Л. М. БУЦ

# ВПРАВИ

## З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ

Л. М. БУЦ

# ВПРАВИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ

Відповідальний редактор кандидат педагогічних наук
М. Є. Догадін

Видавництво «Радянська школа»
Київ — 1971

7А1(07)+615.33(07)
Б94

Автор посібника на основі узагальнення власного досвіду подає методику проведення коригуючої гімнастики з використанням засобів художньої гімнастики. Поєднання коригуючої гімнастики з художньою сприяє емоціональному проведенню занять, підвищує їх ефективність.

Матеріал викладено за окремими комплексами наростаючої складності.

Посібник розраховано на вчителів фізичного виховання, методистів лікувальної фізкультури.

6—4—1
244—71М

# ВСТУП

У нашій країні велика увага приділяється розвиткові фізичної культури і спорту. Фізичне виховання є невід'ємною частиною комуністичного виховання. Особливо почесне завдання щодо запровадження фізкультури і спорту в життя належить школі. Саме тут прищеплюється любов до занять з фізичної культури і спорту.

На жаль, не всі діти мають достатній фізичний розвиток. У деяких з них спостерігається порушення постави, що дуже шкідливо позначається на їх здоров'ї.

Саме тому в позакласній спортивно-масовій роботі в школі передбачається організація груп коригуючої гімнастики для учнів з порушенням опорно-рухового апарата.

Організм молодшого школяра відрізняється від організму дорослої людини рядом анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей. Шкільний вік — це період росту і вдосконалення організму.

У дітей 1—3 класів (7—10 років) недостатньо розвинені м'язи, особливо спини і живота, і зв'язки; хребет гнучкіший, ніж у дорослих, бо хрящові прошарки між хребцями товстіші. Тому в дітей цього віку хребет піддатливий до змін положення тулуба, плечового пояса, нижніх кінцівок.

До виникнення неправильних положень тіла — порушення постави в учнів молодших класів—може призвести неправильне сидіння за партою або столом (поворот чи нахил тулуба вперед або завжди в один бік під час писання і читання), сидіння з підвернутою під себе ногою, неправильне стояння (на напівзігнутій нозі, другу при цьому відставлено в сторону), неправильне або погане освітлення, близькозорість, недодержання режиму дня тощо.

Своєчасне виявлення причин дефектів постави в молодшому шкільному віці, а також усунення неправильних положень тіла, що зумовили ці зміни, може запобігти складним змінам в опорно-руховому апараті дитини.

У цьому віці ще не завершений розвиток нервової системи, процеси збудження переважають над процесами гальмування. Тому в дітей нестійка увага, недостатньо розвинена воля.

Діти 1—3 класів дуже рухливі, але вони швидко втомлюються від одноманітної і тривалої роботи. Природну потребу дітей рухатися слід вміло спрямовувати, щоб виховати здорових, гармонійно розвинених людей з правильною поставою.

Під правильною поставою слід розуміти вільну, невимушену позу людини в стані спокою і під час рухів.

Порушення постави (деформація хребта і грудної клітки) призводить до порушення роботи всіх внутрішніх органів, негативно впливає на загальний розвиток учня. У дітей шкільного віку, крім порушення постави (асиметричний плечовий пояс, криловидні лопатки, сутулуватість, кругла спина), найчастіше трапляються викривлення хребта у фронтальній площині (сколіоз) і сагітальній (сутулуватість, кіфоз), а також деформація стопи — плоскостопість.

Учитель фізкультури початкових класів несе велику відповідальність за правильний фізичний розвиток незміцнілого організму молодших школярів.

Щоб виправити дефекти постави, а також запобігти викривленню хребта, на заняттях спеціальних груп і уроках фізкультури слід пропонувати учням такі вправи, які рівномірно розвивали б м'язи всього тіла.

Специфіка вправ коригуючої гімнастики не дає можливості повністю забезпечити емоційність уроків. Вправи коригуючої гімнастики здебільшого нецікаві, а значення їх для виправлення дефектів постави учні 1—3 класів ще не розуміють, тому виконують ці вправи не завжди охоче.

Інша справа, коли вправам коригуючої гімнастики надається характер художньої гімнастики. Її емоційність, тісний зв'язок з музикою забезпечують ефективність уроків.

Саме тому, переконавшись з власного досвіду, а також з досвіду інших вчителів фізкультури в перевагах художньо-коригуючих вправ, автор вважає за доцільне поширити цей досвід серед усіх вчителів фізкультури шкіл нашої республіки.

Розроблені комплекси художньо-коригуючої гімнастики з спеціальними коригуючими іграми і танцювальними вправами у поєднанні з музикою спрямовані на поліпшення загального фізичного розвитку учнів, виправлення деформації опорно-рухового апарата, а також на закріплення навичок правильної постави.

Для навчання правильного дихання в комплексах коригуючої гімнастики широко використовується імітаційний метод виконання вправ з промовлянням звуків.

Діти із задоволенням виконують також вправи з обручами, м'ячами, скакалками. Це дає змогу розвивати потрібні рухові якості.

Для формування правильної постави в цьому посібнику використані такі засоби підготовчого і основного розділів художньої гімнастики:

1. Стройові і порядкові вправи.
2. Вправи для загального фізичного розвитку.
3. Найпростіші елементи хореографії.
4. Пружні рухи.
5. Ходьба і біг.
6. Стрибки.
7. Рівновага і повороти.
8. Елементи танців.
9. Вправи з предметами (м'яч, обруч, скакалка).
10. Ігри під музику, спеціально підібрані для корекції опорно-рухового апарата.

Враховуючи особливості дітей молодшого шкільного віку, ми підібрали різноманітні комплекси вправ художньо-коригуючої гімнастики, які цілком доступні учням 1—3 класів. Виконання вправ чергується з короткочасним відпочинком. Вправи та ігри мають бути образними й цікавими для дітей.

Виховуючи в молодших школярів правильну поставу, слід враховувати, що дитяча стопа трохи відрізняється від стопи дорослої людини: вона коротша, ширша, на ній більше жирової клітковини; об'єм рухів у стопі значно більший, ніж у дорослої людини; склепіння стопи не сформовані. Тому в дітей 7—10 років бувають випадки плоскостопості. Виходячи з цього, до кожного комплексу вправ включено також спеціальні коригуючі вправи, спрямовані на виправлення плоскостопості та її профілактику.

Під час проведення занять з художньо-коригуючої гімнастики слід додержувати дидактичних принципів.

Основна форма занять з художньо-коригуючої гімнастики— урок, що складається з трьох частин.

У першій частині розв'язуються такі методичні завдання: організація групи, підготовка учнів до основних лікувально-коригуючих вправ.

Друга частина уроку спрямована на загальне оздоровлення

і фізичний розвиток організму, зміцнення окремих м'язових груп, розвиток координації руху, серцево-судинної системи й органів дихання, корекцію деформації опорно-рухового апарата.

У третій частині уроку нервова, м'язова, дихальна і серцево-судинна системи мають відносно заспокоїтись, тут також підбиваються підсумки уроку.

Слід підкреслити, що завдання формування правильної постави не розв'язуються тільки в якійсь одній частині уроку. Учитель акцентує увагу учнів на правильності постави під час виконання буквально кожної вправи. Тільки при цій умові можна виховати стійку звичку зберігати невимушену позу в спокої і в русі. Правильність постави оцінюється за 10-бальною системою. При цьому враховується вміння зберігати правильну поставу в стійці, ходьбі і русі.

Формування відчуття правильної постави у молодших школярів слід починати з самого початку занять, а потім постійно закріплювати і підтримувати.

На заняттях з художньо-коригуючої гімнастики доцільно поділити дітей на колони з урахуванням різних порушень постави.

Наочність у навчанні молодших школярів має важливе значення. Вчитель повинен показати вправу і, якщо можливо, продемонструвати фотознімки із зображенням учнів, які мають такі самі вади у розвитку хребта, грудної клітки, стопи.

На основі даних медичного огляду в групах коригуючою гімнастикою займаються учні 1—3 класів (дівчатка і хлопчики) разом. Урок триває не більше 45 хвилин. Підбір вправ, кількість повторень, поступовість у збільшенні навантаження, складність їх виконання — все це передбачено в пропонованих комплексах художньо-коригуючої гімнастики.

У добру погоду уроки слід проводити на відкритому повітрі, якщо ж вони проводяться в гімнастичному залі або в спеціально обладнаній для лікувальної гімнастики кімнаті, то особливу увагу треба приділяти додержанню санітарно-гігієнічних вимог.

20 комплексів вправ художньо-коригуючої гімнастики розраховані на два роки занять, по одному комплексу на місяць.

## КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ХУДОЖНЬО-КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ УЧНІВ 1—3 КЛАСІВ

### 1 КОМПЛЕКС

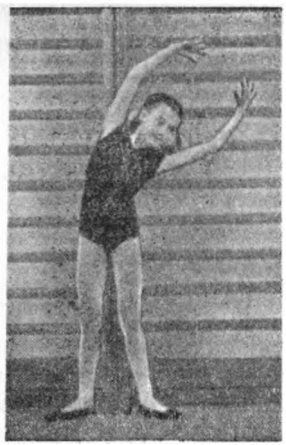
*Вступна частина* (5—8 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) стійки «струнко» і «вільно» в строю, акцентування уваги на додержанні правильної постави; 3) «парадний крок»: ходьба з припіднятою головою, розведеними плечима, підтягнутим животом, широкі махи руками, пряма нога з витягнутим носком виноситься високо вперед (мал. 1); 4) «веселий зайчик»: легкий біг, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кисті вільно струшуються, спина пряма (мал. 2); 5) «зайчик втомився»: піднімання рук перед собою вгору — вдих; вільне опускання вниз з протяжним вимовлянням звуків «ф-ф-ууу» — видих.

*Основна частина* (25—30 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

Мал. 1.

Мал. 2.

Мал. 3.



Мал. 4.

**Вправа 1.** «Струнка берізка». В.п. [1]: стійка спиною до гімнастичної стінки, щільно притиснувшись до неї потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами, руки злегка зігнути, долонями назад перед стегнами (мал. 3).

В.[2]: стати на носки, одночасно піднявши руки дугами в сторони і вгору, кисті заокруглити — вдих, м'яко опуститися на всю ступню, руки через сторони вниз, лікті і кисті заокруглені — видих.

Під час виконання вправи спина торкається стінки. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** «Вітер дме — ліс колише». В.п.: стійка ноги нарізно біля гімнастичної стінки, щільно притиснувшись до неї потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами, руки — вгору.

В.: «Легкий вітер» — на кожний рахунок трохи нахилятися в сторони, не відриваючись від гімнастичної стінки. «Сильний вітер» — нахилятися дужче.

«Вітер вщух» — нахиляння припинити. Руки вільно рухаються в сторону нахилу (мал. 4). Повторити 6—8 разів.

---

[1] В.п. — вихідне положення.

[2] В. — виконання.

**Вправа 3.** «У цирку». В.п.: ставши спиною до стінки, притиснутися до неї потилицею, спиною і п'ятами.

В.: 1—4 — «сісти на стілець», додержуючи правильної постави, не відриваючи п'ят від підлоги, руки вперед й оплески в долоні. 5—8 — опустити руки вздовж тулуба і стати у в.п. (мал. 5).

Мал. 5.

### ВПРАВИ, ЩО НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ОПОРИ

**Вправа 1.** «М'яч проколото». В.п.: лежачи на спині, м'яч на животі, одна рука на м'ячі, друга — на грудях.

В.: 1—2 — випнувши живіт і розвівши грудну клітку, зробити вдих через ніс. 3—4 — натискуючи рукою на м'яч, опускати живіт і груди — видих (мал. 6).

Видихаючи, протяжно промовляти «ш-ш-ш». Повторити 3—4 рази.

**Вправа 2.** «Їжачок». В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: 1—2 — плавно підняти руки вгору, не прогинаючись у попереку, щільно притиснувши спину до підлоги. 3—4 — згинаючи ноги, охопити коліна руками і притягти їх до тулуба. Плечі, таз і лопатки не відривати від підлоги. Повторити 6—8 разів.

Мал. 6.

Мал. 7.

**Вправа 3.** «Плавці — молодці». В.п.: лежачи на животі, руки підняти до плечей, лікті притиснути до тулуба.

В.: 1—2 — звести лопатки, витягнути тулуб, підняти плечі і голову; потягнутися руками і підборіддям вперед, плечі не піднімати. 3—4 — м'яко розвести руки в сторони — вниз і стати у в.п. (мал. 7). Повторити 6—8 разів.

## ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ (МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД «ПОЛЬКА»)

**Вправа 1.** В.п.: стоячи, тримати м'яч опущеними руками.

В.:1—2 — кинути м'яч вгору і, потягнувшись за ним, піймати двома руками. 3—4 — в.п.

**Вправа 2.** В.п.: напівприсід, руки опущені, м'яч у руках.

В.: 1—4 — стати на носки, руки вгору, спина пряма, живіт підтягнутий, плечі не піднімати, потягнутися головою вгору. 5—8 — по черзі перехоплюючи пальцями, обертати м'яч і опускати його вниз у в. п. (мал. 8). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи, тримати м'яч в одній руці.

В.: 1—4 — плавно підняти м'яч вгору, одночасно зробивши випад у сторону. 5—7 — тримати м'яч, 8 — в.п. (спина пряма, голова піднята). Повторити 3—4 рази.

Примітка. З правостороннім піднятим плечем підняти ліву руку вгору — випад вліво, з лівостороннім — навпаки. Якщо порушена постава в сагітальній площині — випад уперед, руки вгору.

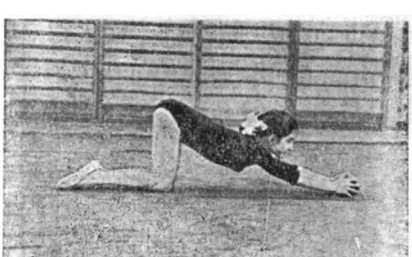
**Вправа 4.** В.п.: упор на колінах, спиратися руками об м'яч.

В.: 1—4 перекотити м'яч уперед обома руками, прогнутись у грудній частині і потягнутись уперед. 5—8 перекотити м'яч у в.п. (мал. 9). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи на колінах в упорі на одній руці, тримати м'яч в другій руці з боку опущеного плеча.

В.: 1—4 — обкотити м'яч одною рукою навколо другої, нахиляючись у бік піднятого плеча. 5—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

Мал. 8.



Мал. 9.

**Вправа 6.** В.п.: сід, опираючись на руку ззаду, з боку піднятого плеча, м'яч у зігнутій руці — на плечі.

В.: 1—4 — підняти м'яч вгору, ноги зігнути, щоб носки торкалися підлоги. 5—8 — в.п.

Під час вправи спину тримати прямо, шию не втягувати, лопатки з'єднати (мал. 10). Повторити 6—8 разів.

Мал. 10.

**Вправа 7.** «Татарський танок» — музика народна. В.п.: сід, схрестивши ноги, м'яч на ногах.

В.: 1—2 — підняти м'яч вгору, спина пряма, плечі не піднімати, 3—4 — покласти м'яч на ноги, 5 — плеснути долонею по підлозі справа, голову повернути направо, ліву руку в сторону. 6 — плеснути долонею по підлозі зліва, голову наліво. 7—8 — повторити рахунок 5—6 (мал. 11, 12).

Мал. 11.

Повторити всю вправу без м'яча з оплеском над головою на рахунок 1—2 (мал. 13).

Мал. 12.

Мал. 13.

Гра «Порядок — безладдя».

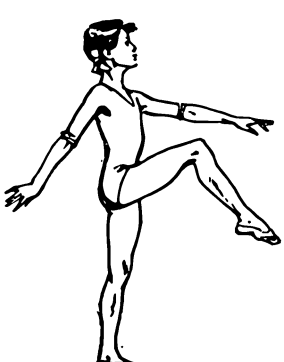
Діти граються з м'ячем по всьому залу хто як хоче. За сигналом учителя швидко біжать до найближчої стіни, стають спиною до неї так, щоб потилиця, лопатки, сідниці і п'яти були щільно притиснуті до стіни, дотримуючись правильної постави. Той, хто не встиг цього зробити, програє.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) ходьба з поступовим сповільненням темпу, м'яким підніманням рук угору, в сторони, з глибоким диханням, з наступним розслабленням рук, плечей, голови на видосі; 2) ходьба звичайним кроком, акцентувати увагу на правильності постави.

## 2 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (4—5 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) стійки «струнко» і «вільно», повороти на місці наліво і направо; 3) «лелека» — ходьба з прямим тулубом, високим підніманням колін і наступним розгинанням ноги вперед, з вільними помахами рук (мал. 14); 4) «гуси летять» — легкий біг на носках з м'якими помахами рук у сторони і вниз, груди вперед, живіт підтягнутий, підборіддям тягнутись вперед (мал. 15); 5) ходьба з акцентом на 1—3-й рахунок і вимовлянням: «раз» і «три» на видосі.

*Основна частина* (35—37 *хв*). Вправи біля гімнастичної стінки.



Мал. 14.

**Вправа 1.** «Семафор». В.п.: ставши спиною до стінки, щільно притиснутись до неї потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами.

В.: 1—2—стати на носки. Не відриваючись від стінки, плавно підняти праву руку перед собою—вгору, кисть відстає від руху руки; ліву руку в сторону — вдих. 3—4—опускаючись на всю ступню, руки опустити вниз, голову нахилити вперед — видих. 5—8— ті самі вправи, тільки в другий бік. Повторити 6—8 разів.

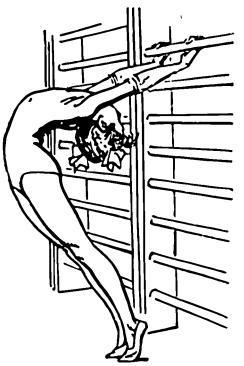
Мал. 15.

**Вправа 2.** «Вершник». В.п.: стійка ноги нарізно спиною до стінки, щільно притиснувшись до неї.

В.: 1—4 — присідання із зберіганням правильної постави і розведенням колін у сторони, не збільшуючи прогину в попереку, руки плавно підняти вперед і розвести в сторони. 5—8 —повільно повернутися у в.п. Повторити 4—5 разів, потім повторити ще 4—5 разів, але за 2 рахунки.

**Вправа 3.** «Натягнутий лук». В.п.: напівприсід спиною до стінки, руки підняти вгору, взятися за рейку, права рука вище від лівої на одну рейку (при лівосторонньому піднятому плечі).

В.: 1—2 — стати на носки і прогнутись у грудній частині хреба. 3—4 — в.п. (мал. 16). Якщо порушена постава в сагітальній площині, слід триматися за рейку на одному рівні.



Мал. 16.

**Вправа 4.** Буква «С». В.п.: стійка боком до стінки, щільно притиснувшись до неї, взятися за рейку на рівні плеча, другу руку опустити вздовж тулуба.

В.: 1—4 — відтягнути тулуб у бік, протилежний піднятому плечу, і розігнуту руку, другу руку м'яко підняти через сторону вгору. 5—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ**

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на животі, руки зігнути до плечей; скакалка, складена вчетверо, на лопатках.

В.: 1—2 — з'єднуючи нижні краї лопаток, прогнутись у грудній частині хребта. 3—4 — розігнути руки назад, підборіддям тягнутись уперед. М'язи всього тулуба напружені. 5—8 — повне розслаблення і повернення у в.п. (мал. 17). Виконуючи вправу, дихання не затримувати. Повторити вправу 6—8 разів.

Мал. 17.

**Вправа 2.** В.п.: упор на колінах, скакалку тримати за ручки.

В.: 1—4 — по черзі переставляти руки вперед, ударяючи ручками скакалки об підлогу, прогнутись у грудній частині. 5—8 — так само повернутись у в.п.

Під час вправи положення ніг не змінюється. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: взяти в одну руку скакалку, складену вдвоє.

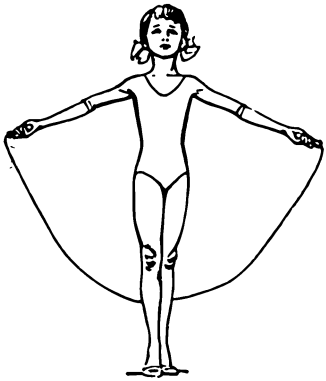
В.: 1—4 — згинаючи і розгинаючи ноги, зробити чотири пружних напівприсідання, обертаючи скакалку вгорі, нахилятися в бік піднятого плеча (мал. 18). Повторити 6—8 разів.

Мал. 18.

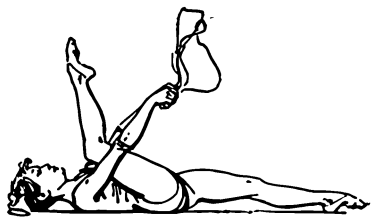
**Вправа 4.** В.п.: руки в сторони, скакалка позаду.

В.: 1—4 — чотири пружних піднімання на носках. Витягуватися слід якомога вище, спина пряма, плечі на одному рівні. 5—8 — перекинути скакалку вперед над головою і повторити перші чотири рахунки.

Піднімаючись на носках, руки злегка опускати, головою тягнутись вгору (мал. 19). Повторити 6—8 разів.



Мал. 19.



Мал. 20.

**Вправа 5.** В.п.: руки в сторони.

В.: стрибки на носках через скакалку, що коливається, вперед і назад, з нахилом в бік піднятого плеча. Перестрибувати через скакалку по черзі — то правою, то лівою ногою. Під час стрибків стежити за м'яким приземленням і правильністю постави. Повторити 20—24 рази.

**Вправа 6.** В.п.: лежачи на спині, руки вгору.

В.: на кожний рахунок то піднімати, то опускати зігнуті ноги і перемахувати через них скакалкою, щільно притискуючи спину до підлоги (мал. 20). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** Ходьба на місці із сповільненням темпу.

**Вправа 8.** В.п.: руки в сторони, скакалка ззаду.

В.: обертаючи скакалку вперед, встрибувати то однією, то другою ногою. Стежити за правильним положенням тулуба, не згинатись вперед і не опускати голову.

**Вправа 9.** «Танець лисичок» (музичний супровід «полька»).

В. п.: стоячи попарно боком, з якого опущене плече, взятись «ближніми» руками і підняти їх вгору, нахилитись у бік піднятого плеча, носки розвести в сторони (з порушенням постави в сагітальній площині — розвести в сторони руки). В.: 1—8 — вісім м'яких кроків з носка вперед, п'ятою всередину, починаючи «зовнішньою» ногою. 9—16 — зробити вісім м'яких кроків на місці з поворотом на 360° і нахилом у бік піднятого плеча, повертаючись під рукою партнера, який крокує на місці (мал. 21, 22). Поворот слід виконувати в бік, протилежний піднятому плечу. Повторити те саме, але поворот виконує другий учень.

Мал. 21.

Мал. 22.

Гра «Ліхтарики».

Діти стоять у колі. У центрі ведучий. Він ходить по колу і доторкається до плеча учасників гри через одного — «гасить ліхтарики». Той, до кого доторкнувся ведучий, повинен сісти, схрестивши ноги, руки покласти на коліна, додержуючи правильної постави. Ведучим стає той, до кого доторкнувся попередній ведучий в останню чергу. Наступний ведучий «засвічує ліхтарики», торкаючись до плеча дітей, які сидять, і т. д. Піднімаючись, вони повинні зберігати правильну поставу.

Можна застосувати інший варіант. «Ліхтарик», що його «засвітив» ведучий, встає, додержуючи правильної постави, і «світиться», тобто 15—30 разів підстрибує на місці на носках, м'яко приземляючись і додержуючи правильної постави.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) вправи на розслаблення; 2) спокійна ходьба; 3) взаємоперевірка учнями правильності постави.

## 3 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) стійка «струнко» на витримку 10 *сек* (стежити за правильністю постави); 3) за командою «розійдись!» діти розбігаються, «шикуйсь!» — шикуються на своїх місцях, додержуючи правильної постави; 4) «прикордонники» — ходьба м'яким нечутним кроком на носках; 5) «коники» — біг з високим підніманням колін, що переходить у ходьбу.

*Основна частина* (36—37 *хв*). Вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** «Запам'ятай». В.п.: основна стійка, щільно притиснутися спиною до стінки.

В.: крок вперед, приставляючи ногу, зберегти пряме положення тулуба з витримкою 10 *сек*; потім розслабитись, зайняти в. п.

**Вправа 2.** «Лебідь». В.п.: стійка спиною до стінки.

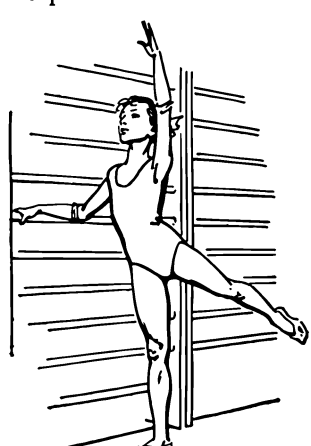
В.: 1—2 — м'яко підняти руки перед собою вгору. 3 — м'яко розвести руки в сторони. 4 — руки вниз у в. п.

Плечі не піднімати, а тримати на одному рівні, головою тягнутись вгору, кисть відстає від руху руки. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** «Маятник». В.п.: стійка боком до стінки, взятися рукою за рейку на рівні грудей, другу руку в сторону.

В.: 1— помах ногою вперед, руку в сторону. 2 — помах назад, руку вгору (мал. 23, 24). Під час помахів спина пряма, м'язи сідниць і ніг підтягнуті. Повторити 6—8 разів кожною ногою.

Мал. 23.



Мал. 24.

Мал. 25.

**Вправа 4.** «Пружинка». В.п.: стійка обличчям до стінки, взятися руками за рейку на рівні пояса.

В.: 1 — напівприсісти, не відриваючи п'ят від підлоги, 2 — швидко стати на носки, додержуючи правильної постави. Повторити вправу 6—8 разів.

**Вправа 5.** «Пружина». В.п.: стійка ноги нарізно на відстані зігнутих рук, обличчям до стінки, носки і коліна розвести, руки на рейці, на рівні пояса, лікті опущені.

В.: 1—2 (1—4) — присідання, тулуб прямий, вагу тіла розподілити на зовнішнє склепіння ступні. 3—4, (5—8) — в. п. Повторити 4—6 разів. (мал. 25).

**Вправа 6.** Буква «С». В.п.: стійка боком до стінки, щільно притиснувшись до неї, однією рукою взятися за рейку на рівні плеча, другу руку опустити вздовж тулуба.

В.: 1—4 — відтягнути тулуб у бік опущеного плеча і розігнути руку, вільну руку м'яко підняти через сторону вгору. 5—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

### ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

**Вправа 1.** В.п.: сід, схрестивши ноги, руки з м'ячем вгору.

В.: 1—4 — опустити руку з боку піднятого плеча на підлогу, впираючись нею позаду, спина пряма, м'яч вгорі на долоні, прогнутись в грудній частині і зігнути однойменну ногу, не відриваючи носка від підлоги. 5—8 — в. п. (мал. 26, 27).

Під час виконання вправи підняте плече не повертати назад; рукою з м'ячем на долоні тягнутись вгору.

**Вправа 2.** «М'ячик котиться». В.п.: стійка на колінах, спираючись руками на м'яч.

В.: перекочуючи м'яч вперед, прогнутись у грудній частині, відштовхнувшись, стати на коліна, підняти руки вгору, потім набрати в. п. (мал. 28). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** «Натягнута струна». В.п.: лежачи на спині, зігнути ноги, м'яч на грудях.

В.: щільно притискуючись до підлоги, підняти руки вгору,

Мал. 26.

Мал. 27.

потягнутись, ноги розігнути, носки витягнути (мал. 29). Потім розслабити все тіло, повернутися у в. п. Повторити 6—8 разів.

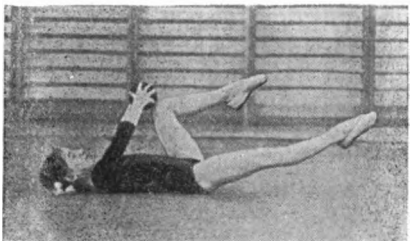
**Вправа 4.** В.п.: лежачи на спині, підняти руки вгору.

В.: згинаючи ноги і піднімаючи руки вперед, по черзі торкатись колінами м'яча (мал. 30). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи, тримати в опущених руках м'яч.

В.: 1—2 — кинути м'яч вгору і піймати. 3—4 — стрибком стати у стійку ноги нарізно, розвести руки в сторони, м'яч на долоні одної руки. 5—6 — стрибком стати у стійку ноги разом, руки вперед. 7—8 пружні напівприсідання і кидки м'яча об під-

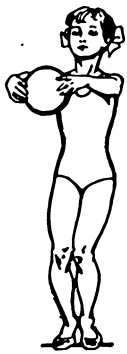
Мал. 28.



Мал. 30.

Мал. 29.

Мал. 31.



Мал. 32.

логу, ловіння його двома руками (мал. 31). Виконуючи вправу, спину тримати прямо. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стійка до стінки боком із сторони піднятого плеча на відстані 5 кроків, м'яч у руці з боку опущеного плеча.

В.: дугою в сторону — вгору кинути м'яч в стінку, після кидка присісти обличчям до стінки, встати і піймати м'яч обома руками. Виконуючи вправу, спину тримати прямо. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стоячи, тримати м'яч обома руками. Злегка згинаючи і розгинаючи ноги, підкинути м'яч вгору. Коли він впаде і відскочить від підлоги, спіймати м'яч обома руками напівприсівши. Три легких стрибки на двох ногах, спина пряма; повернутися у в.п. (мал. 32). Повторити 4—8 разів.

**Вправа 8.** Танець «Конячки» (музичний супровід «полька»).

В.п.: діти, шикуючись по чотири, стають у коло, лівим плечем до центра; перша пара четвірки береться «внутрішніми» руками, що з протилежного боку від піднятого плеча, і піднімає їх угору; друга пара також береться за руки «внутрішніми» руками, «зовнішні» руки першої і другої пар зчеплені.

В.: вісім скачків вперед з підніманням зігнутої ноги; на наступні вісім рахунків перша пара відпускає руки другої пари і виконує вісім стрибків по дузі назад, стаючи на місце другої пари, займаючи її в.п.

У цей час друга пара робить чотири кроки на місці і чотири вперед (мал. 33, 34, 35). Танок повторюється три-чотири рази.

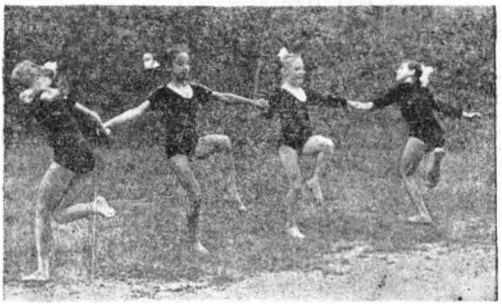
Примітка. Танок можна виконувати без стрибків, починаючи всі рухи кроком з носка. Виконуючи вправу, спину тримати прямо, голову не опускати.

Гра «Ріпка».

Учасники гри стають у коло обличчям до центра. У центрі сидить, схрестивши ноги, «ріпка». Діти співають будь-яку пісню, імітуючи рухи садіння, поливання «ріпки», розпушування землі і т. д., дотримуючись правильної постави. Проспівавши один куплет пісні, всі біжать до стінки і стають до неї спиною, набираючи правильної постави. В цей час «ріпка» випрямляється, набираючи правильної постави, піднімає руки вгору і плавно рухає руками-«листям» вліво і вправо. Програє той, хто не набрав правильної постави. Хто програв, стає «ріпкою».

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) ходьба в поєднанні з дихальними вправами; 2) ходьба, руки в сторони, на кожний рахунок піднімати та опускати розслаблені кисті рук; 3) перевірка учителем правильної постави учнів.

Мал. 33.



Мал. 34.

Мал. 35.

## 4 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) рапорт; 3) стійка «струнко» з витримкою; 4) приставний крок вперед з витримкою; 5) «коліно плеще». В.п.: стоячи, руки зігнути в ліктях вперед долонями донизу і притиснути до тулуба, спина пряма. Ходьба з високим підніманням коліна і доторканням його до кистей рук. Те саме під час бігу; 6) «вовк крадеться». Ходьба м'яким кроком, ноги ставити з носка, а потім опускати на всю ступню, руками рухати вільно, як при звичайній ходьбі. Під час ходьби виконувати дихальну вправу; видихаючи повітря, вимовляти звук «у».

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стійка спиною до стінки, щільно притиснувшись до неї потилицею, спиною, п'ятами, носки розвести в сторони, руки опустити вздовж тулуба.

В.: 1—4 — м'яко підняти руки в сторони і виставити ногу вперед на носок, зберігаючи нерухоме пряме положення тулуба. 5—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** «Вітер дме — ліс колише». В.п.: стійка — ноги нарізно, спиною до гімнастичної стінки, щільно притиснувшись до неї головою, спиною і п'ятами, руки вгору.

В.: нахили в сторони, амплітуда рухів то збільшується, то зменшується. Повторити 8—12 разів.

**Вправа 3.** «Сісти в крісло». В.п.: стійка боком до стінки, взятися за неї рукою на рівні пояса, другу руку відвести в сторону.

В.: 1—2 — присід, тулуб прямий, п'яти не відривати від підлоги, коліна і носки розвести в сторони, м'язи сідниць і ніг підтягнути. 3—4 — в.п. Повторити 6—8 разів.

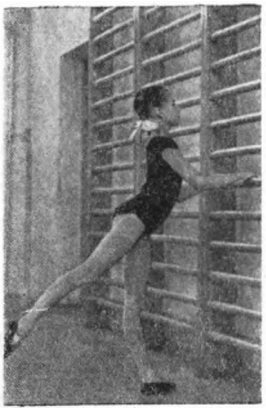
**Вправа 4.** «Гострий олівець». В.п.: стійка обличчям до стінки, взятися за неї руками на рівні грудей, тулуб тримати прямим.

В.: 1—2 — зберігаючи правильну поставу, з напруженням витягнути ногу в сторону, тулуб нерухомий, головою тягнутися вгору. 3—4 — в.п. Те саме — назад. Повторити по 4 рази в кожному напрямі.

**Вправа 5.** «Ластівочка». В.п.: стійка обличчям до стінки, на відстані витягнутих рук взятися за рейку на рівні грудей.

В.: 1 — витягнути ногу назад, нижні частини лопаток звести, живіт підтягнути. 2—4 — згинаючи руки і прогинаючись у груд-

ній частині, підняти пряму ногу назад, утримувати рівновагу. 5—8 — в.п. (мал. 36). Повторити 3—4 рази кожною ногою.



Мал. 36.

**Вправа 6.** «Відпочинок». Спокійно сидіти, опираючись спиною (мал. 37) або лежати на спині, розслабившись.

### ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на спині, зігнувши ноги; руки, тримаючи скакалку, відвести в сторони, скакалка на грудях.

В.: 1—4 — повільно розігнути ноги, напружити м'язи тулуба і щільно притиснути спину до підлоги. 5—8 — розслабитись, попеременно вдаряючи 4 рази ручками скакалки по підлозі. Повторити 6—8 разів.

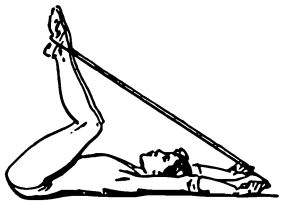
**Вправа 2.** В.п.: лежачи на животі, руки із скакалкою, складеною вдвоє, вгору.

В.: 1—4 — перевести скакалку за спину, заводячи її з боку піднятого плеча, 5—8 — підняти голову і плечі, підборіддям тягнутись вперед, прогнутись, ноги відтягнути і підняти. 9—12 — в.п. — розслабитись. Вправу починати із зведення нижніх кутів лопаток. Повторити 6—8 разів.

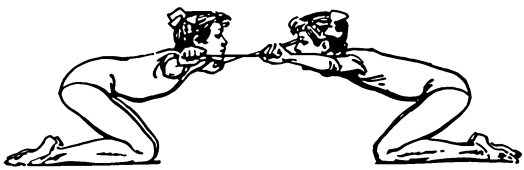
**Вправа 3.** «Перетягування». В.п.: лежачи на спині, руки із скакалкою зігнути в ліктях і притиснути до тулуба, середина скакалки під ступнями ніг.

В.: 1—4 — з напруженням переборюючи опір ніг, руки розігнути вгору, одночасно зігнути ноги. 5—8 — з напруженням переборюючи опір рук, випрямити ноги і зайняти в.п. Плечі не піднімати, дихання не затримувати (мал. 38). Повторити 6—8 разів.

Мал. 37.



Мал. 38.



Мал. 39.

Мал. 40.

**Вправа 4.** В.п.: підняти праву руку з боку опущеного плеча вгору, скакалка перед собою.

В.: помахом правої руки вліво — назад перевести скакалку назад з пружними напівприсіданнями, нахилитися у бік опущеного плеча. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стійка ноги нарізно, руки із скакалкою відвести в бік піднятого плеча. Зробити два лицьових кола донизу і нахилитись у бік піднятого плеча.

**Вправа 6.** В.п.: руки в сторони, скакалка перед собою.

В.: обертаючи скакалку назад, вистрибувати з одної ноги, друга — вперед на носок. Спина пряма, плечі на одному рівні. Те саме другою ногою. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стійка на колінах, обличчям один до одного, руки із скакалками, складеними вчетверо і схрещеними, витягнути вперед.

В.: сідаючи на п'яти, нахилитись уперед, прогинаючись у грудній частині тулуба; розвести руки в сторони і розтягнути скакалки донизу — назад (мал. 39). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** Танцювальний елемент «польки». В.п.: скакалка, складена вчетверо, за лопатками.

В.: на «і» невеликий стрибок на лівій нозі, праву злегка підняти вперед. 1 — крок правою на носок, «і» — приставити ліву до правої. 2— крок правою вперед, ліву ногу, злегка згинаючи, підтягнути до правої дещо позаду, не торкаючись підлоги, після чого крок «польки» з іншої ноги. Повторити 10—12 разів.

**Вправа 9.** В.п.: тримати внизу скакалку, складену вчетверо. В.: 1—4 — випад вперед, руки вгору, плечі на одному рівні, живіт підтягнути. 5—8 — в.п. 9—16 — те саме другою ногою (мал. 40). Повторити 6—8 разів.

Гра «Музичне безладдя».

Учасники гри стають у дві колони або шеренги.

Програється мелодія «польки» або інша. Діти, танцюючи, розбігаються по залу. За сигналом учителя вони повинні швидко зайняти свої місця в колоні або шерензі, додержуючи правильної постави. Виграє та команда, яка швидше виконає завдання.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) ходьба м'яким кроком із сповільненням темпу і дихальною вправою; 2) спокійна ходьба з вправами на розслаблення; 3) «парадний крок».

## 5 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) рапорт; 3) приставні кроки в сторону з носка; 4) «птахи летять»: м'який біг, під час якого нога виноситься вперед з носка, а потім опускається на всю ступню, руки піднімаються і опускаються в сторони і вниз плавно кистю, що відстає; під час бігу злегка прогнутись у грудній частині, вимовляючи «г-а-а-а» на видосі; 5) «прикордонники» — ходьба м'яким нечутним кроком.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** «Олівець малює». В.п.: стійка боком до стінки, носки розвести в сторони, однією рукою взятися за рейку на рівні грудей, другу відвести в сторону.

В.: 1 — витягнути ногу вперед на носок. 2— відвести її в сторону. 3 — ногу відвести назад, а руку підняти вгору. 4 — в.п. Спина пряма, живіт підтягнутий (мал. 41, 42). Те саме другою ногою. Повторити 5—6 разів кожною ногою.

**Вправа 2.** В.п.: стійка обличчям до стінки, одну ногу вперед на носок, руки покласти на рейку.

В.: 1 — помах ногою назад. 2 — в.п. Те саме в сторону. Під час виконання вправи спину тримати прямо, напружити м'язи сідниць і ніг. Повторити 6—8 разів у кожну сторону.

Мал. 41.

Мал. 42.

**Вправа 3.** «Альпініст». Лазіння по гімнастичній стінці поздовжньо, рука з боку піднятого плеча нижче на одну рейку.

**Вправа 4.** В.п.: стійка спиною до стінки, взятися руками за рейку на рівні голови.

В.: 1—4 — напівприсід, не торкаючись спиною стінки. 5—8 — в.п. Шию не втягувати, прогнутись у грудній частині. Повторити 3—4 рази.

**Вправа 5.** В.п.: стійка боком до стінки, взятися рукою за рейку на рівні грудей, другу руку відвести в сторону.

В.: згинаючи і розгинаючи «зовнішню ногу», витягнути її вперед, злегка прогнутись у грудній частині; те саме в сторону і назад. Під час виконання вправи напружувати м'язи спини, живота, сідниць і ніг. Повторити 6—8 разів.

### ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

**Вправа 1.** «Дотягнись». В.п.: лежачи на животі, руки витягнути вздовж тулуба, м'яч покласти перед обличчям.

В.: 1—4 — зводячи нижні кути лопаток і піднімаючи плечі і голову, підняти руки назад і потягнутися підборіддям до м'яча. 5—8 розслабитись і повернутися у в.п.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на спині, руки витягнути вздовж тулуба, м'яч тримати в одній руці.

В.: 1—2 підняти зігнуту ногу і перехопити м'яч під коліном другою рукою. 3—4 — розгинаючи ногу, повернутися у в.п. (мал. 43). Виконуючи вправу, плечі не піднімати. Повторити 4—8 разів кожною ногою.

**Вправа 3.** В.п.: упор на колінах, спираючись на одну руку, в другій руці тримати на долоні м'яч.

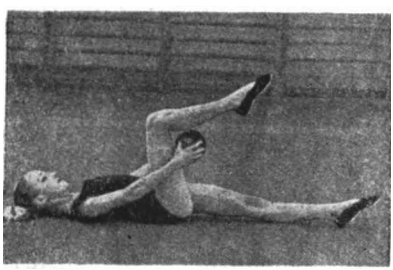
В.: 1—4 — на кожний рахунок перекидати м'яч з руки в руку, змінюючи опору (мал. 44). Повторити 8—10 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи, руки вперед, м'яч перед собою на долонях.

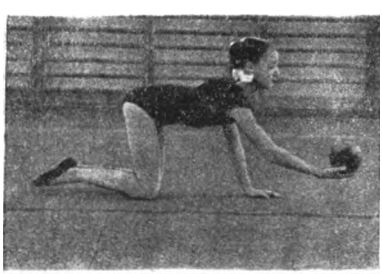
В.: 1— у пружному напівприсіданні підкинути м'яч вгору і спіймати на тильну сторону долоні. 2 — кидок, зайняти в.п. (мал. 45). Повторити 8—12 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи парами, боком з піднятим плечем один до одного, ноги нарізно, руки в сторони. М'ячі у «зовнішніх» руках.

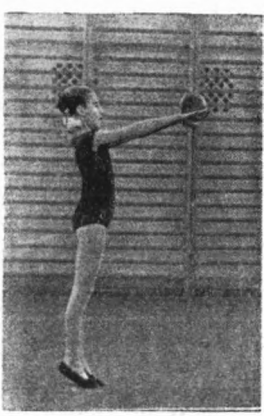
В.: 1—4 — зробити випад з боку опущеного плеча; нахиляючись до напарника, підняти руки вгору і доторкнутися м'ячами. Повторити 6—8 разів.



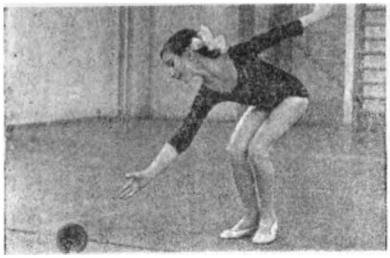
Мал. 43.



Мал. 44.



Мал. 45.



Мал. 46.

Мал. 47.

**Вправа 6.** В.п.: руки в сторони, тримаючи в одній з них м'яч.

В.: 1—4 — описавши руками кілька бокових кіл назад, підкинути м'яч і спіймати його обома руками. Під час кидка і ловіння тягнутись за м'ячем вгору. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стоячи, тримати м'яч у руці з боку піднятого плеча.

В.: 1—4 — присісти і покласти м'яч на підлогу, протилежну руку відвести в сторону. 5—12 — покотити м'яч одною рукою вперед, легко пробігтися на носках, зберігаючи правильне положення тулуба. 13—16 — взяти м'яч і, підкинувши його, спіймати двома руками, після чого повернутися у в.п. (мал. 46). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В.п.: руки в сторони, тримаючи м'яч в одній руці.

В.: 1—4 — злегка прогинаючись у грудній частині, переступаючи, повернутися на місці на 360° наліво. 5—8 — те саме направо з повертанням у в.п. Під час поворотів плечі тримати на одному рівні, живіт підтягнути. Повторити по 4—6 разів у кожну сторону.

**Вправа 9.** В.п.: сід, схрестивши ноги, м'яч збоку.

В.: 1—4 — передати м'яч з руки в руку, за спиною. 5—8 — в.п. При збільшеному нахилі таза, сидячи, нахилитися вперед і обвести м'яч навколо ніг рукою з боку опущеного плеча (мал. 47).

**Вправа 10.** Крок «польки» з м'ячем. В.п.: руки вниз, тримаючи м'яч.

В.: на «і» трохи підстрибнути на лівій нозі, підкинути м'яч угору, праву злегка підняти вперед. 1 — крок правою на носок, спіймати м'яч двома руками; «і»—приставити ліву ногу до правої. 2 — крок правою вперед, ліву ногу, злегка згинаючи, під-

тягнути до правої трохи позаду неї, не торкаючись підлоги; м'яч перед собою. Крок польки виконувати, акцентуючи увагу на правильності постави. Повторити, починаючи з другої ноги.

Гра «Бездомний заєць».

Діти стоять у колах, обведених крейдою. Під супровід маршу або іншого музичного твору ведучий «заєць», що не має «домівки»—кола, рухається між учасниками гри і торкається до плеча когось з них. Покваченний прямує за ведучим. Поступово до колони приєднуються всі учасники гри. Потім «заєць» відводить їх подалі від кіл. З припиненням музики всі біжать у кола, а той, хто залишився без кола, стає ведучим. Під час гри діти повинні стежити за правильністю своєї постави.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) спокійна ходьба в поєднанні з дихальними вправами; 2) вправи на розслаблення; 3) ходьба з акцентом під ліву ногу і промовленням «раз».

## 6 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—4 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) повороти на місці з витримкою стійки «струнко» і «вільно»; 3) «ведмедик клишоногий» — ходьба на носках і зовнішніх склепіннях ступні; 4) «коліно плеще» — руки вперед, зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, спина пряма. Біг з високим підніманням колін і доторканням до кистей рук; 5) дихальна вправа.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** «Солдатська стійка». В.п.: щільно притиснувшись спиною до стінки, руки опустити вздовж тулуба.

В.: 1—2 — зробити два кроки вперед, приставляючи ногу і зберігаючи пряме положення тулуба. Чітко повернути голову наліво, прямо, направо, прямо. Під час стійки плечі на одному рівні, відведені назад, груди — вперед; живіт, сідниці і ноги підтягнуті.

**Вправа 2.** «Лебідь». В.: 1—2 — стати на носки, плавно підняти руки перед собою вгору. 3—4 — м'яко опустити руки через сторони вниз, стати на всю ступню. Тягнутись головою вгору, плечі не піднімати. Повторити 6—8 разів.

Мал. 48.

Мал. 49.

**Вправа 3.** «Пожежники». Вертикальне лазіння по гімнастичній стінці з додержанням правильної постави.

**Вправа 4.** «Копирсалочка». В.п.: стійка боком до стінки, одну руку покласти на рейку на рівні поперека, другу відвести в сторону, спина пряма, груди вперед, живіт підтягнутий.

В.: 1 — витягнути ногу вперед на носок, 2 — на п'яту, 3 — на носок, 4 — в.п. Те саме — в сторону (мал. 48, 49) і назад. Під час вправи м'язи спини, живота, сідниць і ніг підтягнуті, плечі на одному рівні. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** «Ковзаняр». В.п.: широка стійка ноги нарізно, обличчям до стіни, руки на рейці.

В.: напівприсідання то на одне, то на друге коліно. Згинаючи ногу, спину і голову тримати прямо, живіт підтягнутий, плечі на одному рівні. Повторити 6—8 разів.

### ВПРАВИ, ЩО НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ОПОРИ

**Вправа 1.** «Качечки». В.п.: руки в сторони.

В.: 1—4 — зводячи нижні кути лопаток, одночасно з напруженням зігнути руки до плечей в усіх суглобах, крім пальців, лікті притиснути до тулуба. Зігнута кисть утворює «голівку» качечки. 5—8 — розслабляючи променевозап'ястний суглоб, рухати кистю вперед і назад, прогинаючись у грудній частині, опустити м'яко руки, плечі, голову вниз, розслабляючи (мал. 50). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** «Млин». В.п.: руки вгору.

В.: описувати по черзі руками бокові кола назад. Вправу виконувати на повній амплітуді м'яко, в сповільненому темпі. Повторити 12—16 разів.

**Вправа 3.** «Лелека». В.п.: заокругливши руки, відвести їх назад.

В.: 1—2 — підняти зігнуту ногу вперед. 3—4 — розігнути її і поставити у в.п. 5—8 — те саме другою ногою. Спину тримати прямо, груди вперед, живіт підтягнутий. Повторити по 6—8 разів.

Мал. 50.

**ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ**

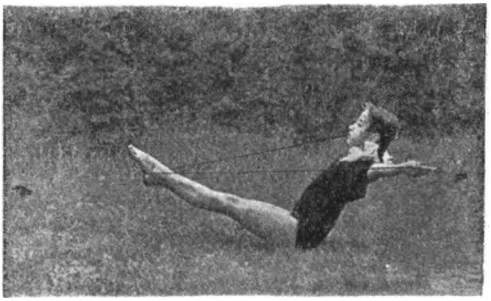
**Вправа 1.** В.п.: лежачи на животі, зігнути руки, притиснуті до тулуба; скакалка, складена вдвоє, за спиною.

В.: 1—4 — піднімаючи плечі і голову та розгинаючи руки, розтягувати скакалку в сторони вгору. 5—8 — в.п. Вправу виконувати, напружуючи м'язи шиї, спини, сідниць, живота і ніг, дихання не затримувати. Повторити 6—8 разів.

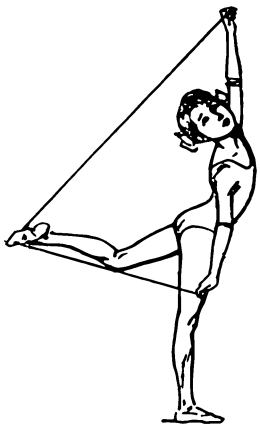
**Вправа 2.** В.п.: сидячи, тримати перед собою за кінці скакалку, складену вдвоє.

В.: 1—4 — піднімаючи одну руку вгору з боку опущеного плеча і розтягуючи скакалку, перевести її назад. Нахилитися у бік піднятого плеча, голову повернути в той самий бік (мал. 51). Повторити 6—8 разів.

Мал. 51.



Мал. 52.



Мал. 53.

Мал. 54.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на спині, розвівши руки в сторони, скакалку тримати під ступнями ніг.

В.: 1— 2— сісти і підняти ноги в кут. 3—4 — лягти на спину, ноги підняти вище, скакалку натягнути. 5—6 — сісти, випрямивши ноги, скакалка натягнута. 7—8 — в.п. (мал. 52). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стати, розвівши руки в сторони, скакалку тримати перед собою.

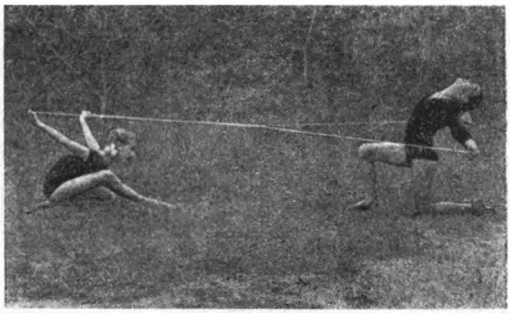
В.: 1—4 — згинаючи ногу, переступити нею через скакалку, зачепити носком за середину скакалки і підняти одну руку вгору, другу з боку піднятого плеча опустити в сторону — вниз. Спина пряма. 5—6 — тримати. 6—8 — в.п. (мал. 53). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: скакалка позаду.

В.: 1—4 — стати на носки, руки в сторони. 5—8 — чотири навперемінних стрибки вперед через скакалку, що обертається. 9—12—взяти скакалку за ручки в руку з боку опущеного плеча. 13—16 — пружно напівприсідаючи, нахиляти тулуб у бік піднятого плеча, однойменну руку опустити вниз, протилежну підняти вгору, кистю крутити скакалку назовні (мал. 54). Повторити 4—6 разів.

**Вправа 6.** Повторення 1-ої і 6-ої вправ комплексу 2.

**Вправа 7.** В.п.: стійка на коліні попарно, обличчям один до одного, скакалки схрестити, руки відвести в сторони.



Мал. 55.

В.: 1—4 — перший номер, відтягуючи скакалку назад, прогинається в грудній частині і сідає на п'яту, відводячи руки назад, другий номер так само відтягуючи скакалку назад, прогинається в грудній частині, голову вгору. 5—8 — те саме навпаки (мал. 55). Виконуючи вправу, злегка звести лопатки, плечі тримати на одному рівні. Повторити 4—6 разів.

Гра «Совонька».

Вибирають «совоньку». «Гніздо» її збоку. Гравці вільно розходяться по залу — «совонька» в «гнізді». Під гучний музичний супровід діти вільно ходять, бігають, зображають метеликів, пташок, комашок. Раптом музика стихає, діти «завмирають» у будь-якій позі, зосереджуючи увагу на правильності постави. «Совонька» йде на полювання і тих, хто не додержує правильної постави, забирає й веде до себе в «гніздо». Знову лунає гучна мелодія, «совонька» в «гнізді», учасники гри «оживають» і продовжують гру.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) ходьба в поєднанні з дихальними вправами; 2) взаємоперевірка постави учнями.

## 7 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) повороти на місці «наліво», «направо»; 4) «парадний крок» (ходьба стройовим кроком); 5) «танець конячок»: біг з високим підніманням колін і поворотами на місці за сигналом; 6) ходьба в поєднанні з дихальними вправами.

Мал. 56.

Мал. 57.

Мал. 58.

*Основна частина* (35—37 *хв*). Вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стійка ноги нарізно.

В.: 1—2 — м'яко підняти руки вгору — вдих. 3—4 — розслабити руки і опустити вниз — видих. Під час видиху промовляти «а-х-х-х». Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** «Старт».

В.: 1—2 — ставши на носки і піднявши руки вгору, зробити глибокий вдих. 3—4 — опуститись на всю ступню, присідання, руки плавно опустити через сторону назад — видих (мал. 56). Повторити 4—6 разів.

**Вправа 3.** «Незнайка». В.п.: стоячи спиною до стінки, щільно притиснутись до неї потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами.

В.: з напруженням піднімати і опускати плечі, повертаючи голову то повільно, то швидко (мал. 57, 58). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи спиною до стінки, руки тримати на рівні голови, взятися рукою на одну рейку нижче з боку піднятого плеча.

В.: 1—4 — ковзаючи ногою з боку піднятого плеча по внутрішній частині гомілки опорної ноги до коліна (коліно в сторону), розігнути її вперед п'ятою всередину, одночасно напівприсідати на опорній нозі. 5—8 — в.п. Головою тягнутися вгору (мал. 59, 60). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** «Плавець». В.п.: упор на колінах обличчям до гімнастичної стінки на відстані однієї ступні від неї.

Мал. 59.

Мал. 60.

В.: 1—4 — описавши руками коло назад, ухопитися за рейку на рівні таза, прогнутися в грудній частині хребта. 5—7 — в.п. (мал. 61). Повторити 6—8 разів.

### ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

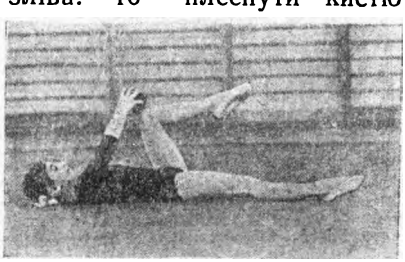
**Вправа 1.** В.п.: лежачи на спині, м'яч тримати в руках на грудях.

В.: 1—2 — підняти м'яч вгору — потягнутися, щільно притиснутися спиною до підлоги. 3—4 — зігнути одну ногу і вдарити м'ячем по коліну. 5—6 — розігнути ногу вперед, зігнути другу ногу. 7—8 — в.п. (мал. 62). Повторити 6—8 разів.

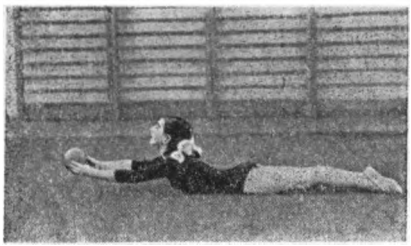
**Вправа 2.** В.п.: сід, схрестивши ноги, м'яч тримати в руках.

В.: 1—4 — підняти м'яч вгору. 5—8 — опустити на коліна; 9 — плеснути кистю по підлозі, зліва. 10 — плеснути кистю

Мал. 61.



Мал. 62.



Мал. 63.

справа. 11—12 — повторити рахунок 9—10. 13—16 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** «М'яч проколото». В.п.: лежачи на спині, м'яч — на животі, кисті на м'ячі.

В.: 1—4 — випинаючи живіт і набираючи повітря через ніс, підняти груди — вдих. 5—8 — опускаючи живіт і груди — видих. Видихаючи, промовляти «ш-ш-ш». Повторити 4—6 разів.

**Вправа 4.** «Човник». В.п.: лежачи на животі, руки з м'ячем вгорі.

В.: 1—2 підняти голову, плечі і руки з м'ячем, підтягнутися за ним. 3—4 — опустити м'яч і підняти ноги. 5—6 — повторити рахунок 1—2 (мал. 63, 64). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: лежачи на спині, м'яч біля грудей.

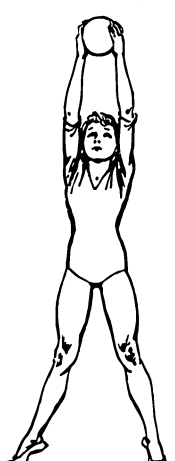
В.: 1—2 — підняти руки вгору, потягнутися. 3—4 — зігнути ноги і покласти м'яч під коліна. 5—6 — торкнутись носками підлоги. 7—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: основна стійка.

В.: 1 — кидок м'яча вгору. 2—4 — три рази підстрибнути на

Мал. 64.

Мал. 66.



Мал. 65.

двох ногах і, коли м'яч відскочить від підлоги, спіймати його руками. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стійка ноги нарізно, м'яч у руках.

В.: 1—4 — стати на носки і підняти м'яч вгору (мал. 65). 5—8 — нахилитися вперед (мал. 66). 9—12 — в.п. 13—16 — прогинаючись в грудній частині, сильно змахнувши руками вгору — назад, нахилитись уперед і вдарити м'ячем об підлогу перед собою, після відскоку від підлоги спіймати м'яч. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В.п.: м'яч в руках на грудях.

В.: 1— кинути м'яч вгору і стати на носки. 2— пружинячи ногами, відбити м'яч вгору і піймати руками. 3—4 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 9.** В.п.: м'яч в опущених руках.

В.: 1 — трохи підстрибнути вгору, після приземлення витягнути ногу вперед на носок, п'ятою всередину з боку опущеного плеча, опорну ногу злегка зігнути. Руку, протилежну піднятому плечу, з м'ячем підняти вгору, другу — в сторону — вниз. 2 — перекинути м'яч з руки в руку. 3 — вдарити ним об підлогу рукою з боку підпятого плеча. 4 — в.п. Спину тримати прямо, вдаряючи м'ячем об підлогу, нахиляти тулуб. Повторити 6—8 разів.

Гра «Порядок і безладдя».

Діти граються по всьому залу хто як хоче. За сигналом учителя швидко біжать до найближчої стіни, стають спиною до неї так, щоб потилиця, лопатки, сідниці і п'яти щільно притискувались до стіни. Програє той, хто не набрав правильної постави.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) спокійна ходьба в поєднанні з дихальною вправою; 2) вправи на розслаблення; 3) ходьба із зосередженням уваги на правильності постави; 4) вихід із залу під пісню з додержанням правильної постави під контролем учителя.

## 8 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) стійка «струнко», «рівняйсь», «розійдись». За сигналом швидко стати в стрій у стійку «струнко»; 4) «прикордонники»: ходьба м'яким нечутним кроком на носках; 5) м'який біг з перемінними м'якими коловими рухами рук; 6) ходьба.

*Основна частина* (35—37 *хв*). Вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стійка спиною до стінки, щільно притиснувшись до неї потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами.

В.: 1—2 — крок у сторону з носка, повернути голову в напрямі руху, підняти руки в сторони, вгору — вдих. 3—4 — приставити ногу, м'яко опустити руки — видих. Те саме в другий бік. Вправу виконувати, підтягнувши м'язи тулуба і ніг, плечі не піднімати. Повторити 6—9 разів.

**Вправа 2.** «Натягнутий лук» (див. комплекс 2, вправу 3 основної частини).

**Вправа 3.** В.п.: стійка ноги нарізно, боком до стінки, рука на рейці на рівні поперека.

В.: 1—2 — повільно присідати, напружуючи м'язи ніг і сідниць; вільну руку підняти м'яко в сторону, голову тримати прямо, плечі на одному рівні, спина пряма, живіт підтягнутий. 3—4 — в.п. Повторити 3—4 рази кожною стороною.

**Вправа 4.** В.п.: ставши спиною до стінки, підняти руки вгору.

В.: 1—2 — нахилитися у сторону. 3 — нахилитися вперед з прогинанням в грудній частині. 4— в.п. 5—8 те саме в другий бік. Під час нахиляння у сторони всі частини тулуба торкаються стінки. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: ставши обличчям до стінки, зігнувши руки на рівні пояса, лікті притиснути до тулуба, лопатки звести, носки розвести.

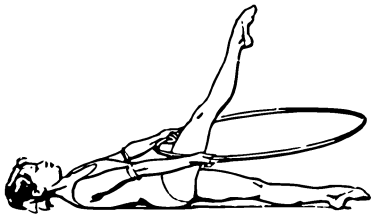
В.: 1—2 — злегка присісти, зберігаючи пряме положення тулуба і не відриваючи п'ят від підлоги. 3 — напружуючи ноги, стати на носки, потягнутись головою вгору. 4 — в.п. Вправу виконувати чітко, напружуючи м'язи ніг і сідниць, живіт і спину підтягнути. Те ж саме із стрибками вгору. Повторити 6—8 разів.

### ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ

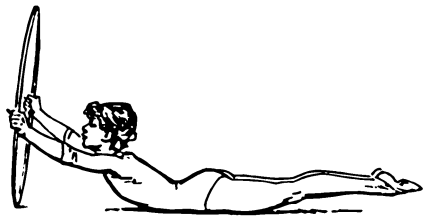
**Вправа 1.** «Космонавт у невагомості», відпочинок на спині або животі в розслабленому положенні (1—2 *хв*).

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на спині, обруч тримати на тулубі, взявши його руками знизу.

В.: 1—2 — підняти «нижній» край обруча вгору зігнутими руками, лікті притиснути до тулуба, лопатки звести. 3 — випрямляючи руки, підняти ногу і перемахнути нею в обруч і



Мал. 67.



Мал. 68.

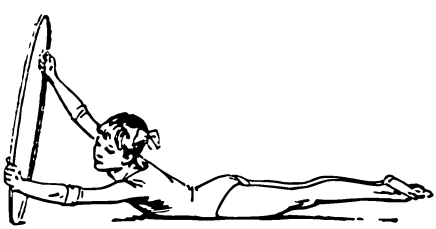
назад. 4 — те саме другою ногою. 5—8 — в.п. (мал. 67). Лопатки і плечі не відривати від підлоги. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на животі, руки підняти вгору, обруч тримати вертикально.

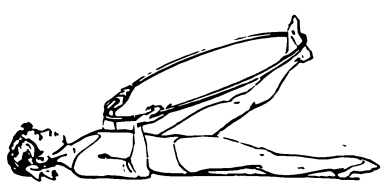
В.: 1—2 — перекотити обруч у бік піднятого плеча. 3—4 — в.п. Те саме, піднімаючи ноги (мал. 68—69).

Під час вправи м'язи тулуба і ніг напружити, дихання не затримувати.

Повторити 6—8 разів.



Мал. 69.

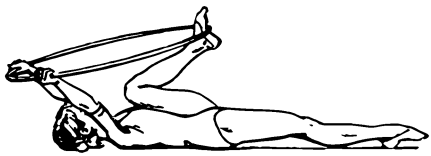


Мал. 70.

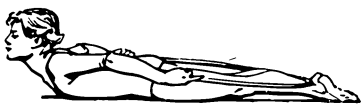
**Вправа 4.** «Хто сильніший». В.п.: лежачи на спині, обруч підняти вгору, тримаючи його за верхній край; одна нога зігнута, ступня внизу обруча.

В.: 1—4 — з напруженням, переборюючи опір рук, випрямити ногу і покласти на підлогу — розслабитися. 5—8 — переборюючи опір ноги, підняти руки вгору, зігнути ногу, коліно до живота. Те саме другою ногою (мал. 70, 71).

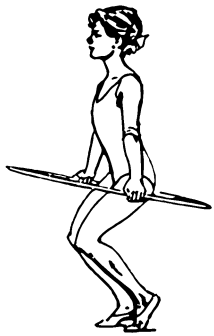
Повторити 4—5 разів.



Мал. 71.



Мал. 72.



Мал. 73.

**Вправа 5.** В.п.: лежачи на животі, обруч тримати за тулубом, стикаючи руками зверху; верхній край обруча на лопатках.

В.: 1—4 — підняти голову і плечі і прогнутись у грудній частині. 5—8 — в.п. Прогинаючись у грудній частині, м'язи сідниць і ніг напружити (мал. 72).

Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стоячи, тримати обруч перед собою, стискаючи руками зверху.

В.: відштовхнутись двома ногами, встрибнути в обруч напівприсідаючи; нахиливши обруч вперед, вистрибнути у в.п. Стежити за м'яким приземленням і правильністю постави. Повторити 12—18 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стати в обруч.

В.: 1—4 — злегка зігнути ноги і гойдати зап'ястям обруч у горизонтальній площині. 5—8 — випрямити ноги і підняти обруч вгору, спина пряма (мал. 73, 74).

Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В.п.: стати в одному обручі по двоє обличчям один до одного; руки на обручі, край обруча на лопатках.

В.: Приставні кроки в сторону.

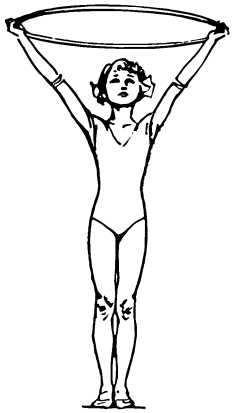
**Вправа 9.** В.п.: стійка на зігнутій нозі, протилежній піднятому плечу, друга нога — спереду на носку п'ятою всередину. Обруч вгорі в руці з боку опущеного плеча; тулуб нахилений в протилежну сторону.

В.: 1—4 тримати. 5—8 — поставити обруч з боку піднятого плеча поштовхом кисті, покотити його вперед. 9—12 — легко

пробігти вперед, схопити обруч і стати в основну стійку. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 10.** В.п.: стоячи, обруч тримати з боку піднятого плеча.

В.: 1—4 — покотити обруч на 2—3 кроки вперед. 5—10 — побігти і пролізти в обруч, що котиться, боком із сторони піднятого плеча, спина пряма. 11—12 — в.п. Повторити 4—6 разів.



Мал. 74.

Ігри «Ліхтарики», «Танок лисичок».

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) дихальні вправи в поєднанні з розслабленням плечей, тулуба, рук; 2) спокійна ходьба; 3) стійка з правильною поставою на оцінку.

## 9 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) повороти на місці «наліво», «направо»; 4) вправа на увагу: «слухай сигнал», один оплеск — ходьба з правильною поставою, два оплески — біг вперед з високим підніманням коліна, три оплески — зупинка. Вправа повторюється врізнобій; 5) дихальні вправи з рухами рук у сторони, вгору, вперед.

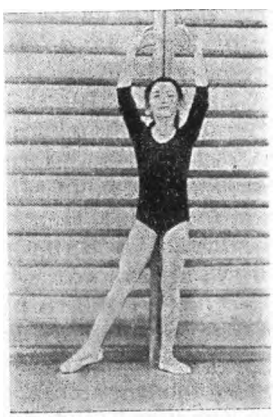
*Основна частина* (35—37 *хв*). Вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: «балерина» — стійка спиною до гімнастичної стінки.

В.: 1—2 — відвести ногу в сторону на носок, руки плавно підняти через сторони вгору, кисті заокруглені, потягнутись. 3—4 — в.п. (мал. 75). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** «Крокй Гулівера». В.п.: стійка боком до стінки, рука на рівні пояса, лікоть притиснутий до тулуба.

В.: 1 — підняти «зовнішню» ногу вперед. 2 — випад, вільну руку вгору; нога, тулуб, руки і голова утворюють



Мал. 75.

одну лінію. 3—4 — тримати, 5—6 — в.п. Те саме положення, стоячи другим боком до стінки. Повторити по 3—4 рази.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи спиною до стінки, носки з'єднати, руки на рейці на рівні голови; з боку піднятого плеча рука лежить нижче на одну рейку.

В.: 1—4 — напружуючи міжлопаточні м'язи і ноги, присісти на всю ступню. 5 — різко випрямити ноги і стати на носки, потягнутися вгору. 6—7 — тримати. 8— в.п. Під час напівприсідання шию не втягувати. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи на колінах, нахил вперед, руки вгору на рейку, на рівні таза.

В.: 1— відпустити руки і плеснути ними в долоні. 2— перехопити рейку нижче, прогинаючись у грудній частині хребта. 3—4 — те саме, перехоплюючи вищу рейку. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.: 1—4 — м'яко підняти руки вгору. 5—8 — опустити руки через сторони вниз, прогнутись у грудній частині і поставити ногу назад на носок, голову повернути в сторону. 9—12 — в.п.

Відпочинок, сидячи спиною до стінки, руки на рейці, плечі не піднімати.

### ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

**Вправа 1.** В. п.: сидячи, м'яч тримати з боку опущеного плеча.

В.: 1—4 — підняти м'яч вгору на долоні, другою рукою спертися позаду, одночасно зігнути однойменну ногу, носок торкається підлоги, нахилитися в бік піднятого плеча. 5—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

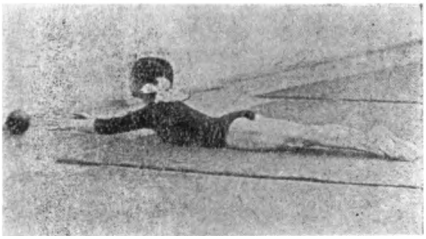
**Вправа 2.** В.п.: лежачи на животі обличчям до стінки на відстані одного кроку, руки зігнуті, м'яч тримати обома руками.

В.: 1—2 — кинути м'яч від грудей у стінку і потягнутись вперед, напружуючи всі частини тіла. 3—4 — піймати м'яч і зайняти в. п. (мал. 76). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В. п.: лежачи на спині, м'яч тримати обома руками на тулубі.

В.: 1 — підняти руки вгору. 2—4 — зігнути ноги в усіх суглобах, м'яч покласти на нижню частину гомілки. 5—6 — розігнути ноги, носки відтягнути і піймати м'яч, що котиться по гомілці. 7—8 — в. п. (мал. 77). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи, м'яч тримати в руці з боку опущеного плеча.



Мал. 76.

Мал. 77.

В.: 1—2 — підняти руку з м'ячем через сторону вгору. 3—4— перекласти м'яч у другу руку і нахилити тулуб в бік піднятого плеча. 5—6 — напруживши ноги, підкинути м'яч вгору і піймати його. 7—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: м'яч тримати перед собою обома руками, злегка присівши на одній нозі, другу витягнути вперед на носок.

В.: 1—2 — приставити ногу і підкинути м'яч угору, повернутись на 360° і спіймати м'яч обома руками. 3—4 — в.п. (мал. 78). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В. п.: стійка ноги нарізно, м'яч біля плеча з боку, протилежного піднятому плечу.

В.: 1—4 — підняти м'яч вгору і, напівприсідаючи на нозі з боку піднятої руки, другу руку тримати паралельно нозі, нахилитися в бік піднятого плеча. 5—6 — тримати. 7—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В. п.: стоячи, м'яч тримати перед собою обома руками.

В.: 1— підняти м'яч вгору і стати на носки. 2—3 — присідаючи, опустити м'яч і спіймати, коли він відскочить від підлоги. 4 — покласти м'яч на підлогу. 5—8 — в. п. (мал. 79). Під час вправи спину тримати прямо, голову не нахиляти, плечі відвести назад. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В. п.: стоячи, м'яч тримати в руці з боку піднятого плеча.

В.: 1—4 — злегка згинаючи і розгинаючи ноги, підняти протилежну руку вгору. 5—6 — два удари м'ячем об підлогу з нахилом у бік піднятого плеча. 7—8 — випрямляючи і згинаючи ноги, спіймати м'яч двома руками і стати у в.п. Повторити 6—8 разів.

Мал. 78.

Мал. 79.

**Вправа 9.** «Ластівочка». В. п.: м'яч в одній руці.

В.: 1—4 — крок вперед, згинаючи опорну ногу, прогнутись у грудній частині; другу ногу підняти назад, м'яч перевести за спину, стискаючи його двома руками. 5—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

Гра «Слухай сигнал».

Діти граються по всьому залу. Один сигнал учителя — стати спиною до стінки, два сигнали — залізти на гімнастичну стінку, три — лягти на спину і розслабитись (відпочинок в положенні лежачи затримати). Сигнали подаються врізнобій.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) дихальні вправи в поєднанні з вправами на розслаблення; 2) спокійна ходьба; 3) ходьба під пісню, акцентуючи увагу на правильності постави на оцінку.

## 10 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв):* 1) шикування; 2) рапорт; 3) стійка «струнко» з витримкою; 4) ходьба з акцентом під ліву ногу; 5) біг з прискоренням і сповільненням темпу з наступним переходом на ходьбу.

*Основна частина* (35—37 *хв*).

**Вправа 1.** «Паровоз». В.: 1 — невеликий крок вперед з п'яти лівої ноги. 2 — невеликий крок вперед з п'яти правої ноги. 3 —

крок лівою ногою назад на носок. 4 — крок правою ногою назад на носок. Руки, зігнуті в ліктях, імітують рухи паровоза. Вправа виконується з підтягнутими м'язами тулуба і ніг.

**Вправа 2.** В. п.: стоячи спиною до стінки, руки в сторони, лікті на рейці.

В.: 1— поставити ногу вперед на носок, п'ятою всередину. 2— підняти її вперед. 3— поставити на носок. 4 — в.п. 5—8 — те саме другою ногою, плечі тримати на одному рівні, живіт підтягнути. Виконуючи вправи, м'язи сідниць і ніг підтягнути, спину притиснути до стінки. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** «Вітер дме — ліс колише» повторити 6—8 разів. (див. комплекс 1).

**Вправа 4.** «Пожежники». Вертикальне лазіння по гімнастичній стінці з допомогою рук і ніг, різнойменними способами. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 5.** «Невагомість». Відпочинок лежачи, з розслабленням усіх частин тіла.

**Вправа 6.** «Їжачок». В.п.: лежачи на спині.

В.: 1—2 — підняти руки вгору. 3—4 — зігнути ноги і охопити коліна. Таз, лопатки, плечі не відривати від підлоги. 5 — розігнути руки вперед, ноги підняти вгору. 6 — зігнути руки і ноги. 7—8— розігнути руки і ноги і повернутися у в. п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** «Плавець». В. п.: лежачи на животі, руки тримати біля грудей.

В.: 1—4 — напружуючи тулуб і ноги, розігнути руки вгору, підняти плечі і голову, потягнутись підборіддям вперед. 5—8 — м'яко розвести руки через сторони вниз, розслабитись і зайняти в. п. Повторити 6—8 разів.

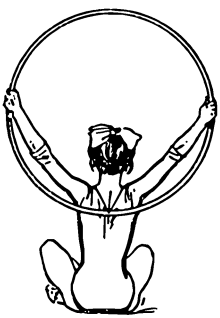
**Вправа 8.** В.п.: сід на п'ятах, руки ззаду, пальці зчеплені.

В.: 1—4 — нахилитись вперед, прогинаючись у грудній частині, плечі і голова відстають від руху тулуба, після нахилення опустити плечі і голову вниз. 5—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

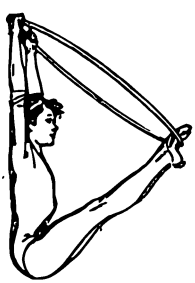
**Вправа 9.** В.п.: стійка ноги нарізно боком до стінки з боку піднятого плеча, взятися за рейку на рівні поперека.

В.: 1—4 — присідання з прямою спиною, не відриваючи п'ят від підлоги; вільну руку м'яко підняти вгору і нахилитись у бік піднятого плеча. 5—8 — в. п. Поперек не прогинати, коліна розводити в сторони. Повторити 6—8 разів.

Мал. 80.



Мал. 81.



Мал. 82.

**Вправа 1.** В.п.: сід в обручі, схрестивши ноги, тримаючись за його середину.

В.: 1—2 — підняти обруч горизонтально вгору, потягнутися, спина пряма. 3—4 — рухаючи кистю вперед — назад, надати обручеві вібраційного руху, злегка вдаряючи по лопатках нижнім краєм обруча. 5—6 — повторити рахунок 3—4. 7—8 — в.п. (мал. 80, 81). Повторити 4—8 разів.

**Вправа 2.** «Перетягування». В.п.: лежачи на спині, руки вгору, ноги зігнути в колінах, обруч перед собою, під ступнями.

В.: 1—4 — напружуючи всі частини тіла і переборюючи опір рук, розігнути ноги і, поклавши їх на підлогу, розслабитись. 5 — 6 — переборюючи опір ніг, зігнути їх і підняти руки вгору — ноги розігнути. 7—8 — в.п. (мал. 82). Повторити 5—6 разів.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на животі, руки назад, обруч покласти на спину, верхній край на лопатках.

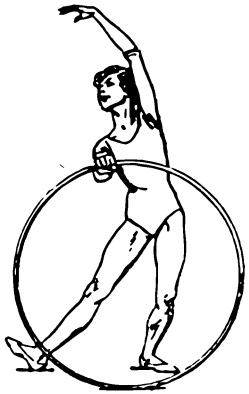
В.: 1—2 — потягнутись підборіддям вперед, прогинаючись у грудній частині і надавлюючи обручем на лопатки. 3—4 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: обруч перед собою, руки на ньому.

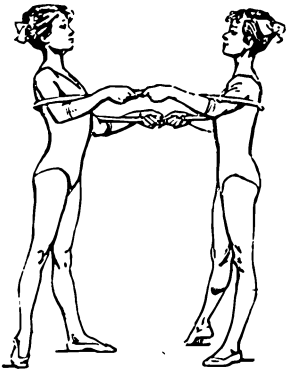
В.: 1—2 — стрибнути вгору, руки вгору і приземлитись на одну ногу, другу — в сторону на носок. 3—4 — повторити рахунок 1—2. 5—6 — ногу в сторону на п'яту, носок піднятий, нахилитися у бік піднятого плеча, протилежну руку підняти вгору. 7—8 — в.п. (мал. 83). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи попарно в одному обручі, руки в сторони, обруч на лопатках, тримати обруч знизу, лікті опущені.

В.: 1—8 — зробивши крок у сторону, стати на носки і, спираючись на обруч лопатками, повертатися, переступаючи на



Мал. 83.



Мал. 84.

носках в одну сторону. 9—16 — те саме в другу сторону (мал. 84). Повторити 3—4 рази.

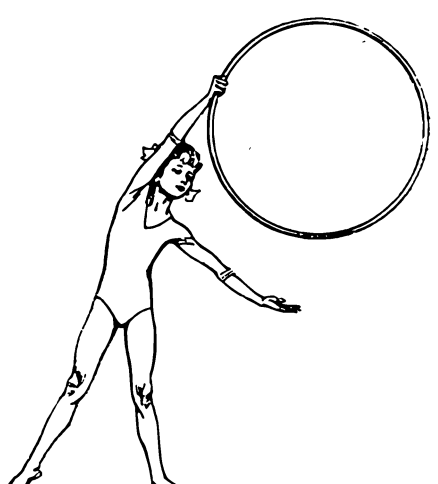
**Вправа 6.** «За кермом». В. п.: стійка на носках, обруч тримати за середину перед собою.

В.: 1—4 — зробивши випад у бік опущеного плеча і обертаючи обруч у протилежний бік, нахилитися в напрямі піднятого плеча і опустити однойменну руку, другу — підняти вгору. 5—8 — опустити обруч у бік піднятого плеча і зайняти в.п. Повторити 8—10 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стійка ноги нарізно, обруч з боку опущеного плеча.

В.: 1—4 підняти обруч через сторону вгору і передати в другу руку, нахилитися у бік піднятого плеча; поставити обруч, протилежну руку підняти над головою, заокругливши кисть, однойменна нога на носку (мал. 85). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** «Гойдання в обручі». В.п.: стійка ноги нарізно на нижній частині обруча, що стоїть вертикально, руки на обручі.



Мал. 85.

Мал. 86.

В.: 1—2 — перекочування обруча з перенесенням ваги тіла з ноги на ногу, спина пряма. Повторити 6—8 разів у кожну сторону (мал. 86).

**Вправа 9.** В.п.: обруч перед собою в зігнутих руках.

В.: 1—4 — обертаючи обруч вперед, встрибувати і вистрибувати на кожний рахунок одною ногою, м'яко приземляючись. Спину тримати прямо. Повторити 8—10 разів.

«Танець лисичок». (Див. комплекс 2).

Гра «Ріпка». (Див. комплекс 3).

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) спокійна ходьба з вправою на розслаблення; 2) перевірка вчителем правильності постави.

## 11 КОМПЛЕКС

*Вступна частина (*3—5 *хв):* 1) шикування; 2) рапорт; 3) рівняння в колоні по три; 4) повороти кругом; 5) ходьба перекатним кроком.

*Основна частина* (35—38 *хв*). Вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В. п.: стоячи спиною до стінки, щільно притиснутись до неї.

В.: 1—2 — піднявши руки вгору, стати на носки. 3—4 — зробити напівприсідання на одній нозі, другу ногу — вперед на носок, п'ятою всередину. 5—8—в.п. 9—16—те саме в другий бік.

Під час вправи спини не відривати від стінки; живіт, сідниці і ноги підтягнути. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В. п.: стійка ноги нарізно, щільно притиснувшись спиною до стінки.

В.: 1—4 — присісти, розводячи коліна і піднімаючи руки в сторони (кисть відстає). У поперековій частині не прогинатись, живіт підтягнути. 5—8 — повільно повернутися у в. п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** «Натягнутий лук». (Див. комплекс 2). Повторити 6—8 разів.

Мал. 87.

Мал. 88.

Мал. 89.

**Вправа 4.** Буква «С». (Див. комплекс 2). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** Вправа без опори. В.п.: стоячи на носках, руки розвести в сторони.

В.: 1—4 — переступаючи на місці, повернутися на 360° наліво. 5—8 — те саме направо. Плечі тримати на одному рівні, лопатки з'єднати, головою тягнутися вгору. Те саме з нахилом тулуба в бік піднятого плеча. Під час поворотів голову повернути в напрямі руху (мал. 87, 88, 89). Повторити по 3—4 рази.

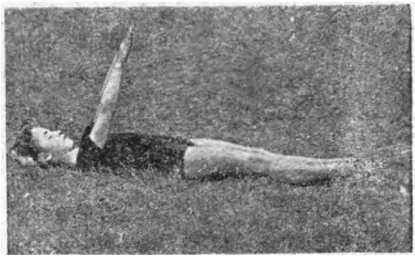
**Вправа 6.** «Качки» (Див. комплекс 6). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** Елемент українського танцю. В.: потрійний крок із стрибком: «і» — зігнути ліву ногу вперед, «раз» — відштовхнувшись правою, стрибнути на ліву, трохи просунувшись уперед. «і» — крок вперед правою, «два» — невеликий крок лівою ногою вперед, після чого рух повторюється з другої ноги. Спину тримати прямо, руки на поясі.

**Вправа 8.** Ходьба м'яким кроком із сповільненням темпу і дихальною вправою.

**Вправа 9.** «Пружинка». В.п.: лежачи на спині, руки вперед. В.: 1—4 — з напруженням, ніби переборюючи опір, максимально зігнути руки в усіх суглобах, починаючи із зведення лопаток; одночасно зігнути й ноги. 5—8 — з напруженням розігнути руки в усіх суглобах і повернутись у в. п., не відриваючи лопаток і ступнів від підлоги (мал. 90,91). Повторити 6—8 разів.

Мал. 90.



Мал. 91.

**Вправа 10.** «Кішка». В.п.: Упор на колінах, спину вигнути доверху, голову опустити вниз.

В.: 1—4 — прогнути спину і підняти голову. 5—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 11.** В. п.: лежачи на спині.

В.: 1 — підняти руки через сторони вгору і плеснути над головою, 2 — мах ногою й оплеск під коліном. 3—4 — повторити рахунок 1—2 другою ногою. Повторити 3—4 рази кожною ногою.

**Вправа 12.** Переповзання під приладами (гімнастичним конем, колодою) різнойменними способами.

### ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ

**Вправа 1.** «Зірочка». В. п.: стати групами по 5 чоловік, руки з боку піднятого плеча опустити вниз, другі руки підняти вгору, скакалки позаду.

В.: 1—4 — чотири кроки на носках вперед з нахилом тулуба в бік опущеної руки. 5—8 — чотири кроки вперед на всій ступні, опустити руку в сторону, плечі на одному рівні. Вправу виконувати з носка граціозно, м'яко (мал. 92).

**Вправа 2.** В.п.: руки в сторони, скакалка під носками.

В.: 1—2 — акцентуючи увагу на правильності постави, стати на п'яти. 3—4 — стати на носки. Плечі не піднімати, головою тягнутись вгору (мал. 93). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В. п.: скакалка складена вдвоє в зігнутій руці з боку піднятого плеча, другу руку — вгору.

В.: 1—8 — біг вперед із згинанням ніг назад і обертанням скакалки збоку, нахиляючи тулуб в бік піднятого плеча. Голову повернути в напрямі руху скакалки (мал. 94). Повторити 4—8 разів.

Мал. 92.

Мал. 93.

**Вправа 4.** В. п.: скакалка складена вдвоє в одній руці з боку опущеного плеча.

В.: 1—4 — злегка присівши і тримаючи спину прямо, підняти руку із скакалкою вгору і обертати її назовні, одночасно пружинячи ногами. Повторити 6—8 разів.

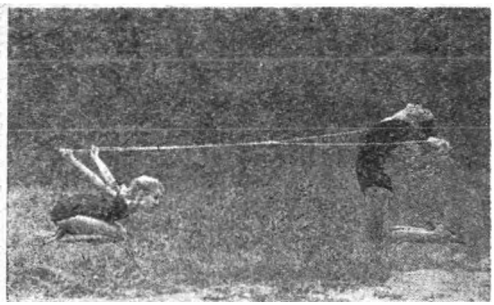
**Вправа 5.** В. п.: стоячи, руки розвести в сторони, скакалка позаду.

В.: обертаючи скакалку вперед, стрибати навперехрест (правою, лівою) ногою вперед, акцентуючи увагу на правильності постави (мал. 95, 96).

Мал. 94.

Мал. 95.

Мал. 96.



Мал. 97.

Приземлятись м'яко на носки, головою тягнутись вгору, плечі не піднімати. Повторити 12—16 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стоячи на колінах попарно, обличчям один до одного, руки відвести в сторони, скакалки схрестити.

В.: 1—4 — перший, прогинаючись у грудній частині, присідає на п'яти і відтягує скакалку назад; другий прогинається в грудній частині, голова — назад. 5—8 — те саме — навпаки (мал. 97). Повторити 6—8 разів.

Під час вправи плечі тримати на одному рівні, дихати рівномірно.

Гра «Ліхтарики». (Див. комплекс 2).

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) дихальна вправа на місці і в русі; 2) вправи на розслаблення; 3) перевірка постави біля стінки.

## 12 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування в колону; 2) стійки «струнко», «рівняйсь»;» 3) повороти на місці, наліво, направо, кругом; 4) похідний крок, додержуючи правильної постави; 5) легкий біг (виконується з носка, а потім нога опускається на всю ступню, руки рухаються плавно в сторони і вгору); 6) спокійна ходьба з дихальними вправами і промовлянням «ф-у-у-у» на видосі.

*Основна частина* (35—37 *хв*); вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** «Запам'ятай». В. п.: стійка спиною до стінки, щільно притиснувшись до неї.

В.: 1—2 — зробити два кроки вперед, приставляючи ногу і зберігаючи правильну поставу, повернутися один до одного і перевірити правильність постави. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 2.** «Присядка». В.п.: стійка на носках спиною до стінки.

В.: 1—2 — присісти, не відриваючи спину і потилицю від стінки. 3—4 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: стійка боком до стінки, руку покласти на рейку на рівні грудей.

В.: 1—2 — ковзаючи носком по гомілці опорної ноги з відведеним в сторону коліном, розігнути ногу вперед на носок, згинаючи опорну; одночасно м'яко підняти руку через сторону вгору, прогнутись у грудній частині і нахилитись до стінки (мал. 98). Повторити по 3—4 рази в кожну сторону.

Мал. 98.

**Вправа 4.** «Натягнутий лук». (Див. комплекс 2). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: упор стоячи на колінах, п'яти закріпити під першою рейкою гімнастичної стінки.

В.: 1 — потягуючись вперед, плеснути в долоні. 2 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** Буква «С». (Див. комплекс 2). Повторити 6—8 разів.

### ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ

**Вправа 1.** В.п.: сід, схрестивши ноги в обручі; обруч тримати за середину.

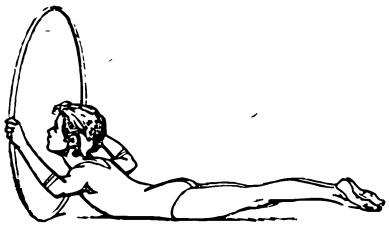
В.: 1—2 — підняти обруч горизонтально вгору, голову нахилити назад — вдих. 3—4 — в.п. — видих. 5—8 — підняти обруч вперед і перекотити в бік піднятого плеча з нахилом у той самий бік. 9—12 — тримати. 13—16 — в.п. (мал. 99). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на животі, обруч тримати вертикально перед обличчям.

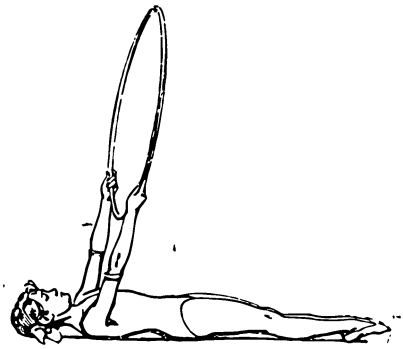
В.: 1—4 — спираючись на обруч, зігнути руки; зводячи нижні частини лопаток, підняти плечі і голову, одночасно підняти зігнуті ноги. 5—8 — в.п. (мал. 100). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на спині, обруч тримати на тулубі, стискаючи його за верхній край.

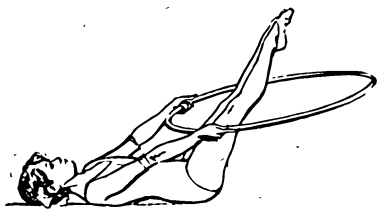
Мал. 99.



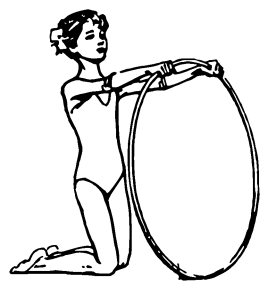
Мал. 100.



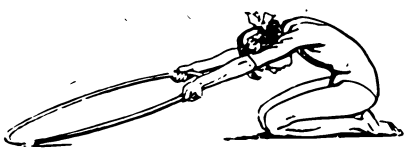
Мал. 101.



Мал. 102.



Мал. 104.



Мал. 103.

В.: 1—2 — підняти обруч перед собою. 3 — опустити вниз, перемахнути випрямленими ногами. 4 — підняти обруч вперед. опустити ноги у в.п., не відриваючи плечей від підлоги (мал. 101, 102). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: сидячи на п'ятах, нахил вперед, прямі руки стискають обруч.

В.: 1—2 — стати на коліна, руки витягнути вперед, обруч вертикально на підлозі. 3—6 — зводячи нижні частини лопаток і згинаючи руки, потягнутись підборіддям до обруча. 7—8 — в.п. (мал. 103, 104). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стійка ноги нарізно, обруч тримати перед собою, стискаючи за середину.

В.: 1—4 — нахилитись у бік піднятого плеча, обертаючи обруч у той самий бік в лицевій площі. 5—8 — в.п. 9—12 — під-

няти обруч вгору, згинаючи ногу, знову нахилити тулуб у той самий бік. 13—16 — в.п. (мал. 105). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стійка схрестна, руки з обручем вперед.

В.: 1—4 — стати на носки, підняти руки вгору, обруч горизонтально. 5—8 — перевести його назад, злегка вдаряючи ним по лопатках, прогнутись у грудній частині. 9—12 — повторити рахунок 1—4. 13—16 — в.п. (мал. 106, 107). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стійка ноги нарізно, обруч позаду, стиснути його рукою за нижній край з боку піднятого плеча, протилежною рукою — за верхній.

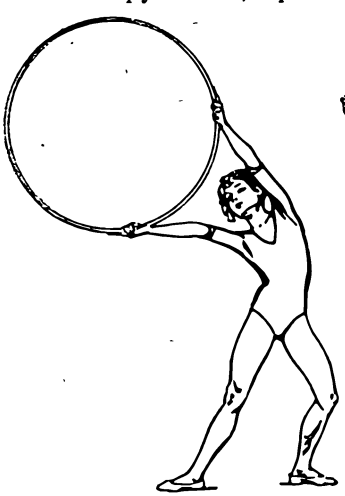
В.: 1—4 — підняти руку з боку опущеного плеча вгору. 5—7 — випад вперед. 8— в.п. 9—16 — повторити те саме (з другої ноги, піднімаючи ту саму руку). (мал. 108). Повторити по 3—4 рази.

**Вправа 8.** В.п.: обруч перед собою.

В.: 1—4 — підняти обруч вгору і, ставши на носки, потягнутись вгору, 5—7 — обертаючи обруч перед собою, зробити три стрибки з одної ноги на другу. 8 — в.п. Повторити 4—5 разів.

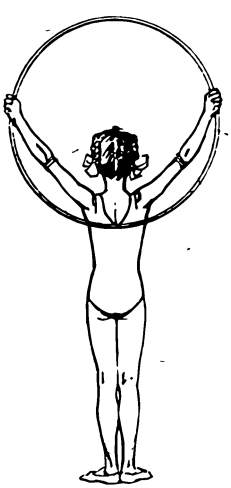
**Вправа 9.** В.п.: стійка на носках, руки вгору.

В.: 1—4 — повернутися на носках на 360°, переступаючи з ноги на ногу, додержуючи правильної постави. Поступово опускаючи обруч вниз, присісти, спина пряма. 5—8 — повороти, пе-

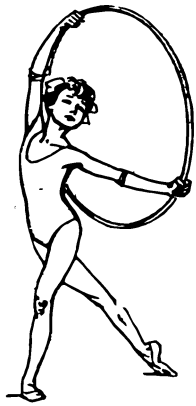


Мал. 105.

Мал. 106.



Мал. 107.



Мал. 108.

Мал. 109.

реступаючи в другий бік; випрямляючи ноги, підняти обруч вгору, стати на носки. Те саме в другу сторону (мал. 109). Повторити 6—8 разів.

Гра «Совонька» (Див. комплекс 6).

Гра «Слухай сигнал». (Див. комплекс 9).

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) ходьба із сповільненням темпу і вправами на розслаблення; 2) дихальна вправа; 3) перевірка постави біля гімнастичної стінки.

## 13 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (5—7 *хв*): 1) шикування в одну шеренгу; 2) рапорт; 3) стійки «струнко», «вільно»; 4) повороти кругом; 5) ходьба м'яким кроком, руки на пояс (виконується з максимально відтягнутим носком і м'якою постановкою ноги з носка на всю ступню), носки розводити назовні, п'яти — всередину, дотримуючись правильної постави; 6) легкий біг вперед із зігнутими в ліктях руками, притиснутими до тулуба, вільно струшувати кистями перед собою; 7) ходьба в поєднанні з дихальними вправами: м'яко підняти руки перед собою вгору — вдих, опустити через сторони вниз — видих. На видисі протяжно вимовляти «ф-ф-ф-ф» до повного видиху.

*Основна частина* (30—35 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стоячи спиною до стінки, щільно притиснути до неї потилицю, лопатки, п'яти; руки — вперед.

В.: 1—2 — м'яко розвести руки в сторони й одночасно звести лопатки. 3—4 — руки вперед з відстаючою кистю, лопатки розвести, плечі вперед. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: стати спиною до стінки.

В.: 1—2 — стати на носках і присісти, руки — дугами вперед в сторони. 3—4 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи обличчям до стінки, щільно притиснутись до неї, взявшися руками за рейку на рівні пояса.

Мал. 110.

В.: 1—2 — нахилитися назад, прогинаючись у грудній частині хребта. 3—4 — в.п. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи спиною до стінки, одну руку покласти на рейку, другу — в сторону.

В.: 1—4 — навперемінні махи ногою вперед, в сторону. М'язи спини, живота, сідниць і ніг підтягнуті. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи боком до стінки, одну руку покласти на рейку вище від рівня пояса, другу — в сторону.

В.: 1 — витягнути ногу вперед на носок. 2 — поставити на п'яту. 3— на носок. 4 — в.п. Повторити те саме в сторону і назад, додержуючи правильної постави (мал. 110). Повторити 3—4 рази кожною ногою.

### ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на спині, м'яч між ступнями.

В.: 1—4 — піднявши ноги, підкинути ними м'яч і піймати його руками. 5—6 — згинаючи ноги, сісти; схрестити ноги, руки — вперед. 7—8 — покласти м'яч між ступнями; зайняти в.п. (мал. 111, 112). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: стійка на колінах.

В.: 1—4 — підняти руки з м'ячем вгору; згинаючи ноги, сісти на стегно з боку опущеного плеча; спертися однойменною рукою об підлогу і підняти протилежну ногу в сторону; руку з м'ячем підняти в сторону, потягнутися за м'ячем, плечі не піднімати (мал. 113). Повторити 6—8 разів.

Мал. 111.

Мал. 112.

Мал. 113.

Мал. 114.

**Вправа 3.** В.п.: упор на колінах, руки покласти на м'яч.

В.: 1—4 — ковзаючи руками вперед, руки вгору, прогнутися у грудній частині. 5—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: лежачи на животі, на відстані 1,5 *м* від стінки, м'яч тримати в руках перед обличчям.

В.: піднімаючи плечі, голову і ноги, кинути м'яч у стінку і піймати його. Під час кидка тягнутись за м'ячем. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи, тримати м'яч у руках внизу.

В.: 1—4 — випад у бік опущеного плеча, однойменну руку підняти вгору, м'яч на долоні, другу руку відвести в сторону — вниз. 5 — нахиляючись у бік піднятого плеча, передати м'яч у другу руку. 6—8 — два рази відбити м'яч від підлоги, спіймати його двома руками і приставити ногу (мал. 114). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: — стоячи, м'яч тримати в опущених руках.

В.: 1 — підняти зігнуту ногу вперед,

Мал. 115.

Мал. 116.

руки вгору. 2—7 — згинаючи опорну ногу, опустити руку з боку піднятого плеча вниз, м'яч — вгорі на долоні, нахил у бік піднятого плеча. 8— в.п. (мал. 115, 116). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** Повторити вправу 6 з кидком м'яча під коліно з боку піднятого плеча і ловінням його двома руками перед собою (мал. 117). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В.п.: стоячи, тримати м'яч на голові вказівними пальцями.

В.: ходьба м'яким кроком по накресленій крейдою лінії з прямою спиною, підтягнутим животом. Голову тримати прямо (мал. 118).

**Вправа 9.** «Полька» з підкиданням м'яча вгору.

В.п.: стійка, тримаючи м'яч вниз обома руками.

В.: «полька» вперед виконується так: трохи підстрибнути на одній нозі, одночасно винісши другу ногу вперед. На «і» — невеликий стрибок на лівій, праву ногу трохи підняти вперед, підкинути м'яч вгору двома руками. 1 — крок правою на носок, пійма-

Мал. 117.

Мал. 118.

ти м'яч двома руками; «і» — приставити ліву ногу до правої. 2 — крок правою вперед, ліву ногу, злегка згинаючи, підтягнути до правої трохи позаду неї, не торкаючись підлоги, після чого крок «польки» виконується з другої ноги.

Гра «Музичне безладдя».

Учасники гри стоять у дві колони або шеренги. Акомпаніатор грає «польку» або якийсь інший музичний твір. Діти розбігаються по залу і танцюють хто як може. За сигналом учителя діти повинні швидко зайняти свої місця в колоні або шерензі і стати по стійці «струнко». Виграє та команда, яка швидше вишикувалася і набрала правильної постави.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) вправа на розслаблення: в.п.: руки вгору, розслабити кисті, лікті, плечі і шию, голову — вниз; розслабити тулуб і лягти на спину. Відпочинок 0,5 *хв*. Встати і повторити вправу 4—6 разів; 2) ходьба в поєднанні з дихальною вправою; 3) ходьба під пісню.

## 14 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) повороти на місці з витримкою на стійці «струнко»; 4) ходьба широким кроком і маховими рухами руками вгору; 5) біг вперед і назад; 6) дихальні вправи в русі; підняти руки плавно через сторони вгору — вдих, опустити — видих, під час видиху протяжно промовляти: «с-с-с».

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стійка спиною до стінки.

В.: 1—4 зробити чотири приставних кроки в сторону з носка, додержуючи правильної постави; на два рахунки плавно підняти руки через сторони вгору й на два рахунки опустити їх вниз. 5—8 — те саме в другу сторону. Повторити по 4 рази.

**Вправа 2.** В.п.: стійка обличчям до стінки, руки — на рейці на рівні пояса.

В.: 1 — присісти на носках, зберігаючи правильну поставу. 2 — встати, відставивши одну ногу в сторону на п'яту, повернути в цю сторону голову. 3—4 — те саме другою ногою. Повторити по 4 рази.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи спиною до стінки, взятися за неї руками вище від рівня голови.

В.: 1—2 — розігнути руки, прогнутись у грудній частині і відтягнутися від стінки, підняти праву зігнуту ногу вперед. 3—4 — в.п. 5—8 — те саме, піднімаючи другу ногу. Повторити по 4 рази.

**Вправа 4.** В.п.: стійка боком до стінки, руку — на рейку на рівні пояса.

В.: 1 — поставити ногу вперед на носок. 2— мах вперед. 3—4 — в.п. 5—8 — ті ж вправи в сторону. Те саме, стоячи другим боком до стінки. Повторити по 4 рази.

**Вправа 5.** В.п.: стійка обличчям до стінки, руки прямі на рейці, на рівні грудей.

В.: 1—4 — прогинаючись у грудній частині, зігнути руки і підняти ногу назад. 5—8 — в.п. 9—16 — те саме другою ногою. Під час вправи плечі тримати на одному рівні. Повторити по 4 рази.

Примітка. Виконуючи вправи біля гімнастичної стінки, треба зводити нижні частини лопаток; підтягувати живіт, сідниці і ноги, голову тримати прямо, плечі на одному рівні.

### ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ

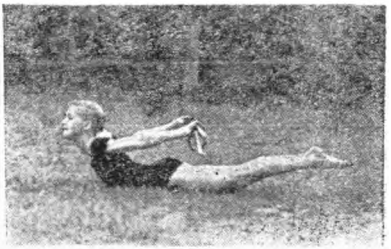
**Вправа 1.** В.п.: лежачи на животі, скакалку, складену вчетверо, завести за спину, на лопатки.

В.: 1—2 — зводячи нижні частини лопаток, підняти плечі і голову, лікті притиснути до тулуба; розтягувати скакалку назад, випрямляючи руки і піднімаючи ноги. 3—4 — в.п. (мал. 119, 120). Дихання не затримувати, напружувати м'язи спини і ніг. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на спині, руки із скакалкою зігнути в ліктях і притиснути до тулуба, середина скакалки — під ступнями.

В.: 1—4 — з напруженням, переборюючи опір ніг, розігнути руки вгору, плечі не відривати від підлоги, одночасно зігнути

Мал. 119.



Мал. 120.

ноги. 5—8 — ноги розігнути з напруженням, переборюючи опір рук, повернутися у в.п. (мал. 121). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на животі, руку з боку піднятого плеча опустити вздовж тулуба, другу — підняти вгору; скакалка складена вдвоє, між лопатками.

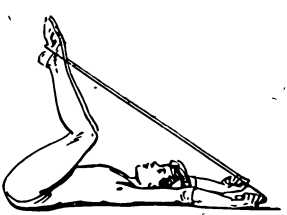
В.: 1—2 — розтягуючи скакалку рукою з боку піднятого плеча вниз, протилежною рукою тягнути вгору, піднімаючи ноги, голову і плечі. 3—4 — в.п. (мал. 122). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: лежачи на спині, руки із скакалкою, складеною вдвоє, підняти вгору.

В.: 1— махнувши скакалкою вперед, зігнути ноги і змахнувши нею вниз, розігнути ноги. 2— зігнувши ноги, зробити помах скакалкою у в.п. (мал. 123). Виконувати вправу, притискуючи плечі і лопатки до підлоги. Повторити 6—8 разів.

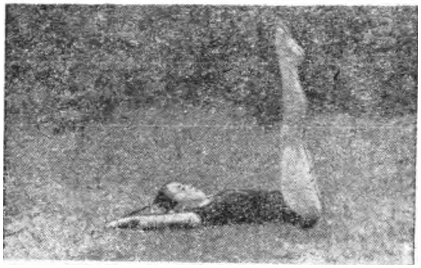
**Вправа 5.** В.п.: руки в сторони, скакалка перед собою.

В.: 1—2 — зробивши крок вперед з носка лівої ноги, стати на праве коліно, другу ногу — вперед, мах скакалкою вгору — назад, 3—4 — нахилити тулуб в бік піднятого плеча. 5—7 — тримати. 8— в.п. (мал. 124). Повторити 6—8 разів.



Мал. 121.

Мал. 122.



Мал. 123.

Мал. 124.

**Вправа 6.** В.п.: руки із скакалкою вгору.

В.: 1—2 — піднімаючись на носки, зробити два лицевих кола донизу, руки тримати паралельно, скакалку натягнути. 3—4 — нахилитися у бік піднятого плеча, руки вгору. 5—8 — в.п. (мал. 125). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стоячи на носках, руки зігнути до плечей; скакалка, складена вчетверо, ззаду на лопатках.

В.: 1—4 — дотримуючись правильної постави, зробити поворот на 360°, піднімаючи зігнуту ногу вперед. 5—8 — повторити в другу сторону, руки підняти вгору (мал. 126). Повторити по 4—6 разів у кожну сторону.

**Вправа 8.** «Копирсалочка». В.п.: стійка, руки зігнуті; скакалка, складена вчетверо, за лопатками.

В.: 1 — невеликий стрибок вгору, приземлитися на одну ногу; ногу з боку піднятого плеча поставити в сторону на носок п'ятою вгору; одночасно нахилитися в бік піднятого плеча, голову повернути в той же бік. 2 — повторити стрибок, ногу поставити на п'яту. 3—4 — тричі при-

Мал. 125.

Мал. 126.

Мал. 127.

Мал. 128.

тупнути на місці (мал. 127, 128). Повторити те саме, піднімаючи руки вгору (мал. 129, 130), нахилитись в бік піднятого плеча. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 9.** В.п.: руки в сторони, скакалка перед собою.

В.: 1—4 — на кожний рахунок, обертаючи скакалку назад, перестрибувати через неї одною ногою, другу ставити вперед на носок. Приземлятися м'яко, спину тримати прямо. Повторити 8—10 стрибків.

Мал. 129.

Мал. 130.

Мал. 131.

Мал. 132.

**Вправа 10.** Основний крок російського танцю. (Муз. такт 2/4). В.п.: скакалка, складена вчетверо, за лопатками.

В.: 1 — крок лівою ногою вперед; «і» — крок правою ногою вперед. 2 — крок лівою вперед, злегка присідаючи на ній; «і» — праву ногу вперед — донизу, нахилитися в бік піднятого плеча при піднятому лівому плечі.

Вправу виконувати м'яко і плавно (мал. 131, 132). Повторити те саме з другої ноги, але не нахиляючись, спину тримати прямо.

Гра «Порядок і безладдя». (Див. комплекс 7).

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) дихальна вправа в поєднанні з розслабленням; м'яко підняти руки вгору і розслаблено опустити вниз — видих, під час видиху промовляти «ф-у-у-у»; 2) ходьба з додержанням правильної постави на оцінку.

## 15 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) повороти кругом, акцентуючи увагу на правильності постави; 4) ходьба з раптовим припиненням музичного супроводу і збереженням взятого темпу; 5) «млин»: біг в поєднанні з м'якими коловими рухами то однією, то другою рукою назад; 6) дихальна вправа.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стійка на носках спиною до стінки, руки в сторони.

В.: 1—4 — з напруженням, ніби переборюючи опір, зробити напівприсідання, опускаючись на п'яти. Зводячи лопатки, зігнути руки в усіх суглобах. 5—8 — з напруженням встати і розігнути руки. Повторити 5—6 разів.

**Вправа 2.** В.п.: стоячи боком до стінки, одну руку покласти на рейку на рівні пояса, другу відвести в сторону.

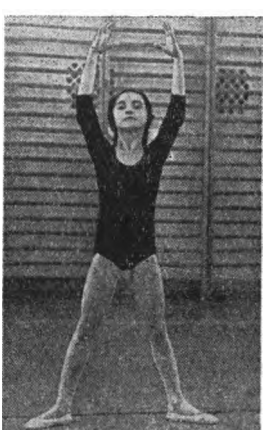
В.: 1—4 — дугою донизу махнути вільною рукою вперед, зробити випад однойменною ногою вперед (нога, тулуб і рука створюють одну лінію). 5—8 — мах рукою вниз — в сторону і, відштовхнувшись ногою, що стоїть попереду, зайняти в.п. Повторити 4 рази.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи обличчям до стінки, руки покласти на рейку на рівні пояса, лікті зігнути.

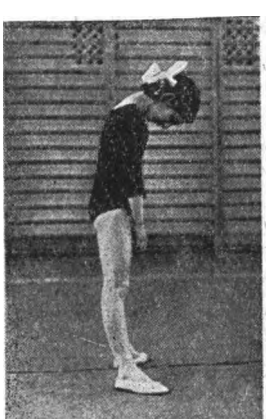
В.: 1—2 — розігнути руки і нахилитися вперед, прогинаючись у грудній частині. 3—4 — згинаючи і розгинаючи ноги, повернутися у в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стійка спиною до стінки, руки на рівні голови.

В.: 1—3 — зводячи нижні частини лопатки, підтягнутись на руках, одночасно стати на носок і відвести другу ногу в сторону.

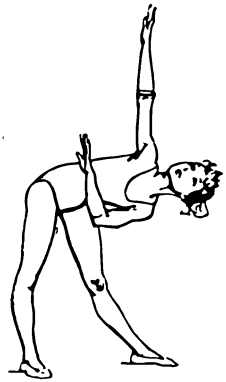


Мал. 133.



Мал. 134.

Шию не втягувати, плечі тримати на одному рівні. 4 — в.п. 5—8 — те саме — ногу вперед. Повторити 6—8 разів кожною ногою.



Мал. 135.

**Вправа 5.** В.п.: стійка ноги нарізно (не біля стінки).

В.: 1—4 — підняти руки вгору і потягнутись головою вгору, плечі опустити. 5—8 — розслабити руки, плечі, м'язи шиї, опустити руки вільно вниз і злегка нахилитись вперед (мал. 133, 134). 9—12 — розгойдуючи тулуб і руки, повертатися у сторони. 13—15 — напружившись, прогнутись у грудній частині, руки — ь сторони, голову підняти вгору. 16 — в.п. (мал. 135). Повторити 5—6 разів.

**Вправа 6.** В.п.: руки назад (не біля стінки).

В.: 1— крок вперед на носку, приставляючи ногу, відведену назад, на носок, бокові кола руками вперед. 2— крок вперед з цієї самої ноги, другу залишити позаду на носку, бокові кола руками вперед. 3—4 — підняти одну руку м'яко вперед — вгору, другу опустити вниз з боку піднятого плеча, спина пряма, голову вгору. 5—7 — тримати. 8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

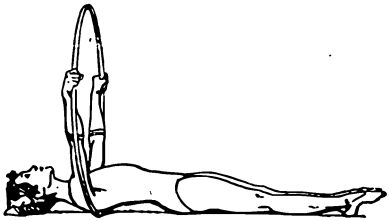
### ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на животі, руки вгору, обруч тримати вертикально.

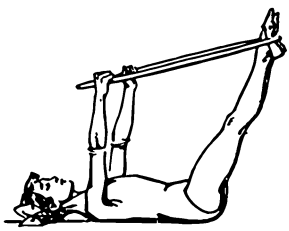
В.: 1—4 — напружуючи весь тулуб, перекотити обруч в сторону, протилежну піднятому плечу, і, повернувши плечі в ту саму сторону, лягти на спину. 5—8 — підняти голову і пронести обруч під лопатки, руки вперед, підняти грудну клітку і злегка підтягнутись на руках, зводячи нижні частини лопаток. 9—12 — в.п. (мал. 136). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на спині, руки вперед, стиснувши верхній край обруча, ноги зігнути і впертися в нижній край обруча.

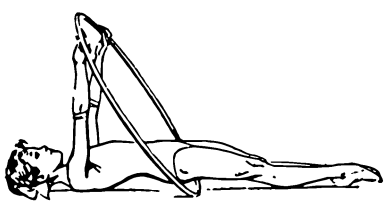
В.: 1—4 — з напруженням, переборюючи опір рук, розігнути ноги і впертися ступнями в обруч, опустити ноги на підлогу. 5—8— розслабитися. 9—12 — спираючись на п'яти і верхню частину тулуба, з напруженням підняти таз і пронести обруч під



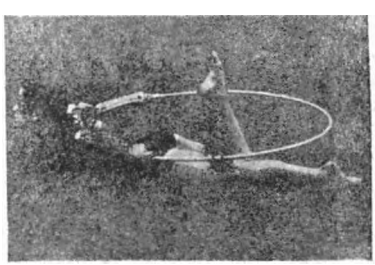
Мал. 136.



Мал. 137.



Мал. 138.



Мал. 139.

тулубом. 13—16 в.п., розслабитися (мал. 137, 138). Плечі не відривати від підлоги. Дихання не затримувати. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на животі, верхній край обруча покласти на лопатках, стиснувши його зверху руками.

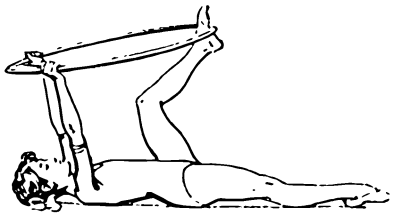
В.: 1—4 — підняти нижній край обруча і, притиснувши верхній край до лопаток, прогнутись у грудній частині і потягнутись підборіддям вперед. 5—8 — розслабитись і зайняти в.п. 9—16 — повторити те саме, але згинаючи по черзі ноги в колінах (мал. 139). Повторити 4—6 разів.

**Вправа 4.** В.п.: лежачи на спині, руки підняти вгору, ногу зігнути, поставивши ступню на нижній край обруча.

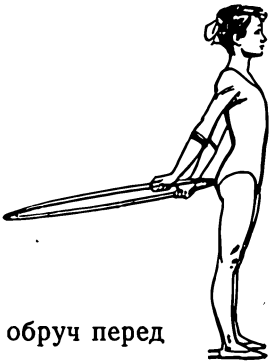
В.: 1—4 — переборюючи опір рук, розігнути ногу і, відпускаючи нею обруч, перемахнути другою ногою під коліно. 5—8 — в.п. Те саме другою ногою (мал. 140). Повторити 4—6 разів.

**Вправа 5.** В.п.: обруч тримати зверху з боку опущеного плеча в горизонтальному положенні.

В.: 1—4 — обруч назад (мал. 141), стати на носки, нахил у бік піднятого плеча, обруч збоку, протилежну руку підняти вгору, дивитись на обруч. 5—7 — ходьба на носках навколо обруча. 8—в.п. (мал. 142). Повторити 4—6 разів.



Мал. 140.



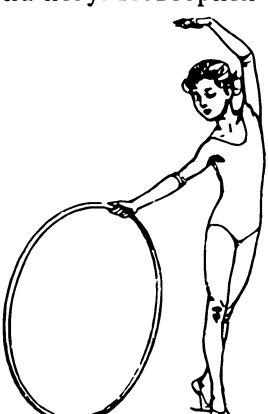
Мал. 141.

**Вправа 6.** В.п.: стійка ноги нарізно, обруч перед собою.

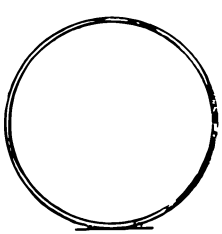
В.: 1—4 перенести вагу тіла на ліву ногу і підняти ліву руку з обручем вгору, права нога на носку; праву руку відвести в сторону. 5—8 — приставити ліву ногу до правої, обруч поставити з боку піднятого плеча (справа), руки на обручі, права нога позаду. 9—14 — кинути обруч і покотити в напрямі до себе, напівприсісти, руки назад, прогнутись у грудній частині і нахилитись у бік піднятого плеча. 15—16 — піймати обруч і повернутись у в.п. (мал. 143). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: стоячи, обруч перед собою на підлозі, стискаючи його за верхній край.

В.: 1—2 — підняти обруч вгору. 3—4 — обертаючи обруч вперед, як скакалку, по черзі перестрибувати через нього з ноги на ногу. Повторити 10—12 разів.

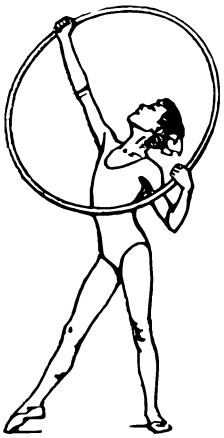


Мал. 142.



Мал. 143.

Мал. 144.



Мал. 145.

Мал. 146.

**Вправа 8.** В.п.: стоячи, обруч вертикально вперед, стиснувши його за середину.

В.: 1—4 — злегка згинаючи ноги і обертаючи обруч, опустити руку з боку піднятого плеча вниз і притиснути до тулуба, нахилитися у бік піднятого плеча, коліна повернути вліво, 5—8 — повернувшись направо, випрямитись і поставити праву ногу вперед на носок. 9—12 — прогнутись у грудній частині, ліву зігнуту руку відвести в сторону, праву в сторону — вгору. 13—16 — в.п. (мал. 144, 145). Повторити 6—8 разів.

Мал. 147.

**Вправа 9.** В.п.: стійка в обручі.

В.: 1 — підняти обруч вгору і стати на носки. 2—4 — опускаючись на ступні, підняти ногу вперед, опускаючи однойменну руку вниз, навперемінно встрибуючи в обруч то одним, то другим боком. 5—8 — в.п. (мал. 146, 147). Стрибати легко, тримати спину прямо і підтягнути живіт. Повторити 6—8 разів.

Гра «Слухай сигнал». (Див. комплекс 11).

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) дихальна вправа; 2) вправи на розслаблення: напружено підняти руки вгору, потім послідовно розслабити руки, плечі, тулуб і опуститись на коліно, руки — на підлозі. Повторити 5—6 разів; 3) взаємна перевірка учнями постави один одного.

## 16 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) повороти на місці; 4) ходьба приставними кроками в сторону; крок однієї ноги в сторону, друга приставляється до неї ковзним рухом, руки в сторони; 5) кроки польки вперед, руки — на пояс; 6) ходьба в поєднанні з дихальними вправами.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стати спиною до стінки.

В.: 1—2 — напружено зігнути руки в усіх суглобах, лікті притиснути до тулуба, нижні частини лопаток звести. 3—4 — з напруженням розігнути руки вгору. 5—6 — те саме вперед. 7—8 — в.п. Повторити по 4 рази в кожному напрямі.

**Вправа 2.** В.п.: стійка спиною до стінки, щільно притиснувшись до неї потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами, руки вгору.

В.: 1—2 — нахил у сторону, ногу відвести в сторону на носок. 3—4 — руки опустити вниз, приставити ногу у в.п. Те саме в другу сторону. Повторити 6—8 разів у кожну сторону.

**Вправа 3.** В.п.: стати спиною до стінки, руки розвести в сторони хватом за рейку.

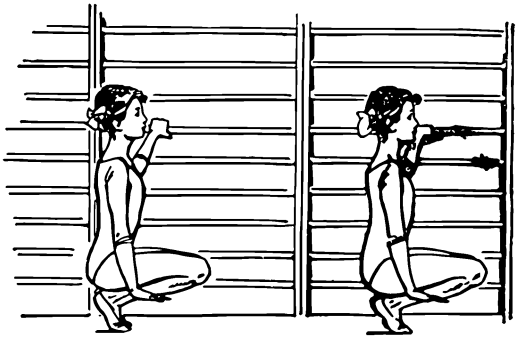
В.: 1—4 — напружуючи м'язи спини, напівприсідання. 5—8 — встати; підняти ногу в сторону. 9—16 — повторити рахунок 5—8, але випрямляючись, підняти ногу вперед. Те саме другою ногою (мал. 148). Присідаючи, плечі не піднімати. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні пояса.

В.: 1—4 — розгинаючи руки, нахилитися вперед. 5—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи боком до стінки, рукою взятися за рейку на рівні пояса, другу — вгору.

Мал. 148.

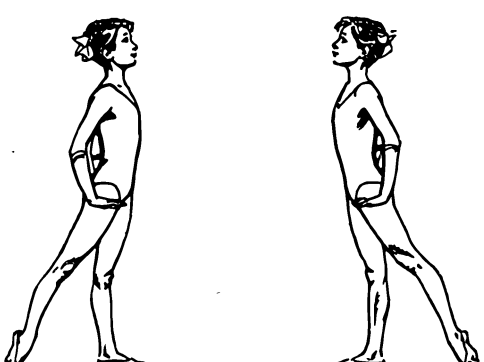


Мал. 149.

В.: 1—4 — напружене присідання, акцентуючи увагу на правильній поставі, руку плавно опустити вниз, кисть вперед. 5—8— в.п. (мал. 149). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стійка на одній нозі, друга позаду на носку, руки внизу, кисті вперед, нижні частини лопаток зведені, живіт підтягнутий, голову тримати прямо (мал. 150).

В.: 1—4 — підняти руки вперед—вгору; ногу, що стоїть позаду на носку, зігнути; коліна разом. 5—8 — плавно опустити руки через сторони вниз і стати у в.п. Повторити 6—8 разів.



Мал. 150.

### ВПРАВИ ІЗ СКАКАЛКОЮ

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на животі попарно один проти одного на віддалі схрещених скакалок, руки зігнути до плечей.

В.: 1—4 — розгинаючи руки в сторони, натягнути скакалку донизу, переборюючи опір партнера; тулуб підтягнути, нижні частини лопаток звести, головою тягнутись вперед (мал. 151). Повторити 5—6 разів.

**Вправа 2.** В.п.: схрестивши ноги, сісти попарно боком із сторони піднятого плеча один до одного на віддалі вдвоє складеної скакалки; скакалку схрестити посередині.

В.: 1—4 — руку з боку опущеного плеча підняти вгору; другою рукою тягнути скакалку донизу. 5—8 — нахилитися в сторону піднятого плеча (мал. 152). Повторити 6—8 разів.

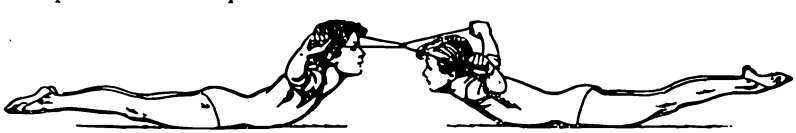
**Вправа 3.** В.п.: лежачи на спині, руки в сторони, скакалка натягнута під ступнями.

В.: 1—4 — підняти ноги і сісти — кут. 5—6 — тримати. 7—8 — в.п. (мал. 153).

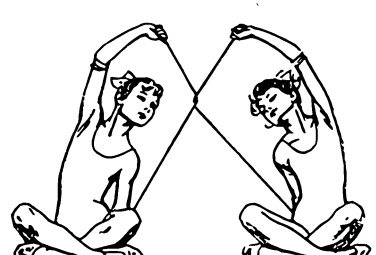
Виконуючи вправу, лопатки звести, плечі не піднімати, голову тримати прямо. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стійка на носках, руки в сторони, скакалка позаду.

В.: обертаючи скакалку вперед, перестрибувати через неї двома ногами. Спину тримати прямо, ноги злегка напружити. Повторити 16—20 разів.



Мал. 151.



Мал. 152.

Мал. 153.

Мал. 154

Мал. 155.

**Вправа 5.** В.п.: скакалку відвести в бік піднятого плеча, руки паралельно.

В.: 1— приставний крок у бік опущеного плеча, коло руками донизу; 2—4 — кроком в сторону випад і, продовжуючи описувати кола, нахилитися в протилежну сторону; підняти руку вгору, другу опустити вниз. 5—8 — тримати. 9—10—в.п. (мал. 154). Повторити 4—6 разів.

**Вправа 6.** В.п.: скакалка позаду.

В.: 1—4 — прогинаючись у грудній частині, підняти руки вгору, потягнутись. 5—8 — розслабити м'язи рук, шиї, тулуба, ніг і перекатом назад легко упасти на спину, лежати 15—30 *сек*; за сигналом швидко піднятися і продовжувати вправу. Повторити 3—4 рази.

**Вправа 7.** В.п.: стоячи, руки розвести в сторони, скакалку тримати перед собою.

В.: 1—2 — підняти зігнуту ногу вперед і переступити через скакалку. 3—4 — зачепити скакалку ззаду носком і підняти руки вгору. 5—7 — тримати. 8 — в.п. (мал. 155). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В.п.: скакалка перед собою.

В.: обертаючи скакалку назад, стрибати, відштовхуючись однією ногою, піднімаючи другу зігнуту ногу вперед і злегка присідаючи на опорній нозі з нахилом у бік піднятого плеча.

Стрибаючи, стежити за правильністю постави і м'яко приземлятися. Повторити 10—20 стрибків.

Гра «Хто далі».

Дві команди за сигналом учителя кидають набивні м'ячі (1—1,5 *кг*). Перший учасник гри з одної команди кидає м'яч з-за голови якомога далі в сторону другої команди, стоячи на спеціально проведеній лінії. Перший гравець другої команди кидає м'яч назад з місця його падіння. Другий учасник гри з

першої команди кидає м'яч з місця падіння в сторону другої команди і т. д. Гра триває доти, поки м'яч кине останній представник другої команди. Програє команда, на стороні якої буде м'яч після останнього кидка.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) вправи на розслаблення, 2) дихальна вправа; 3) ходьба під пісню.

## 17 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) стійки «струнко», «вільно»; 4) приставні кроки вперед з боковими коловими рухами руками назад; 5) галоп вперед: біг приставним кроком (виконується на носках), ногу приставляти коротким рухом, злегка підбиваючи другу, і в цей час легко підстрибувати, ноги при цьому відтягнути; спину тримати прямо, голову трохи підняти; 6) дихальні вправи з попередніх комплексів.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стоячи спиною до стінки, взятися за неї руками на рівні голови, носки розвернуті в сторони.

В.: 1—4 — розігнувши руки, присісти на одній нозі, другу витягнути вперед на носок. 5—8 — підтягуючись на руках, встаючи, приставити пряму ногу у в.п. Повторити 4—5 разів кожною ногою.

**Вправа 2.** В.п.: стоячи боком до стінки, руку покласти на рейку на рівні поперека, другу в сторону.

В.: 1—2 — прогинаючись у грудній частині, нахилитися вперед, голова і рука відстають від руху тулуба. 3—4 — опускаючи руку дугою вниз — вперед і піднімаючи вгору, випрямитись і зайняти в.п. Те саме, ставши другим боком до стінки. Повторити по 3—4 рази.

**Вправа 3.** В.п.: широка стійка ноги нарізно, обличчям до стінки, руки на рейці на рівні пояса.

В.: 1—2 — зігнути одну ногу. 3—4 — в.п. Виконуючи вправу, спину тримати прямо, плечі не піднімати. Повторити 4—5 разів кожною ногою.

**Вправа 4.** В.п.: сід на колінах, попарно, обличчям один до одного, руки ззаду, пальці зчеплені.

В.: 1—4 — нахилитися вперед (плечі і голова відстають від руху тулуба), вигинаючись у грудній частині, опустити плечі і голову. 5—8 — поступово випрямляючись, повернутись у в.п.

9—12 — опустити руки з боку піднятого плеча вниз; протилежним плечем тягнутись вгору до партнера, злегка нахиляючись вперед. 13—16 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: руки на пояс.

В.: крок вперед з носка, злегка згинаючи і розгинаючи ногу, стати на носок, другу ногу підняти вперед під тупим кутом, спина пряма. 2 — те саме другою ногою. Повторити 12—16 разів.

### ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на спині, руки з обручем зігнути в ліктях і притиснути до тулуба.

В.: 1—2 — підняти обруч вертикально перед собою, взявшись руками знизу. 3—4 — опустити обруч і підняти зігнуті ноги. 5—8 — підняти обруч вперед, ловільно розгинаючи ноги, покласти їх на підлогу. 9—12 — опустити обруч і підняти пряму ногу. 13—16 — покласти ногу на підлогу у в.п. (мал. 156). Повторити 4—8 разів кожною ногою.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на животі, руки підняти вгору; обруч вертикально перед собою, стискаючи руками знизу.

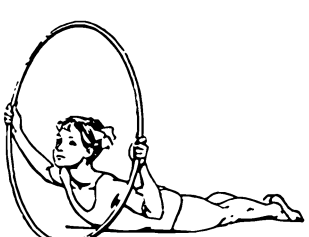
В.: 1—4 — спираючись на обруч і зводячи нижні частини лопаток, зігнути руки, лікті розвести в сторони; напружуючи весь тулуб, прогнутись у грудній частині. 5—8 — в.п. — розслабитись (мал. 157). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: — сід, зігнути руки, обруч тримати позаду, взявшись за середину.

В.: 1—4 — підняти руки вгору, обруч — горизонтально. 5—8 опускаючи і піднімаючи нижній край, легким дотиканням до лопаток вирівняти спину (мал. 158). Повторити 6—8 разів.

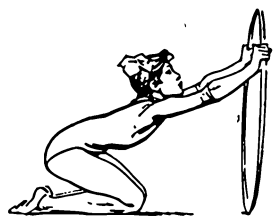
**Вправа 4.** В.п.: сидячи на п'ятах, нахил вперед, руки вгору, на обруч, що стоїть вертикально.

Мал. 156.



Мал. 157.

Мал. 158.



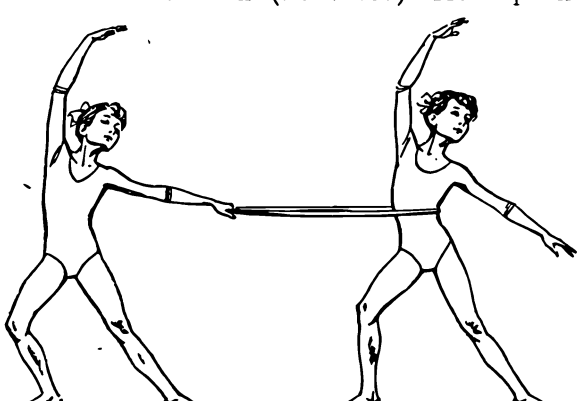
Мал. 159.

В.: 1—4 — ковзаючи руками вниз, до середини обруча, стати на коліна і підняти обруч горизонтально вгору. 5—8 — нахилившись вперед, сісти на п'яти; ковзаючи одною рукою по обручу, зайняти в.п. (мал. 159). Повторити 6—8 разів.

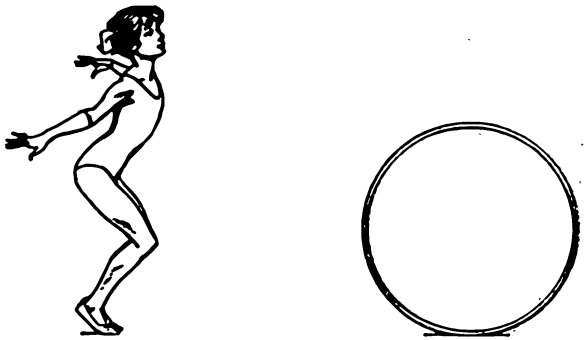
**Вправа 5.** В.п.: лежачи на спині, обруч вертикально під лопатками; руки вперед, взятись зверху за обруч.

В.: 1—4 — спираючись на обруч, встати, спина пряма, руки вгору, обруч вертикально позаду. 5—8 — в.п. Повторити 4—6 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стоячи парами боком один до одного на випаді, руку, протилежну піднятому плечу, підняти вгору; при сагітальному порушенні постави стати один до одного обличчям, руки розвести в сторони. В.: Перший номер відтягує обручем партнера, який стоїть в обручі; край обруча впирається з боку піднятого плеча чи лопатки (мал. 160). Повторити 4—6 разів.



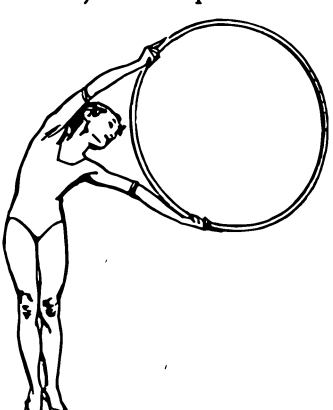
Мал. 160.



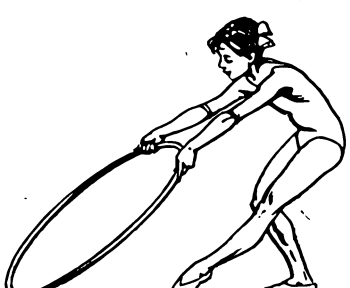
Мал. 161.

**Вправа 7.** В.п.: стоячи попарно обличчям один до одного на відстані одного кроку, обруч тримати з боку піднятого плеча першого номера. Нахиливши тулуб у бік обруча, підняти протилежну руку вгору, однойменну ногу витягнути вперед на носок.

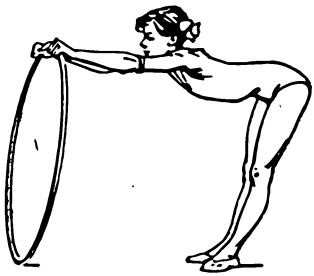
В.: 1—4 — штовхнувши долонею однієї руки, а другою притримуючи зверху, покотити обруч вперед до партнера; стати в напівприсід, нахилитись у бік піднятого плеча, руки — в сторони. Другий номер ловить обруч партнера і займає в.п. (мал. 161). Повторити 4—8 разів.



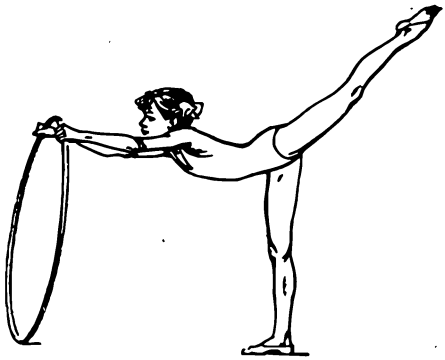
Мал. 162.



Мал. 163.



Мал. 164.



Мал. 165.

**Вправа 8.** В.п.: руки зігнуті, обруч вертикально біля грудей. В.: 1—4 — обертаючи обруч перед собою, як скакалку, стрибати через нього одною ногою, другу зігнути вперед, плечі на одному рівні, спина пряма. Повторити 8—10 стрибків.

**Вправа 9.** В.п.: стійка в обручі, трохи присівши на носках. В.: 1—4 — розгинаючи ноги, повернутися на 360°, переступаючи на місці і поступово піднімаючи обруч горизонтально вгору. 5—7 — нахилитися в бік піднятого плеча, обруч вертикально. 8 — в.п. (мал. 162). Виконуючи вправу, тягнутися вгору. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 10.** В.п.: обруч вгору, тримаючи його знизу. В.: 1—2 — згинаючи ногу, другу витягнути вперед на носок. 3—4 — нахилитися вперед, обруч перед собою дотикається підлоги. 5—8 — приставити ногу, що стоїть позаду і поставити обруч вертикально перед собою, спираючись на нього руками зверху; прогнутись у грудній частині. 9—10 — підняти ногу назад — рівновага. 11—12 — тримати. 13—16 — в.п. (мал. 163, 164, 165). Повторити 6—8 разів.

Гра «Карлики і велетні».

Діти, які виконують роль велетнів, ходять на носках, тягнуться вгору. Ті, хто виконує роль карликів, ходять у напівприсіді з прямою спиною. Потім вони міняються ролями. Виграє та команда, гравці якої правильніше тримають спину.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) вправи на розслаблення; 2) дихальні вправи; 3) взаємна перевірка постави.

## 18 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) стійки «струнко», «вільно»; 4) ходьба пружним кроком: 1 — невеликий крок вперед прямою ногою на носок, 2 — перенести вагу тіла на ногу, що стоїть спереду, виконати «перекат» на всю ступню і злегка присісти на ній; руки рухаються вільно, як при звичайній ходьбі; те саме з другої ноги; 5) легкий біг з плавними рухами рук у сторони і вгору, прогнутись у грудній частині, голову відвести назад; 6) дихальна вправа.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стійка спиною до стінки, акцентуючи увагу на правильній поставі.

В.: 1—4 — зберігаючи правильну поставу, зробити три кроки вперед. 5—6 — м'яко підняти праву руку вгору, ліву — назад; праву ногу назад на носок, потягнутися вгору. 7—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони, спиною до стінки, щільно притиснути до неї потилицю, спину і п'яти.

В.: 1—4 — присісти, зберігаючи правильну поставу, руки м'яко опустити вниз, 5—8 — встати, руки вперед і в сторони. 9—12 — зробити три кроки вперед. Повторити вправу 4—6 разів без опори, додержуючи правильної постави.

Мал. 166.

Мал. 167.

Мал. 168.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи боком до стінки, руку покласти на рейку на рівні грудей, другу відвести в сторону.

В.: 1 — мах ногою вперед. 2 — в.п. 3 — мах ногою в сторону. 4 — в.п. 5—8—те саме назад, у сторону, вперед. Те саме, стоячи другим боком до стінки. Повторити по 3—4 рази.

**Вправа 4.** В.п.: стійка спиною до стінки, щільно притиснути до неї потилицю, спину і п'яти; руки в сторони, носки розвести в сторони.

В.: 1—2 — підняти зігнуту ногу в сторону, ковзаючи носком по внутрішній частині гомілки опорної ноги до коліна; коліно зігнутої ноги відведено в сторону. 3—4 — розігнути ногу вперед і зайняти в.п. 5—8 — те саме з розгинанням ноги в сторону. Повторити по 2 рази кожною ногою. Зробити три кроки вперед і повторити те саме без опори по 3—4 рази. Спина пряма, живіт підтягнутий.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи спиною до стінки на лівій нозі, праву в сторону на носок, руки вліво—вгору.

В.: 1 — пружинно напівприсісти, руки махом донизу перевести вправо—вгору. 2 — те саме вліво і стати у в.п. Повторити по 3—4 рази. Зробити три кроки вперед (мал. 166, 167, 168). Повторити те саме без опори 3—4 рази.

### ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на животі, руки підняти вгору, м'яч — на правій долоні.

В:. 1—2 — підняти м'яч, одночасно прогнувшись у грудній частині, ліву руку опустити вздовж тулуба. 3—4 — в.п. Повторити те саме, піднімаючи м'яч лівою рукою (мал. 169). Повторити по 4—5 разів.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на спині, м'яч тримати в руках на тулубі.

В.: 1—2 — підняти ноги до прямого кута, руки вперед. 3—4 — зігнути одну ногу і приторкатись навперемінно колінами до м'яча, другу випростати над підлогою. 5—6— те саме другою ногою. 7—8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

Мал. 169.

**Вправа 3.** В.п.: сід, схрестивши ноги, м'яч у руках.

В.: 1—4 — підняти м'яч вгору. 5—8 — опустити руку вниз з боку піднятого плеча, м'яч тримати на долоні; нахилитись у напрямі опущеної руки (мал. 170, 171). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи на колінах, нахил вперед в упорі руками на м'яч.

В.: 1—4 — перекочуючи м'яч вперед і спираючись ліктями об підлогу, лягти на живіт. 5—8 — перекочуючи м'яч у протилежну сторону, зайняти в.п. Під час вправи поперек не прогинати. Повторити 6—8 разів.

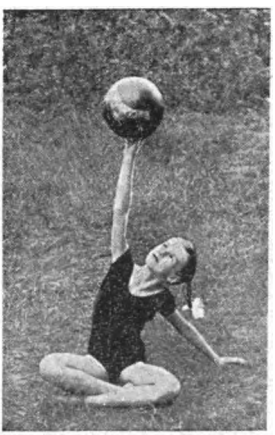
**Вправа 5.** В.п.: стоячи, м'яч в руках біля грудей.

В.: 1 — злегка пружинячи ноги, підкинути м'яч вгору. 2—3— двічі відбити м'яч двома руками, 4 — піймати. 5—7 — кинути на підлогу, відбиваючи два рази рукою з боку піднятого плеча, піймати м'яч і зайняти в.п. Відбиваючи м'яч долонями вгору, тягнутися за м'ячем (мал. 172, 173). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: широка стійка ноги нарізно, м'яч у руках.

В.: 1—4 — підняти м'яч вгору і стати на носки, потягнутись. 5—8 — спуститись на всю ступню і зробити випад з боку опущеного плеча, нахилитися в бік піднятого плеча; одну руку (із сторони випаду) з м'ячем піднести вгору, другу відвести в сторону. 9—13 — кинути м'яч на підлогу з боку піднятого плеча

Мал. 170.



Мал. 171.

і відбити 4 рази. 14—16 — піймати м'яч і зайняти в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: м'яч у руках.

В.: 1—2 — зробити крок вперед і підняти м'яч вгору, друга нога позад на носку. 3—4 — стати на коліно. 5—6 — кинути і відбити м'яч об підлогу. 7—8 — піймати його. Виконуючи вправу, спину тримати прямо, плечі не піднімати. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 8.** В.п.: м'яч в одній руці.

В.: 1—4 — зробити крок вперед з носка правої ноги, ліву підняти назад; прогинаючись у грудній частині, нахилитись вперед: «ластівочка»; руку з м'ячем вперед, другу — назад; 5—7 — зробити три стрибки на опорній нозі, відбиваючи м'яч рукою об підлогу. 8 — в.п. (мал. 174). Те саме з другої ноги. Повторити по 3—4 рази.

**Вправа 9.** В.п.: м'яч у руках.

В.: 1 — злегка присідаючи і розгинаючи ноги, легко підстрибнути, підкинувши м'яч вгору. 2—4 — повторити два легких стрибки, і коли м'яч відскочить від підлоги, спіймати його двома руками. Повторити 6—8 разів.

Мал. 172.

Мал. 173.

Мал. 174.

Гра «Тягни в коло».

Діти стають у коло обличчям до центра і беруться за руки. На підлозі накреслено коло, трохи менше від того, яке утворили учасники гри. Залежно від музичного супроводу діти водять хоровод, ідуть маршем або біжать. Коли музика стихне, діти зупиняються і за сигналом учителя починають тягнути один одного за руки в позначене коло. Той, хто не втримався і наступив ногою на лінію, тимчасово виходить з гри.

*Заключна частина* (3—5 *хв*). (Див. вправи комплексу 17).

## 19 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) перешиковування в колону по два; 4) ходьба стройовим кроком; 5) м'який біг з плавними коловими рухами рук; 6) ходьба в поєднанні з дихальними вправами.

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стоячи боком біля стінки, руку покласти на рейку на рівні пояса.

В.: 1 — мах «зовнішньою» ногою вперед. 2 — випад вперед. 3—4 — нахил назад, руку вгору. 5—8 — в.п. Те саме, стоячи другим боком до стінки. Повторити по 4—5 разів.

**Вправа 2.** В.п.: стійка спиною до стінки, злегка зігнути руки, взявшись ними вгорі за рейку.

В.: 1—4 — розгинаючи руки, прогнутись у грудній частині; підняти ногу, зігнуту в коліні, вперед. 5—8 — в.п. Те саме другою ногою. Повторити по 3—4 рази.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи боком до стінки, руку покласти на рейку на рівні поперека, другу в сторону.

В.: 1—4 — нахил вперед, прогинаючись у грудній частині, голова і рука відстають від руху тулуба. 5—8 — опустити руку м'яко вниз, випрямитись і підняти її вгору, а потім опустити в сторону у в. п. Те саме без опори, стоячи, руки в сторони. Повторити 3—4 рази.

**Вправа 4.** В.п.: стійка боком до стінки, рукою взятися за рейку на рівні поперека, носки в сторони.

В.: 1—4 — підняти «зовнішню» ногу назад, руки — вгору, спина пряма, живіт підтягнутий. 5—8 — приставити ногу, м'яко опустити руку через сторону вниз у в. п. Проробити те саме без

опори, піднімаючи руки вгору. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стійка на колінах, руки вгору.

В.: 1—4 — описати лицеве коло руками в бік піднятого плеча, сісти на стегно з боку опущеного плеча, однойменну руку підняти вгору, другу опустити вниз. Нахилитися у бік піднятого плеча, 7—8 — в.п. (мал. 175). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: упор на колінах, вигнути спину, голова — між руками.

В.: 1—4 — по черзі пересуваючи руки вперед, прогнутись у грудній частині, стегна нерухомі. 5—8 — в. п. Повторити 6—8 разів.

Мал. 175.

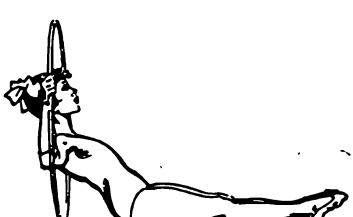
**ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ**

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на спині в обручі, що стоїть вертикально і знаходиться під лопатками, руки вперед, взявшись за обруч.

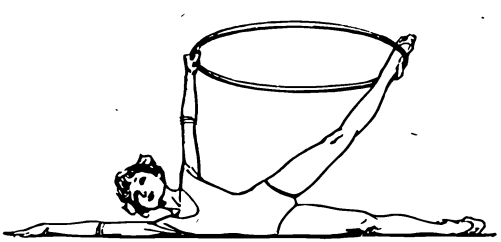
В.: 1—6 — згинаючи руки і прогинаючись у грудній частині, підтягнутись на обручі. 7—8 — в. п. (мал. 176). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на боці, протилежному піднятому плечу, однойменну руку вгору; обруч у другій руці на тулубі, однойменна цій руці нога в упорі на обручі.

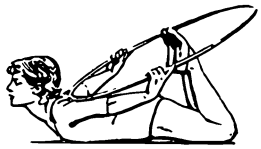
В.: 1—4 — з напруженням, переборюючи опір ноги, підняти руку і ногу в сторони. 5—8 — переборюючи опір руки, опустити ногу і руку з обручем вниз у в.п. (мал. 177). Повторити 6—8 разів.



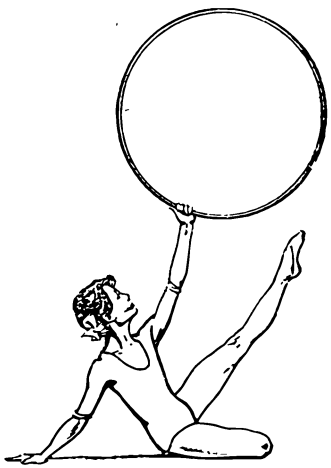
Мал. 176.



Мал. 177.



Мал. 178.



Мал. 179.

**Вправа 3.** В.п.: лежачи на животі, взятися зверху за обруч, що лежить на лопатках.

В.: 1—4 — прогинаючись у грудній частині, підняти голову і притиснути обруч до лопаток, потягнутись підборіддям вперед. 5—8 — в.п., розслабитись. 9—16 — повторити те саме, але одночасно зігнути ноги, піднімаючи обруч за нижній край (мал. 178). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: сід, схрестивши ноги в обручі, тримаючись руками за його середину.

В.: 1—4 — підняти обруч горизонтально вгору над головою, спина пряма. 5—8 — опустити один край обруча з боку піднятого плеча і нахилитись у той самий бік. 9—14 — сісти на стегно з боку опущеного плеча, спершись однойменною рукою, підняти обруч другою рукою в сторону — вперед, протилежну ногу випростати в сторону. 15—16 — в.п. (мал. 179). Повторити 6—8 разів.

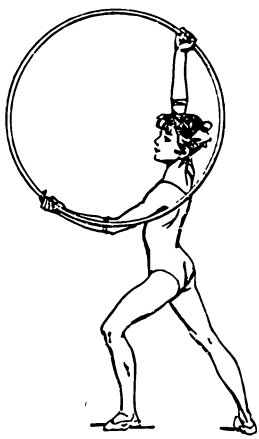
**Вправа 5.** В.п.: обруч перед собою.

В.: 1—4 — стати на носки і підняти обруч вертикально вгору. 5—8 — зробити крок вперед і випад. 9—12 — опустити обруч з боку піднятого плеча, однойменну руку — вперед, протилежну — вгору, нахилитись у сторону обруча. 13—16 — в. п. (мал. 180, 181). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 6.** В.п.: стійка ноги нарізно, обруч внизу.

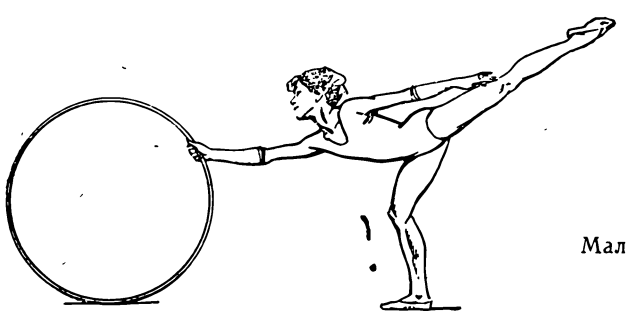
В.: 1—4 — підняти руки вгору, прогинаючись у грудній частині. 5—8 — зробити крок уперед з поворотом на 90°, поставити обруч на підлогу і перенести вагу тіла на ногу, що стоїть спереду; підняти ногу, що стоїть позаду, назад, однойменну руку відвести назад у рівновагу на зігнутій нозі; руку з обручем з

Мал. 180.



Мал. 181.

Мал. 182.

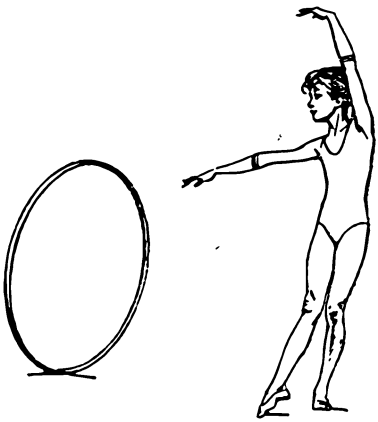


Мал. 183.

боку, протилежного піднятому плечу, витягнути вперед. 9—12 — тримати. 13—16 — в. п. (мал. 182, 183). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: обруч з боку піднятого плеча, руки — на обручі.

В.: 1—3 — покотити обруч кидком до себе по підлозі; піймати і стати, додержуючи правильної постави; обруч тримати вертикально перед собою. 4 — в. п. Повторити 6—8 разів.

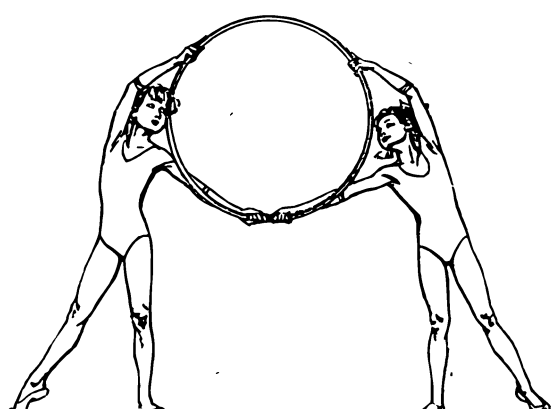


Мал. 184.

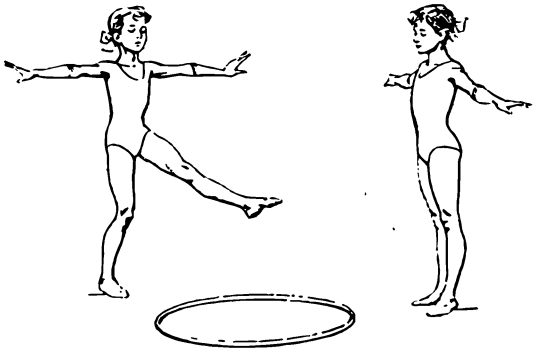
**Вправа 8.** В.п.: обруч вертикально на підлозі з боку піднятого плеча, однойменна рука на обручі, другу — підняти вгору.

В.: 1—4 — обертаючи обруч на підлозі пальцями до себе, відпустити його, підняти другу руку вгору і нахилитися до обруча. 5—8 — те саме повторити в поєднанні з ходьбою на носках навколо обруча, який обертається на підлозі. 9—12 — підхопити обруч і зайняти в.п. (мал. 184). Повторити 4—5 разів.

**Вправа 9.** В.п.: стоячи попарно з одним обручем боком із сторони піднятого плеча. В.: 1—4 — підняти обруч вгору, відтягнутись один від одного, відставивши ногу в сторону на носок. 5—8 — повернутись один до одного обличчям і покласти обруч на підлогу. 9—12 — по черзі встрибувати в нього і вистрибувати — руки в сторони, додержуючи правильної постави (мал. 185, 186, 187).



Мал. 185.

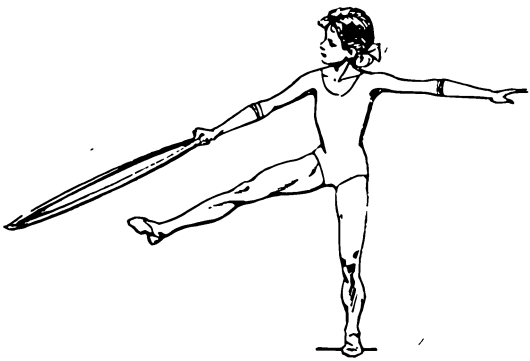


Мал. 186.

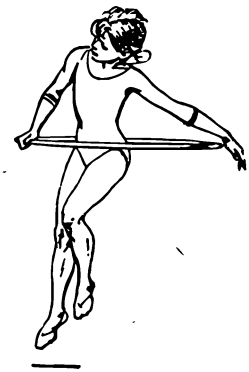
Стрибаючи, приземлятися м'яко, легко на носки, потім опускатись на п'яти. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 10.** В.п.: руки в сторони, обруч у правій руці внизу. В.: 1—2 — хитнути обруч справа наліво, поштовхом лівої і махом правої встрибнути правою, а потім лівою ногою, передати обруч у ліву руку. 3—4 — вистрибнути з обруча правою ногою, нахилившись вліво, а потім лівою ногою, обруч у лівій руці. 5—8 — стійка на носках, нахилитися в бік піднятого плеча; ліву руку з обручем в сторону — вниз, праву в сторону — вгору (при

Мал. 187



Мал. 188.

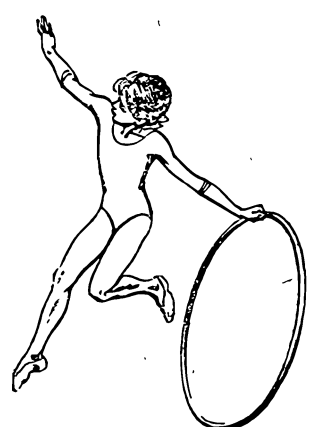


Мал. 189.

лівому піднятому плечі). 9—12 — в.п. (мал. 188, 189, 190, 191). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 11.** В.п.: стоячи в обручі, руки зігнути, край обруча позаду притиснути до лопаток.

В.: 1—4 — повернутися на 360°, переступаючи з ноги на ногу в напівприсід. 5—8 — підвестися і стрибком стати в стійку ноги нарізно, руки підняти вгору. Обруч тримати вертикально, підтягнутись вгору. 9—12 — стрибком стати у стійку разом, присісти і зробити поворот на 360°, руки опустити вниз. 13—16 — в.п. (мал. 192).

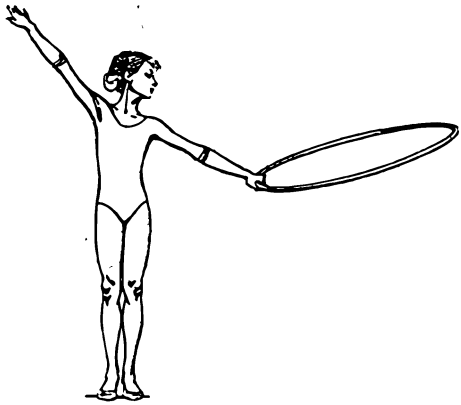


Мал. 190.

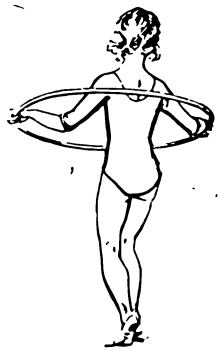
Під час поворотів нижні частини лопаток з'єднувати і притискати їх заднім краєм обруча, плечі тримати на одному рівні. Повторити 6—8 разів.

Гра «Мисливці і зайці»

На підлозі накреслено коло. В центрі «мисливець». За лінією — «зайці», вони встрибують і вистрибують з кола. «Мисливець» повинен поквачити «зайця», коли той перебуває в колі. Поквачений стає «мисливцем».



Мал. 191.



Мал. 192.

Гра «Слухай сигнал».

Діти танцюють «польку» по всьому залу хто як може. За одним сигналом учителя вони повинні стати спиною до стінки, додержуючи правильної постави; 2 сигнали — залізти на гімнастичну стінку; 3 сигнали — лягти на спину і розслабитись. Відпочинок в положенні лежачи затримати. Сигнали подаються врізнобій.

*Заключна частина* (3—5 *хв*): 1) вправи на розслаблення; 2) дихальні вправи з попередніх комплексів; 3) ходьба м'яким кроком під пісню, додержуючись правильної постави.

## 20 КОМПЛЕКС

*Вступна частина* (3—5 *хв*): 1) шикування; 2) рапорт; 3) повороти «кругом» на місці з витримкою в стійці «струнко»; 4) чергування ходьби на носках з широким кроком і маховими руками рук вгору і в сторони; 5) підскоки: 1— крок лівою ногою вперед, ліва рука назад, права вперед; 2 — стрибок на лівій, праву ногу зігнути вперед (стегно паралельно підлозі, гомілка вертикально) і зміна положення рук; 3 — приземлення на ліву ногу, крок правою вперед; те саме з другої ноги; 6) ходьба з дихальною вправою. Видихаючи, промовляти «ш-у-у».

*Основна частина* (35—37 *хв*): вправи біля гімнастичної стінки.

**Вправа 1.** В.п.: стоячи спиною до стінки, щільно притиснути до неї спину, голову, п'яти.

В.: 1—4 — «хвиля» руками: стати на носки, починаючи рухи із зведення нижніх частин лопаток і легкого опускання плечей і ліктів, передпліччя — на місці, а кисть ледь-ледь опускається. 5—8 — відвести лікті злегка назад, кисті трохи підняти й опустити, головою тягнутись вгору. Проробити те саме без опори. Повторити 4—5 разів.

**Вправа 2.** В.п.: стійка обличчям до стінки, руки на рейці на рівні пояса.

В.: 1 — присісти на одній нозі, другу витягнути в сторону на носок. 2 — відвести її назад і прогнутись у грудній частині. 3 — знову поставити цю саму ногу в сторону. 4 — в. п. Повторити по 3—4 рази кожною ногою.

**Вправа 3.** В.п.: стоячи спиною до стінки, голову і руки вільно опустити.

В.: 1 — зробити крок в сторону однією ногою, друга — на носку; згинаючи і розгинаючи ноги, змахнути руками в сторону опорної ноги. 2 — стати на всю ступню і перенести вагу тіла на другу ногу, махом рук дугами донизу перевести їх у другу сторону.

Повторити 3—4 рази в кожну сторону.

**Вправа 4.** В.п.: стоячи обличчям до стінки, руки покласти на рейку на рівні грудей, носки розвести в сторони.

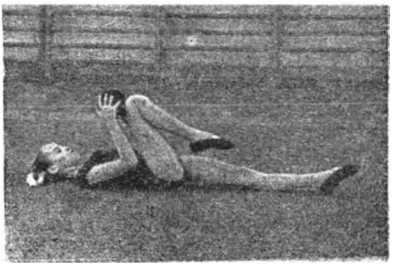
В.: 1—4 — підняти праву руку вгору і відвести ліву ногу назад, прогнутись у грудній частині. 5—8 — в. п. Повторити те саме з другої ноги і руки.

Під час вертикальної рівноваги спину тримати прямо. Плечі на одному рівні. Повторити 3—4 рази кожною ногою.

**Вправа 5.** В.п.: стоячи без опори.

В.: 1—4 — стати на носки, руки м'яко підняти вгору. 5—8 — опустити руки дугами назовні вниз і стати на коліна. 9—12 — сісти на стегно з боку опущеного плеча, однойменну руку підняти вгору, другу — в сторону — вниз. 13—14 — стати на коліна, руки вгору. 15—16 — помахом рук дугами вперед стати у в. п. Повторити 6—8 разів.

**ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ**



Мал. 193.

**Вправа 1.** В.п.: лежачи на спині, м'яч між ступнями.

В.: 1—2 — підняти ноги до прямого кута і підкинути ними м'яч вгору. 3—4 — спіймати м'яч руками. 5—8 — опустити ноги. 9—12 — по черзі піднімаючи зігнуті ноги, вдаряти м'ячем по колінах. 13—14 — покласти м'яч у в.п. (мал. 193).

Під час вправи лопатки і плечі не піднімати. Повторити 4—6 разів.

**Вправа 2.** В.п.: лежачи на животі, руки вгору, м'яч на правій долоні.

В.: 1—4 — прогинаючись у грудній частині, підняти м'яч вгору, одночасно підняти ліву ногу. 5—8 — опустити ногу і м'яч у в. п. 9—16 — те саме навпаки. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 3.** В.п.: сидячи на п'ятах, руки в сторони. М'яч в одній руці.

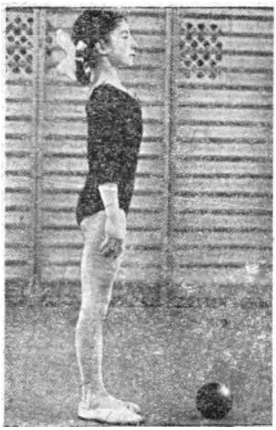
В.: 1—4 — підняти руки вгору і стати на коліна, потягнутись вгору. 5—8 — поставити злегка зігнуту ногу вперед, руки розвести в сторони і сісти на п'яту. 9—12 — нахилитись у бік піднятого плеча, руку з м'ячем вперед — вниз, другу руку відвести назад — вгору. 13—16 — в. п. (мал. 194, 195). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 4.** В.п.: широка стійка ноги нарізно, м'яч у руках.

В.: 1—4 — стати на носки і підняти м'яч вгору. 5—8 — опуститись на всю ступню і зробити випад з боку опущеного плеча;

Мал. 194.

Мал 195.



Мал. 196.

Мал. 197.

Мал. 198.

нахилитися в сторону прямої ноги, руку з м'ячем на долоні з боку піднятого плеча відвести в сторону — вниз, другу — вгору. 9—12 — вдарити м'ячем об підлогу і піймати його руками. 13—16 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 5.** В.п.: стійка ноги нарізно, руки вгору.

В.: 1—4 — нахиляючись вперед, вдарити м'ячем попереду себе об підлогу, спіймати його руками. 5—8 — в.п. Під час нахиляння вперед руки відстають від руху тулуба.

**Вправа 6.** В.п.: м'яч на підлозі.

В.: 1 — присісти з випрямленою спиною, взяти м'яч. 2 — піднятися і підкинути м'яч вгору. 3 — піймати, присісти і покласти м'яч на підлогу. 4 — встати, додержуючи правильної постави (мал. 196). Повторити 6—8 разів.

**Вправа 7.** В.п.: ліву руку з м'ячем — вперед, праву в сторону.

В.: 1— правою ногою зробити крок вперед, відштовхнутись нею, стрибнути вгору і трохи вперед; ліву зігнуту ногу підняти вперед під прямим кутом, одночасно кинути м'яч лівою рукою в праву. 2 — те саме на лівій нозі. Стрибки виконуються з прямою спиною. Повторити 12—16 разів.

**Вправа 8.** В.п.: м'яч у руках.

В.: 1—2 — стати на носки і підняти м'яч вгору. 3—4 — напівприсісти, м'яч до грудей, лікті розвести в сторони. 5—6 — підвівшись на носках, кинути м'яч вгору, потягнутись. 7 — піймати м'яч двома руками. 8 — в.п. Повторити 6—8 разів.

**Вправа 9.** В.п.: стоячи на колінах, руки з м'ячем вгору.

В.: 1—4 — сісти на п'яти. 5—8 —

нахилитись вперед, прогинаючись у грудній частині, опустити руки дугами в сторони і покласти м'яч за спину, стискуючи його двома руками. 9—12 — тримати. 13—16 — в.п. (мал. 197, 198). Повторити 4— 6 разів.

Гра «Музичне безладдя». (Див. комплекс 13).

Гра з елементами рівноваги.

Учасники гри поділяються на дві команди і стають у дві колони. Перед кожною колоною лежить набивний м'яч. За сигналом учителя представник кожної команди повинен підбігти до м'яча і за наступним сигналом стати на м'яч, набравши правильної постави. Стояти 10 рахунків. Кожний учасник гри, що виконує завдання, дістає одне очко. Виграє команда, що дістала більшу кількість очок.

Заключна частина (3—5 *хв*): 1) вправа на розслаблення: в. п. — руки вперед; розслабити кисті, плечі і спину — нахилитись вперед; випрямитись і зайняти в. п.; 2) дихальна вправа; 3) перевірка постави учителем; 4) ходьба під пісню.

ЗМІСТ

ВСТУП . . . . . 3
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ХУДОЖНЬО-КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ УЧНІВ 1—3 КЛАСІВ . . . . . 7

Буц Любовь Марковна

**УПРАЖНЕНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ**

(На украинском языке). Издательство «Радянська школа» Комитета по печати при Совете Министров Украинской ССР.

Редактор І. Р. Прохоренко, художній редактор Г. Ю. Поліщук, обкладинка художника В. Б. Лопарьова, технічний редактор Л. І. Клименко, коректори С. Л. Фурман, Л. В. Юрченко.

Здано до набору 21/IX 1970 р. Підписано до друку 23/II 1971 р. Папір 60×84¹/₁₆. Друк. № 1. Умовн.-арк. 5,58. Видавн. арк. 5,08. Тираж 10.000. БФ 07467.

Видавництво «Радянська школа» Комітету по пресі при Раді Міністрів Української РСР. Видавн. № 20762. Ціна 28 коп.

Зам. № 5084. Обласна книжкова друкарня Дніпропетровського обласного управління по пресі, м. Дніпропетровськ, вул. Серова, 7.

28 коп.