

“Здоров'я не все, але без здоров'я – нічого”

Сократ

**Постава** – це здатність людини без особливого напруження утримувати своє тіло, зберігаючи правильно позу в різних положеннях: сидячи, стоячи, під час ходьби, ігор, розваг тощо. Вона залежить від положення голови, плечового поясу, грудної клітки, форми хребетного стовпа, живота, таза, нижніх кінцівок і стану нервової системи. При правильній поставі голова і тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розгорнуті, злегка опущені і обидва знаходяться на одному рівні, лопатки притиснуті, груди трошки випуклі, живіт втягнутий, вигини хребта виражені нормально, ноги випрямлені в колінах і кульшових суглобах. Знаходячись в такому положенні, створюються найбільш сприятливі умови для функціонування всіх внутрішніх органів, а рухи – найбільш природні, економні та результативні.

**Комплекси вправ біля вертикальної площини для учнів 5-11 класів**

№	Вихідне положення	Рухи руками, ногами, тулубом для учнів:		
		5-6 класів	7-9 класів	10-11 класів
1.	Стоячи біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями	1 – крок лівою, руки в сторони; 2 – приставити праву, руки вниз; 3-4 – фіксувати положення о. с.; 5 – крок лівою назад; 6 – приставити праву; 7-8 – фіксувати положення о.с., стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.	1 – крок лівою; 2 – приставити праву; 3-4 – поворот кругом; 5-6 – поворот кругом; 7 – крок лівою назад; 8 – приставити праву; 9-12 – фіксувати положення, стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.	1-2 – два кроки вперед; 3 – приставити ліву ногу; 4-5 – поворот кругом; 6-7 – поворот кругом; 8-9 – два кроки назад; 10 – приставити ліву; 11-12 – фіксувати положення біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.
2.	Вихідне положення те саме.	1. Присісти торкаючись вертикальної площини потилицею і тулубом, руки вгору (через сторони). Повторити 6-8 разів у середньому темпі.	1 – крок вліво, руки в сторони, 2 – тримати; 3 – приставити ліву, руки вниз; 4 – тримати в. п.; 5-8 те саме вправо. Повторити 6-8 разів кожною ногою у середньому темпі.	1 – широкий крок вліво, руки в сторони; присід на лівій, руки вперед; 3 – стати в широку стійку, руки в сторони; 4 – приставити ліву, руки вниз. Повторити 4-6 разів у кожен бік в повільному темпі.

3.	Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на пояс.	1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 4-6 разів у кожен бік в середньому темпі.	1 – права нога в сторону, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів у кожен бік в середньому темпі.	1-3 – бічна рівновага на лівій; 4 – в. п.; 5-8 – те саме на правій. Повторити 4-6 разів на кожній нозі в повільному темпі.
4.	Вихідне положення – стійка, руки на пояс	1 – крок вліво, права нога в сторону; 2 – стати на праву, ліва нога в сторону; 3 – приставити ліву; 4 – фіксувати положення – стійка, руки на пояс. Повторити 4-6 разів кожною ногою в повільному темпі.	1-3 – повільне присідання у напівприсід; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.	1-3 – повільне присідання у присід, руки дугами назовні, руки вгору. 4 – в. п. Повторити 4-6 разів у повільному.
5.	Вихідне положення – стійка, руки за голову	1 – підвестися навшпиньки; 2 – в. п. Повторити 15-20 разів у середньому темпі	1 – підвестися навшпиньки, руки вгору; 2 – в. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.	1 – підвестися навшпиньки; 2 – опуститися на всю стопу; 3 – стати на п'яти; 4 – в. п. Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

### Комплекси вправ з утриманням предмета на голові

№	Вихідне положення	Рухи руками, ногами, тулубом для учнів:	
1	Вихідне положення – основна стійка, мішечок з піском на голові	1-2 – стати навшпиньки, руки в сторони і за голову; 3-4 – в. п. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.	Ходьба на місці. Виконати 20-30 кроків.
2.	В. п. – те саме.	1-2 – напівприсід. Повторити 8-10 разів у різному темпі.	1-2 напівприсід, руки за голову; 3-4 стати, руки вниз. Повторити 8-10 разів у повільному і середньому темпі.
3.	В. п. – те саме.	1 – крок вліво, руки в сторони; 2 – приставити праву, руки вниз, напівприсід; 3 – крок вправо, руки в сторони; 4 – приставити ліву, руки вниз, напівприсід. Повторити 6-8 разів у кожен бік в середньому темпі.	1 – ліву ногу в сторони, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою ногою. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4.	В. п. – сід.	1 – сід ноги нарізно, руки в сторони; 2 – в. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.	1 – сід на п'яти; 2 – в. п. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.
5.	В. п. – о. с.	Ходьба з мішечком на голові, переступаючи через великі м'ячі. Вправу виконувати протягом 30 с.	Ходьба по лінії з мішечком на голові переступаючи через великі м'ячі.

### Плоскостопість та причини її виникнення

**Ступня** – це орган, завдяки якому людина здатна стояти, ходити, бігати, стрибати та виконувати інші фізичні вправи, пов'язані з ходьбою та бігом. Нормальна ступня складається з 26 кісток і має один поперечний і два повздовжніх склепіння (внутрішній – ресорний і зовнішній опорний).

Дитяча ступня має деякі особливості, які відрізняють її від ступні дорослої людини. Вона відносно коротша, ширша і звужена в п'ятковій ділянці. У дітей більш розвинена підшкірно-жирова клітковина, зв'язково-м'язовий апарат більш гнучкий, звідси об'єм рухів більший, ніж у дорослих. У дітей на ступні пальці розходяться по радіусу, водночас як у дорослих вони щільно прилягають один до одного. Дитяча ступня менше пристосована до статичних навантажень, стрибків, зіскоків із значної висоти, швидше втомлюється і більше піддається деформації.

Деформації опорно-рухового апарату, до яких відноситься плоскостопість, займають значне місце серед інших дитячих захворювань. Діти, які страждають цим захворюванням не можуть довго стояти, ходити, в них виникає біль в ногах і спині. У дітей з плоскостопістю знижується працездатність, вони швидко втомлюються і, природно, стають малорухомими, інертними і все це негативно позначається на загальному розвитку всього організму. Більше того, з пониженням опорної функції ступнів порушується правильне положення таза та хребта, в результаті чого можуть виникати різні порушення постави.

### Комплекс вправ для м'язів стопи

**Комплекс 1.** Виконується сидячи босоніж на килимі

- В. п. – сід ноги нарізно в упорі ззаду. 1-3 – силою роз'єднати пальці ніг; 4 – розслабити м'язи стопи. Повторити 4-6 разів.
- В. п. – те саме. 1 – розвернути стопи назовні; 2 – в. п.; 3 – розвернути стопи до середини; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.
- В. п. – те саме. 1 – взяти носки на себе; 2 – тримати; 3 – в. п.; 4 – тримати; 5 – відтягнути носки; 6 – тримати; 7 – в. п.; 8 – тримати. Повторити 4-6 разів.
- В. п. – те саме. 6-8 колових рухів стопами до середини; 6-8 колових рухів назовні. Повторити 4-6 разів.
- В. п. – сід на п'ятах. 1 – стійка на колінах, руки за голову; 2-3 – прогнутися; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.
- В. п. – присід. Пружні рухи ногами протягом 6-8 с.
- Повільна ходьба на місці з високим підніманням стегна.
- В. п. – стоячи на лівій, потрушування правою стопою і навпаки.

## Комплекс 2.

1. Ходьба навшпінках (ноги тримати прямі з максимальним підйомом на носки). Вправа виконується протягом 30 с.
2. Ходьба по обручу (гімнастичній палиці, канату або мотузці) охоплюючи предмет пальцями ніг.
3. Те саме, але охоплюючи склепінням стопи.
4. Ходьба лівим (правим) боком вперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи.
5. Перекати з п'ятки на носок і, навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.
6. В. п. – о. с. За допомогою пальців ніг переміщення тулуба вперед і назад.

## Комплекс вправ для домашнього завдання з фізичної культури

### 1. Загально-розвиваючі вправи в положенні стоячи:

- Вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках
- Вправи для тулуба і шиї (нахили і повороти, руху по дузі і вперед)
- Вправи для ніг (піднімання і опускання, згинання та розгинання в різних суглобах, напівприсяді, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу)

### 2. Загально-розвиваючі вправи в положенні сидячи і лежачи:

- Вправи для стоп (почергові й одночасні згинання та розгинання, кругові рухи)
- Вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання та розгинання, піднімання і опускання, махи)
- Вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме з поворотом тулуба, піднімання ніг зігнутих або розгинанням)
- Вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (невелика амплітуда підняття рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з «витягуванням» в довжину)

### 3. Вправи на розтягування:

- У напівприсяді для задньої і передньої поверхні стегна
- В положенні лежачи для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна
- У напівприсяді або в упорі на колінах для м'язів спини
- Стоячи для грудних м'язів і плечового поясу

### 4. Ходьба:

- Розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці нарізно і ін)
- Поєднання ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними).
- Ходьба з ударами
- Ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу)
- Основні кроки і їх різновиди, які використовуються в аеробіці

### 5. Біг - можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

## **6. Подскоки і стрибки:**

- На двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення в сторони)
- Зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, в випад і ін (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків на одній нозі підряд)
- Поєднання стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками

У зв'язку з тим, що в оздоровчому комплексі велика частина рухів надає навантаження на суглоби і хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці і безпеки умов виконання.