



ЗРОБИМО ПРОФІЛАКТИКУ ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ — ВЕСЕЛО Й НАТХНЕННО ВИКОНАЙМО ВПРАВИ

Комплекси вправ для проведення фізкультхвилинок

Ольга ОСТРОУШКО, реабілітолог,
інструктор з ЛФК, м. Київ



Порушення постави — надзвичайно актуальна і чи не найпоширеніша нині проблема, пов'язана з фізичним здоров'ям дитини. Багатогодинне сидіння за партами й у цілому знижена рухова активність призводять до різних видів викривлення хребта та інших відхилень у здоров'ї. Запобігти розвитку проблеми можуть профілактичні заходи. Частково про них ішлося в одному з попередніх випусків журналу (див. ["УПШ", 2018, № 4](#)). Нині ж пропонуємо вашій увазі комплекси оздоровчо-профілактичних вправ для проведення фізкультхвилинок, якими ви можете скористатися, аби запобігти порушенням постави учнів і їхній перетомі на уроках.

Згідно з п. 9.8 Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПін 5.5.2.008-01 "на уроках письма, мови, читання, математики тощо необхідно через кожні 15 хвилин уроку проводити фізкультхвилинки та гімнастику для очей". Для першокласників інтервал між фізкультхвилинками має бути меншим — 10–12 хвилин.



**Коли щодня такі роботи вправи —
Запобіжим порушенням постави.**

(Надіслала Л. Старченко, НВК "Гімназія № 7 – СШ I ст.
з поглибленим вивченням англійської мови", м. Одеса)

Зауваги до проведення вправ:

- аби досягти максимальної ефективності, вправи для зміцнення м'язів спини слід виконувати систематично;
- темп виконання комплексів — повільний;
- дихання — довільне;
- комплекси вправ варто чергувати.

Дії, що сприятимуть покращенню постави і профілактиці захворювань хребта:

- станьте біля стіни, торкніться її потилицею та стегнами, вільно опустіть руки вздовж тулуба, ступні поставте поряд і постійте так 1–3 хвилини; зберігаючи пряму поставу, відійдіть від стіни й походите кілька хвилин у такому положенні; повторіть вправу протягом дня 2–3 рази;
- при сидінні на стільці опирайтеся спиною на спинку;
- у положенні сидячи або стоячи зігніть руки в ліктях і відведіть їх у сторони, намагаючись якомога ближче звести лопатки; повторіть вправу 4–5 разів;
- якщо у приміщенні є спеціально обладнана килимком зона, посидьте по-турецьки; голову тримайте прямо, підборіддя трохи підняте догори, плечі розведені в сторони;



Відомо всім: фізкультхвилинка — чудовий спосіб відпочинку

Організуйте відпочинок дітей на уроці у легкій і веселій формі, скориставшись опублікованими в попередніх випусках журналу дидактичними віршами з різних навчальних дисциплін:

- української мови у 1–4 класах ([2014, № 2](#));
- основ здоров'я ([2014, № 4](#));
- математики ([2014, № 4](#));
- природознавства ([2016, № 6](#); [2015, № 7](#));
- курсу "Я у світі" ([2016, № 8](#); [2014, № 4](#)).



Замовляйте попередні номери журналу на сайті upsh.com.ua

- покладіть на голову невеликий предмет, наприклад мішечок із сіллю, й походите з ним кілька хвилин.

Такі прості вправи можна виконувати протягом кількох хвилин на перерві, під час паузи на уроці чи під час виконання домашнього завдання.

Комплекс вправ № 1

- Вихідне положення — сидячи, руки вздовж тулуба. Спертися руками на стілець. Спробувати відірвати ноги від підлоги і таз від сидіння. Повторити 3-4 рази. Опустити руки, розслабити плечі.
- В. п. — сидячи. Підняти прямі руки через сторони вгору, виконати перехресні махи над головою. Повторити 3-4 рази. По завершенні вправи розслабити шию і плечі.
- В. п. — сидячи. Спертися руками на коліна. Прогнутися і підняти обличчя вгору, напружити м'язи спини, зафіксувати положення на 5 секунд. Повторити 3-4 рази. Під час виконання вправи не затримувати дихання.
- У положенні сидячи або стоячи підняти підборіддя. Потім підняти лопатки, звести їх разом. У такому положенні зробити глибокий вдих, опустити лопатки і після цього видихнути.
- Самомасаж попереку протягом 1 хвилини. В. п. — сидячи. Виконати погладження, розтирання і колові рухи.

Комплекс вправ № 2

- Вихідне положення — стоячи, ноги нарізно, руки в боки. Виконати колові рухи тазом вліво, вправо по 4 рази в кожному напрямку.
- В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. 3 максимальною амплітудою виконати колові

рухи прямими руками вперед, назад по 4 рази в кожному напрямку.

- Основна стійка. 6–8 разів присісти, тримаючи перед собою прямі руки.
- Основна стійка. Руки прямі вздовж тулуба. Плечі підняти вгору і відвести назад. Повернутися у вихідне положення. Повторити 6–8 разів.
- Основна стійка. Руки прямі вздовж тулуба. Виконати колові рухи плечима вперед, назад по 6–8 разів у кожному напрямку
- В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки в боки. Прогнутися назад. Повторити 3-4 рази.
- В. п. — стоячи в широкій стійці. Руки на потилиці. Нахили вліво-вправо. Повторити 3-4 рази.

Комплекс вправ № 3

- Вихідне положення — стоячи, руки вниз. Виконати 3-4 нахили тулуба вперед.
- В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки в боки. Пружні рухи назад. Повторити 3-4 рази.
- В. п. — стоячи, широка стійка, руки в боки або підняті вгору. Виконати 3-4 нахили вліво-вправо.
- В. п. — стоячи, широка стійка, руки в боки. Повороти тулуба навколо осі в обох напрямках. Повторити 3-4 рази.
- В. п. — стоячи, широка стійка, руки в боки або за головою. Колові оберти тулубом в обох напрямках. Повторити 3-4 рази.
- В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки прямі в сторони. Нахили тулуба вправо-вліво (оскільки при виконанні руки мають залишатися прямими, одна притуляється до тулуба, а друга піднімається пряма вгору). Повторити 3-4 рази. ●

Вітаємо всіх, хто обрав

комплект підручників для 2 класу
від видавництва "Світлич"

Ми гарантуємо повну
методичну підтримку
педагогам, які користуються
нашими підручниками

- ☀ Розгорнуті календарно-тематичні плани
- ☀ Комплекти робочих зошитів з інтегрованих курсів
- ☀ Навчальний зошит з інформатики
- ☀ Збірка компетентнісних завдань (для підсумкових контрольних робіт)
- ☀ Додаткові навчально-методичні матеріали на сайті svitdovkola.org



Щиро дякуємо за довіру!

Щоб не пропустити наші новинки,
підпишіться на розсилку на сайті:

SvitDovkola.org