колінах. 1-2. – руки за голову, ноги випрямити, прогнутися, вдих; 3-4. – в. п., видих. Темп повільний (10–12 разів).</p>

Комплекс № 2

	<p>Вправа 1. В. п. – сидячи. 1. – праву руку вгору, вдих; 2. – ліву руку вгору; 3. – напівнахил вперед, руки махом назад, видих; 4. – в. п. Темп середній (10–12 разів).</p>
---	--

3. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. – випад вліво, нахил до правої ноги; 2. – в. п. 3. – випад вправо, нахил до лівої ноги; 4. – в. п. (8–10 разів).

4. В. п. – стійка на колінах, руки на поясі. 1. – нахил назад прогнувшись; 2. – в. п. 3. – нахил назад прямим тулубом; 4 – в. п. (8–10 разів).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. – поворот тулуба вправо, руки в сторони; 2. – в. п. 3. – поворот тулуба вліво, руки в сторони; 4. – в. п. (8–10 разів).

6. В. п. – лежачи на спині, ноги підняті під кутом 45°. 1-4. – ногами описати горизонтальну цифру 8. (2–4 рази). Дихання не затримувати.

7. В. п. – о. с. 1. – присід; 2 – нахил зігнувшись; 3 – присід; 4 – в. п. (8–10 разів).

8. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1-2. – упор лежачи ззаду; 3-4. – в. п. (8–10 разів).

9. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – праву ногу в сторону на носок, руки в сторони; 2. – мах правою ногою в сторону, оплеск над головою; 3. – праву ногу в сторону на носок, руки в сторони; 4. – в. п. (6–8 разів в кожную сторону).

10. В. п. – о. с., руки на поясі. 1. – стрибок вперед; 2. – стрибок вправо; 3 – стрибок назад; 4. – в. п. 5. – стрибок вперед; 6. – стрибок вліво; 7. – стрибок назад; 8. – в. п. (4–6 разів).

Комплекс № 11

1. В. п. – о. с. 1. – крок вправо, стійка ноги нарізно, руки до плечей; 2–3. – стати на носки, руки вгору; 4. – в. п. (4–6 разів).

2. В. п. – о. с., руки в сторони. 1–2. – сісти на підлогу, ноги схресно; 3–4. – в. °п. (4–6 разів).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–3. – пружні нахили тулуба вправо, ліву руку вгору; 4. – в. п. 5–7. – пружні нахили тулуба вліво, праву руку вгору; 8. – в. п. (4–6 разів).

4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил тулуба вперед, руки в сторони.

1. – поворот тулуба вправо; 2. – в. п. 3. – поворот тулуба вліво; 4. – в. п. (8–10 разів).

5. В. п. – сід, руки за голову. 1. – лежачи на спині, 2. – в. п. (10–12 разів).

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. – нахил тулуба назад, руками торкнутися п'ят; 2. – в. п. 3. – нахил тулуба вперед; 4. – в. п. (6–8 разів).

7. В. п. – сід. 1. – упор лежачи ззаду; 2. – зігнути ноги в колінах; 3. – упор лежачи ззаду; 4. – в. п. (6–8 разів).

8. В. п. – о. с. 1. – випад правою ногою вперед; 2. – в. п. 3. – випад лівою ногою вперед; 4. – в. п. (4–6 разів).

9. В. п. – упор лежачи. 1. – упор лежачи на зігнутих руках; 2. – в. п. (10–12 разів).

10. В. п. – о.с., руки на поясі. 1. – стрибок на двох ногах; 2–3. – стрибок на двох ногах на 360°; 4. – в. п. (8–10 разів).

Комплекс № 12

1. В. п. – о. с., руки за голову. 1. – стати на носки, руки вгору; 2. – в. п. (4–6 разів).

2. В. п. – о. с., руки в сторони. 1. – випад вправо, руки вгору; 2. – в. п. 3. – випад вліво, руки вгору; 4. – в. п. (8–10 разів).

3. В. п. – о. с. 1. – присід на правій нозі, ліву вперед; 2. – в. п. 3. – присід на лівій нозі, праву вперед; 4. – в. п. (8–10 разів).

4. В. п. – о. с., руки вперед. 1. – коловий оберт в плечових суглобах прямими руками вперед; 2–3. – нахил вперед зігнувшись; 4. – в. п. (6–8 разів).

5. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. – нахил тулуба з поворотом вліво, правим ліктем торкнутися лівого коліна; 2. – в. п. 3. – нахил тулуба з поворотом вправо, лівим ліктем торкнутися правого коліна; 4. – в. п. (6–8 разів).

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1. – нахил назад, правою рукою торкнутися правої п'яти; 2. – в. п. 3. – нахил назад, лівою рукою торкнутися лівої п'яти; 4. – в. п. 5–6. – нахил вперед, руки в сторони; 7–8. – в. п. (4–6 разів).

7. В. п. – упор лежачи. 1. – упор лежачи на зігнутих руках; 2. – в. п. (8–10 разів).

8. В. п. – лежачи на животі, ноги під опорою, руки за голову; 1–2. – прогнутися; 3–4. – в. п. (6–8 разів).

9. В. п. – о. с., руки в сторони. 1. – мах правою ногою вперед, оплеск під нею; 2. – в. п. 3. – мах лівою ногою вперед, оплеск під нею; 4. – в. п. (8–10 разів).

10. В. п. – упор присівши ззаду на правій нозі, ліву – вперед. 1. – поштовхом правої змінити положення ніг; 2. – в. п. (10–12 разів).