



# ГІПЕРТОНУС М'ЯЗІВ ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК:

## авторська методика експрес-діагностування



**Микола ЄФІМЕНКО**, д-р пед. наук,  
професор Бердянського державного  
педагогічного університету, Запорізька обл.

Аби забезпечити оптимальний для кожного учня руховий режим, важливо вчасно встановити індивідуальний рівень його фізичного розвитку. У попередній статті ([див. "УПШ", 2018, № 8](#)) автор розкрив методики діагностування зниження тону м'язів у різних зонах організму дитини. Продовжуючи розмову, пропонуємо ознайомитися з можливими відхиленнями у фізичному стані учнів, причиною яких є гіпертонія м'язів.

**В**ід того, як працюють м'язи у верхніх і нижніх кінцівках дитини, залежить можливість реалізації нею свого рухового потенціалу. За допомогою поданих нижче нейропедагогічних тестів можна діагностувати **неприродне підвищення їхнього тону** в різних відділах організму дитини.

### Плечовий пояс

#### "Баян"



**Проведення тесту "Баян"**  
(Це та наступні фото надані автором)

Для проведення цього тесту (фото 1) педагог стає за спиною учня й, імітуючи гру на баяні, починає злегка стискати плечі дитини. При цьому слід зважати на опір, який чинять м'язово-суглобові утворення плечового поясу.

Якщо під час дозованого стискання плечовий пояс помірно деформується, зберігаючи свій анатомічний статус умовного коромисла, то м'язовий тонус цієї зони відповідає нормі.

Якщо ж під тиском рук дорослого у цій зоні тулуба не відбувається ніяких змін, можна говорити про надмірний м'язовий тонус. Причиною його, як правило, є пригнічення центральної нервової системи на черепно-мозковому рівні або у верхній ділянці шийного відділу хребта (на межі черепа і хребта).

### Верхні кінцівки

#### "Долоні"

Цей тест простий і досить інформативний. Для його проведення запропонуйте школяреві, не нахилиючись уперед, відвести назад прями, максимально підняті вгору руки. При цьому необхідно спробувати звести долоні. Поки дитина виконує



**Проведення тесту "Долоні"**

# 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](http://svitdovkola.org)



Щиро дякуємо за довіру!

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

[SvitDovkola.org](http://SvitDovkola.org)