

Комплексы и методика проведения оздоровительной гимнастики для детей дошкольного возраста

**инструктор по физкультуре:
Утарбаева А.Ж.**

Среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить здоровье, основными являются природные физические факторы и народные системы оздоровления, включающие гимнастику, само массаж. Эти системы, как правило, восходят к культурному наследию Китая, Индии и захватывают все аспекты жизни. Сегодня наибольшее распространение во всем мире получили модифицированные терапевтические комплексы, систематизированные медиками и приспособленные для профилактики и лечения многих недугов.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой и само массажем позволят детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать самые значимые пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирования всех органов и систем.

Комплексы и методика проведения оздоровительной гимнастики для детей дошкольного

Хатха-йоги

Йога - это древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во 2 веке до н.э. Хатха йога - одна из составных частей йоги. Элементы этой древней, стройной и полезной для каждого человека системы физической культуры все шире входят в нашу жизнь.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных недугов, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах .

Методические рекомендации

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна людям любого возраста. В ней основное внимание уделяется статическому поддержанию позы. Выполнение упражнений сочетается со спокойным дыханием и расслаблением. Для повышения интереса у детей дошкольного и младшего школьного возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает ведущий. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать на занятиях спокойную доброжелательную обстановку.

Для занятий подходит чистое, проветренное помещение; либо чистая, ровная открытая площадка. При выполнении упражнений из исходных положений сидя и лежа используют циновки или коврики, размеры которых соответствуют росту ребенка. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух. Лучше использовать одежду из натуральных волокон. Обувь не требуется. Оптимальное время для занятий - утром перед завтраком. Если оно почему-либо не подходит, можно заниматься перед обедом или после сончасы. До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, носоглотку, желательнее освободить кишечник. Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 20-30 минут у детей дошкольного возраста и до 30-40 минут у детей младшего школьного возраста. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Приветствие Солнцу

Древнее комплексное упражнение Аюрведы Приветствие Солнцу (Сурья Намаскар) охватывает тело, дыхание и психику. Его регулярное выполнение способствует укреплению и растяжению мышц, суставов конечностей, улучшает состояние позвоночника и внутренних органов.

Комплекс состоит из 12 поз (асан), которые выполняются в точной последовательности одна за другой. Каждое движение синхронизировано с дыханием. Комплекс можно выполнять как самостоятельное занятие или как разминку перед любым физкультурным занятием, в частности, занятием Хатха-йогой.



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Традиционно этот комплекс выполняют на рассвете при восходе солнца. Перед его выполнением солнце приветствуют такими словами: «О источник света и энергии на земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне хоть один, чтобы я мог хоть на миг засветиться и засверкать под ним так же ярко, как и ты!» .

Разучивают каждую позу отдельно. После освоения отдельных поз учатся выполнять их в плавной последовательности одна за другой. Все позы со сгибанием туловища выполняют на выдохе, с разгибанием - на вдохе.



Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

1. Поза «Приветствие». Встать прямо, ноги вместе, стопы параллельно друг другу. Ладони сложены вместе перед грудью. Грудная клетка расправлена, живот подтянут, спина прямая, взгляд прямо перед собой, дыхание свободное (рис.1).
2. Поза «Горы». На вдохе спокойно поднять руки вверх, расправить грудь, потянуть вверх спину, порастить. Пятки не отрывать от пола (рис.2).
3. Поза «Рука к ноге». На выдохе наклониться вперед и вниз. Положить кисти на пол так, чтобы основания ладоней находились на одном уровне с пятками. Если не удастся - согнуть ноги в коленях (рис.3).
4. Поза «Всадник». На вдохе отставить левую ногу назад и опустить левое колено на пол. Правую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах. Одновременно потянуться спиной кверху, расправить грудь (рис.4).
5. Поза «Гора». На выдохе приставить правую ногу к левой, поднять таз как можно выше. Голова, шея, надплечья расслаблены. Пятки стоят на полу (рис.5).
6. Поза «Восемь членов». Плавно опустить на пол оба колена, оба локтя, грудь и подбородок. Теперь к полу прикасается восемь частей тела: 2 стопы, 2 колена, 2 локтя, грудь и подбородок, что и дало название этой позе. Дыхание произвольное (рис.6).
7. Поза «Кобра». На вдохе поднять и расправить грудь, опираясь кистями о пол. Локти прижаты к полу. Расправить грудь, расслабить надплечья, шею. Спину тянуть вверх. В комплексе это упражнение начинать выполнять с поясницы, шею назад сильно не разгибать [2] (рис.7).
8. Поза «Гора» в точности повторяет 5. При выдохе оторвать таз, бедра, голени от пола, как можно выше поднять ягодицы (рис.5).
9. Поза «Всадник» повторяет 4. При вдохе правую ногу поставить между кистей рук. Левую ногу оставить сзади, левое колено на полу. Спину потянуть кверху (рис.4).
10. Поза «Рука к ноге» повторяет 3. При выдохе поставить левую ногу к правой, наклониться вперед. Шея, надплечья расслаблены (рис.3).
11. Поза «Гора» повторяет 2. При вдохе выпрямить туловище, поднять руки кверху, расправить грудь (рис.2).
12. Поза «Приветствие» повторяет 1. При выдохе опустить руки, сложить ладони перед грудью (рис.1).

Сделать несколько вдохов-выдохов в позе «Приветствия» и повторить весь цикл, поменяв опорную ногу.

В гости к гномам

Следующий комплекс составлен из отдельных поз, простых в исполнении и благоприятно влияющих на осанку.

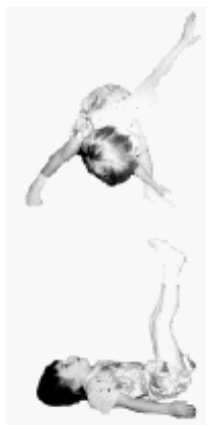


Рис. 8
12



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

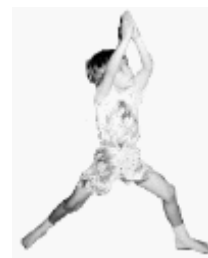


Рис.

Рис. 13

1. Поза «горы». Встать прямо, ноги вместе, стопы параллельно. Проверить осанку: колени, ягодицы, живот подтянуты, надплечья, грудная клетка расправлены. Этого исходное положение для всех поз, выполняемых стоя. На вдохе поднять руки над головой, потянуться за руками. Пятки стоят на полу.

2. Поза «дерева». Левую ногу поставить на внутреннюю поверхность бедра правой пальцами вниз. Соединить ладони рук над головой. Колено опорной ноги, ягодицы, живот подтянуты. Тело прямое. Принять исходное положение, повторить с опорой на левую ногу.

3. Поза «вытянутый треугольника». Ноги прыжком расставить шире плеч, стопы параллельно. Руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Правую стопу повернуть на 90 градусов вправо. С выдохом наклон к правой ноге, потянуться правой кистью к полу около правой стопы. Взгляд на 1 палец левой руки. Грудь и таз должны располагаться в одной плоскости (рис.8).

Принять исходную позу. Повторить с наклоном к левой ноге.

4. Поза «Повернутый треугольник». Ноги прыжком расставить шире плеч, стопы параллельно. Руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Правую стопу повернуть на 90 градусов вправо. С выдохом, сохраняя положение рук, повернуть туловище вправо, наклониться к правой ноге, потянуться левой кистью к полу около правой стопы. Взгляд на 1 палец правой руки (рис.9).

Принять исходную позу. Повторить с наклоном к левой ноге.

5. Поза «вытянутого бокового угла». Ноги прыжком расставить в широкую стойку. Руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Повернуть правую стопу на 90 градусов вправо, согнуть до образования прямого угла в коленном суставе и положения бедра параллельно полу. Правую ладонь положить на пол у наружного края правой стопы, правой подмышкой накрывая колени. Левую руку вытянуть над левым ухом. Грудь и таз должны располагаться в одной плоскости (рис.10).

Принять исходную позу. Повторить в левую сторону.

6. Поза «развернутого бокового угла». Ноги прыжком расставить в широкую стойку. Руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Повернуть правую

стопу на 90 градусов вправо, согнуть до образования прямого угла в коленном суставе и положения бедра параллельно полу. Повернуть туловище и левую ногу, стремясь перенести левую руку через правое колено. Левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы. Правую руку вытянуть над правым ухом (рис.11).

Принять исходную позу. Повторить в другую сторону.

7. Поза Вирабхадры 1. Вирабхадра - могучий герой эпоса Индии, сотворенный богом Шивой. Поднять руки вверх, соединить ладони над головой, потянуться вверх за руками, оставаясь пятками на полу. Прыжком расставить ноги шире плеч. Повернуть правую стопу на 90 градусов вправо, одновременно разворачиваясь вправо. Согнуть правую ногу до образования прямого угла в коленном суставе и положения бедра параллельно полу. Прогнуться в спине, руками тянуться к потолку. Смотреть на кисти рук (рис.12).

Повторить в другую сторону.

8. Поза Вирабхадры 2. Поднять руки вверх, соединить ладони над головой, потянуться вверх за руками, оставаясь пятками на полу. Прыжком расставить ноги шире плеч. Повернуть правую стопу на 90 градусов вправо, одновременно разворачиваясь вправо. Согнуть правую ногу до образования прямого угла в коленном суставе и положения бедра параллельно полу. Руки вытянуть в стороны ладонями вниз так, словно два человека растягивают за руки в разные стороны. Лицо повернуть вправо и направить взгляд на правую ладонь (рис.13).

Повторить в другую сторону.

Поза Вирабхадры 3. Поднять руки вверх, соединить ладони над головой, потянуться вверх за руками, оставаясь пятками на полу. Прыжком расставить ноги шире плеч. Повернуть правую стопу на 90 градусов вправо, одновременно разворачиваясь вправо. Согнуть правую ногу до образования прямого угла в коленном суставе и положения бедра параллельно полу. Вдохнуть, прогнуться в спине, потянуться к потолку руками. С выдохом наклонить туловище вперед и положить грудь на правое бедро. Задержаться в этом положении примерно на 2 дыхательных цикла. Выпрямить правую ногу, одновременно оторвав левую ногу от пола. Вытянуться так, чтобы все тело было параллельно полу, правая нога - перпендикулярна. Вернуться в **позу Вирабхадры 1**, повторить в другую сторону.

Поза интенсивного вытяжения. Руки сложить в позу приветствия (ладонь к ладони, пальцы вверх) за спиной. Прыжком ноги расставить шире плеч. Повернуть правую стопу на 90 градусов направо. На вдохе наклониться прогнувшись вправо и с выдохом опустить голову, надплечья к правому коленному суставу. В наклоне повернуться к левому коленному суставу. Выпрямиться. Повторить в другую сторону.

Поза «саранчи». Лечь на пол на живот. Руки вытянуты вдоль туловища. С выдохом поднять одновременно голову, грудь, ноги. Руки тянуть назад. Оставаться в этом положении как можно дольше при нормальном дыхании.

Поза «половина лодки». Сесть на пол. Вытянуть прямые ноги вперед. Пальцы рук переплести, сложить на затылке. Локти в стороны. Выдохнуть, отклонить туловище назад, одновременно поднять прямые ноги над полом. Дышать свободно. Можно облегчить последнее упражнение, поставив руки в упор за спиной, надплечья расслаблены. Можно еще облегчить упражнение, согнув ноги в коленных суставах.

Поза «прямого угла». Исходное положение лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. На выдохе поднять ноги до образования ими угла с туловищем 90 градусов. Пятки тянуть вверх (рис.14). Удерживать позу как можно дольше при нормальном дыхании. Принять исходное положение.

«Мертвая» поза. Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища. Закрывать глаза. Проследить, как расслаблены мышцы, как симметричны левая и правая половины тела. Отметить, где остались следы напряжения и просто позволить им уйти, уступить место покою. Отдохнуть. Потянуться пятками вниз, Завести руки за голову, потянуться руками вверх. Одновременно потянуться пятками вниз, а руками вверх, порастить. Открыть глаза, встать.

Предложенный комплекс можно проводить в различной сюжетной форме. Например, вариант путешествия в гости к гномам. Номера поз указаны в скобках. Пока дети держат позу, ведущий рассказывает об этой позе, делая акцент на правильном ее выполнении. Ведущий приглашает ребят сходить в гости к гномам, рассказывает им, что гномы очень пугливые, чтобы увидеть их секреты необходимо вести себя тихо-тихо и очень спокойно. Гномы живут в пещере под горой. Пришли к горе (1). Гора высокая, ох какая высокая гора. Она прочно стоит на земле. Она выросла в землю, а вершина ее устремляется к небесам. У подножья горы стоит стройный кипарис (2). Высокий, прямой кипарис, к солнцу тянется своими сомкнутыми ветвями. У корней кипариса вход в пещеру. А рядом стоит другой такой же кипарис (2), стройный кипарис, тоже к солнышку тянется, крепко, надежно стоит. Вот и мы вошли к гномам. Сколько ходов, переходов, разве все рассмотреть? Вот мы наклонимся, да вверх поглядим, какие у них там потолки расписные (3). А с другой стороны - еще краше (3). Вот мы и с другой стороны поглядим. А позади как интересно (4)! А с другой стороны (4)! Вот совсем низенький ход, а там коллекция старинных вещей (5). Сейчас мы к ней потянемся. Не достанем - так хоть поглядим. Ах, узкий проход, но и с другой стороны тоже все интересно (5), мы и туда потянемся. А за спиной-то у нас, за спиной - коллекция игрушек (6). Интересные игрушки. А с другой стороны - совсем другие (6), но тоже интересные. А вот над головой парит диковинная птица (7). Мы сделаем колпак из рук и поглядим, а птица нас за гномов примет. С другой стороны другая птица (7). И на эту поглядим. О, птица приняла нас за гномов. Она нас покатает (8). Мы ей поможем - расправим руки, вытянем спину. И другая птица может нас покатавать (8). Мы и ей помогаем. Теперь мы смотрим на гномье царство с высоты птичьего полета (9). Под нами проплывают их улицы, парки... Полетели в другую сторону (9). Как изменился пейзаж. Теперь снизу газоны, цветы... Вот какие-то гномы в шапках что-то ищут внизу. Внимательно рассматривают что-то, сами

согнулись (10) И с другой стороны такие же гномы. А мы наконец-то прилетели к берегу подземного озера. У берега лодка (11) стоит на причале лодка. Может быть мы можем покататься? Лодка так приветливо стоит. Пожалуй мы покатаемся (12). Как интересно плавать по подземному озеру! Мы еще покатаемся. Пора выходить. Намочили пятки. Теперь будем сушить (13). Пусть пятки сохнут.

Устали. Пора и отдыхать (14). Легли ровно, тело само нашло удобную-удобную, ровную-ровную позу, чтобы обе половины тела отдохнули и расслабились одинаково, хорошо восстановили свои силы после путешествия. Пусть нам приснится, как мы хорошо отдохнули, набрались силы. Отдохнули. Потянулись пятками вниз, руками кверху. Выросли большими-пребольшими. Возвращаемся в человеческое царство.

Медведь просыпается

(комплекс оздоровительного самомассажа для детей дошкольного и младшего школьного возраста и методика его проведения)

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы оздоровительной гимнастики, самомассажа, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

В настоящей работе представлен оригинальный комплекс оздоровительной гимнастики и самомассажа, составленный на основе традиционных китайских техник. Занятие построено с акцентом на самомассаже кистей, стоп, ушных раковин. Начинается оно с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника и паравертебральных областей. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения стоя на четвереньках и стоя. Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.

Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения. Поэтому он полезен для людей любого возраста, особенно - детям, для которых важно закладывать основы здоровья, формировать привычку «быть здоровым», готовить организм к все возрастающим школьным нагрузкам. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.

Методические рекомендации

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок, после сна. В детском саду удобно заниматься после дневного сна.

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. Воспитатель или преподаватель физической культуры рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и не прерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили по верху шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, по верху шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба уха за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза. Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потеряли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь

Профилактика нарушений осанки

Специальные упражнения для формирования и коррекции навыка удержания уравновешенного положения головы

Инструктор по физической культуре:
Утарбаева А.Ж.

Голова покоится на семи шейных позвонках и удерживается мышцами шеи. Нарушение равновесия головы, а также недостаточное и асимметричное развитие тонуса мышц шеи сказываются на деятельности жизненно важных органов, находящихся в области шеи, кровоснабжении мозга. Если неправильное положение головы (голова выдвинута и опущена вперед или наклонена в сторону) становится привычкой, то изменяется тоническое напряжение не только мышц шеи, но и спины и ног. В результате нарушается осанка всего тела.

Правильное положение головы определяется продольной осью головы и шеи, проходящей через середины линий, проведенных на уровне наружных слуховых проходов и поперечной оси плечевых суставов. Эти две линии должны быть расположены параллельно полу. Вертикальная линия образует с ними угол 90 градусов.

1. Встать перед зеркалом. Проконтролировать прямое положение головы. Смотреть вперед, вдаль. Придать уравновешенное положение голове. Плечи опустить вниз. Ноги выпрямить. Носки и пятки сомкнуть. Тяжесть тела должна распределяться равномерно на обе ноги.

Зафиксировать позу на 5-6 сек. Дыхание спокойное. Отойти от зеркала и расслабиться. Через 15-20 сек. повторить упражнение от 3 до 6 раз.

2. Сесть на стул, плотно прижавшись к спинке. Расслабить плечи, руки опустить. Голову держать прямо. Чередовать фиксацию позы на 5-6 сек. с промежутками отдыха 15-20 сек.

3. Сидя на пятках, принять прямое положение головы, руки расслабить и положить на бедра

Лечь на пол. Смотреть вперед (в потолок). Мысленно контролировать прямое положение головы, плеч, таза.

Зафиксировать эту позу на 5-6 сек., затем расслабиться на 15-20 сек. Повторить 3-6 раз.

После освоения этих положений упражнения можно выполнять в обратном порядке: 4-3-2-1 или 4-1-3-1.

Выполнение данных упражнений преследует цель формирования мышечного и пространственного ощущения вертикального положения головы и нормализации тонуса мышц шеи. Прямое положение головы должно являться «опорной точкой» при выполнении упражнений динамического характера в процессе укрепления мышц шеи и развития подвижности в шейных позвонках для сохранения оптимальной амплитуды постоянных движений головой.

Специальные упражнения рекомендуется выполнять в сочетании с общеразвивающими упражнениями для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед и назад, влево и вправо, движения дугой, круговые движения. Они должны выполняться:

- лежа, когда разгружается позвоночник, положение плеч и таза фиксируется в правильное;
- в вертикальном положении: движения головой сочетаются с движениями руками, упражнения выполняются с предметами на голове.

Упражнения для развития мышц шеи, выполняемые в положении лежа:

1. Наклон головы вперед. Дыхание спокойное через нос.
2. Наклон головы назад в положении лежа на животе.
3. Наклоны головы влево и вправо в положении лежа на боку.
4. Повороты головы налево и направо. Движения выполняются плавно и ритмично.
5. Повороты головы налево и направо в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц шеи, выполняемые в положении стоя

При выполнении упражнений важно контролировать фиксированное положение таза, плечевого пояса и туловища. Для этого целесообразно выполнять движения головой в стойке ноги врозь, руки на пояс или за спину.

Выполнение упражнений преследует цель увеличить или сохранить подвижность в шейном отделе позвоночника, гармонично развить мышцы шеи, которые связаны с мышцами верхнего отдела спины и груди, верхнего плечевого пояса.

Упражнения рекомендуется выполнять в следующей последовательности.

1. Наклоны головы вперед.
2. Наклоны головы назад.
3. Наклоны головы вперед-назад.
4. Наклоны головы влево – и.п., вправо – и.п., влево - вправо.
5. Повороты головы налево – и.п., направо – и.п., налево - направо.
6. Движения по дуге книзу. 4-8 раз.
7. Движение по дуге кверху - назад. 2-4 раза.
8. Вращение головой влево или вправо. 2-4 раза.

После выполнения упражнений расслабить мышцы шеи, наклонив голову вперед, или выполнить глубокий вдох и плавный выдох 2-3 раза.

Степень напряжения мышц можно увеличить за счет изменения исходного положения: например, руки за спину или в сочетании с движениями руками.

Для воспитания «чувства мышечных напряжений» вышеуказанные упражнения рекомендуется выполнять с фиксацией активной позы или с закрытыми глазами.

Упражнения для мышц шеи с удержанием предмета на голове

Упражнения с предметом на голове способствуют выработке навыка правильного положения головы, вертикального положения туловища и мягкой постановки ног на опору; воспитывают «чувство равновесия» на основе совершенствования мышечной координации.

В качестве предметов используются мешочки с песком, кусочки губки или поролона.

1. Ходьба с мешочком на голове в течение 30-60 с, изменяя направление; руки в стороны; руки за спину; руки за голову.

2. Удержание предмета на голове, стоя на носках, на одной ноге.

3. Передвигаясь с мешочком на голове, встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее. 6-8 раз.

4. С предметом на голове пройти по скамейке, затем по рейке гимнастической скамейки.

5. С предметом на голове сесть на стул и встать, сесть на пол и встать с опорой на руки. 4-6 раз.

6. Передвижение спиной вперед с предметом на голове.

С предметом на голове лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально влево и вправо и по диагонали влево (вправо) – вверх и вниз.

Упражнения для мышц шеи с оказанием дополнительного сопротивления

1. И.п. – ноги на ширине плеч, одна рука основанием ладони упирается в подбородок отклоненной назад головы, а локоть - в ладонь другой руки: наклон головы вперед, преодолевая силу давления руки в течение 5-6 сек. Выполнить 4-6 раз с промежутком отдыха 15-20 сек.

2. И.п. – то же, но голова наклонена вперед: медленный подъем головы назад, уступая силе давления рук.

3. И.п. – стойка ноги врозь, голова опущена на грудь, пальцы в «замок» на затылке: наклоны головы назад с преодолением сопротивления рук. 4-6 раз.

4. И.п. – то же, но голова отклонена назад: наклоны головы вперед, уступая силе давления рук.

5. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука упирается в голову, другая на поясе: наклоны головы влево - вправо, преодолевая и уступая давлению руки. 6-12 раз. Дыхание равномерное, согласованное с движениями.

6. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука упирается в подбородок, другая на поясе: надавить подбородком на руку при повороте головы и удерживать усилие в течение 5-6 сек. 4-8 раз.

После силовых упражнений выполняются упражнения на растягивание активно работающих мышц.

Упражнения для мышц шеи могут использоваться в качестве профилактических средств для снижения чувства усталости у основания черепа, в шее и в плечах, появляющейся в течение учебной,

производственной и бытовой деятельности, когда голова и туловище длительной время находятся в неудобном положении.

Ниже приводим комплексы упражнений на стабилизацию навыка правильной осанки для школьников 7-12 лет.

Комплексы направлены на стабилизацию правильной осанки, но практически все упражнения в них обеспечивают профилактический и корригирующий эффекты.

Примерный комплекс упражнений

1. И.п. – лежа на спине ноги согнуты, руки на голове. Вытянуться в линию, бедра сомкнуть, носки оттянуть, потянуться прямыми руками, касаясь пола. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п., расслабиться и сделать выдох. Повторить 4 раза.

2. И.п. – о.с. Дугами наружу поднять руки вверх, кисти сомкнуты ладонями вперед, тело прямое, бедра сомкнуть, руками потянуться вверх, голова между руками. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п. – выдох. 6 раз.

3. Медленный бег с изменением направления – 1 мин с переходом на ходьбу в сочетании с движениями расслабленными руками и плавным выдохом.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться влево, руки на пояс, повернуть голову в сторону наклона. Выпрямиться в и.п. То же в другую сторону. 8 раз.

5. И.п. – стойка руки в стороны. Согнуть правую руку, захватить руками колено, наклониться вперед, опустив голову, и руками подтянуть колено к груди. Вернуться в и.п. То же с другой ноги. 6 раз.

6. И.п. – упор стоя на коленях, голова опущена вниз. Поднять правую ногу назад, прогнуться, голову назад. Вернуться в и.п., спину округлить. То же другой ногой. 8 раз.

7. И.п. – лежа на спине на полу, руки вверх, ладонями вперед, ноги вместе. Приподнять плечи и ноги, разводя и сгибая; ладони положить на колени, наклонить голову вперед, подбородок прижать к груди. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п. 4-6 раз.

8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. Выпрямляя руки, прогнуться и держать позу 10-12 сек («Змея»). 2 раза.

9. И.п. – лежа на животе руки за спину. Прогибаясь, дугами наружу руки вверх – «лодочка». Зафиксировать позу. Вернуться в и.п. 4-6 раз.

10. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Расслабленно наклониться вперед, опуская голову на грудь, руки опустить вниз между коленями. Почувствовать растяжение мышц спины. Держать позу 10-12 сек. Дыхание свободное. Повторить 2 раза.

11. И.п. – сесть ноги врозь, руки за голову. Наклониться вперед, руками дотянуться до носков. Выполнить два пружинящих наклона вперед, руками, касаясь пола. Вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

12. Свободная ходьба с предметом на голове в течение 30-45 сек.

13. Встать к стене, касаясь пятками, ягодицами, спиной, затылком, руками стены. Зафиксировать положение тела 5-6 сек. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

14. И.п. – лежа на спине ноги согнуты на ширине плеч, руки вниз. Расслабиться, закрыть глаза. Держать позу 10-12 сек.

Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины и пресса

1. И.п.- стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. - выдох.

2. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и.п. - вдох.

3. И.п. - стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх - выдох; вернуться в и.п. - вдох..

4. И.п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.

5. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.

6. И.п. - лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу - выдох; выпрямить - вдох.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.

8. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем правую ногу. Принять и.п.

9. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку); вернуться в и.п.

10. И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.

11. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка. Приподнять корпус, прогнув его через гимнастическую палку; вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений выполняется ежедневно утром или вечером в зависимости от пика активности ребенка, но не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10.

Для того, чтобы упражнения воздействовали достаточно точно, они должны выполняться интенсивно, то есть выше обычного уровня возможности детей. Сначала даются более легкие упражнения с постепенным переходом к более трудным. На протяжении занятия неоднократно делаются паузы для отдыха. Рекомендуется отдыхать в положении лежа:

- лежа на спине, ноги слегка подтянуты к животу, руки за головой;
- лежа на животе, подбородок опирается на кисти рук.

Комплексы специальных упражнений

Комплекс №1.

1. И.п. – о. с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (6 раз).
2. И.п. – о.с. «Домик». Соединить конечные фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием на пальцы левой, и наоборот (6 раз).
3. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вперед – вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (6 раз).
4. И.п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и.п.; 3 – то же в влево, 4 – и.п. (10 раз).
5. И.п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4–и.п. (10 раз).
6. И.п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и.п. при наклоне держать голову прямо, (6 раз).
7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, прижимая бедро к животу; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой. (8раз).
8. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1–вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и.п.; 3–4 проделать то же, меняя положение рук (8 раз).
9. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание «Часики».

Комплекс №2.

1. И.п. – о.с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды.

2. И.п. – о.с. «Ладонь». Пальцами правой руки нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (8 раз).
3. И. п. – о.с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и.п. (10 раз).
4. И.п. – ноги на ширине плеч. 1 - повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и.п.; То же в другую сторону. Ноги прямые. (10 раз).
5. И.п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3-4 то же другой ногой. Туловище держать прямо.(10 раз).
6. И.п. – о.с. 1 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и.п. (выдох). (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 - развести их широко в стороны; 3 – и.п. (8 раз).
8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги. 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола (лягушонок); 3 – и.п. (6 раз).
9. Прыжки, ноги врозь - вместе в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание «Барабанщик».

Комплекс №3

1. И.п. – о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды.
2. И.п. – о.с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (6 раз).
3. И.п. – о.с. 1 . – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и.п. (10раз).
4. И.п. – о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и.п.; То же другой ногой .(10 раз).
5. И.п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинящих движения руками назад; 3 – и.п.(10 раз).
6. И.п. – «малдас», руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и.п.; 3 – наклониться влево; 4 – и.п. (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1-2 – поднять прямые ноги вперед – вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 - и.п.(6 раз).
8. И.п.– лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять

голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола (лягушонок); 3 – и.п. (6 раз).

9. Прыжки, ноги врозь- скрестно, в чередовании с ходьбой.

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода».

Комплекс №4.

1. И.п. – о.с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз.(4раза).

2. и.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (4 раза).

3. И.п. – о.с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и.п.; проделать то же, меняя положение рук. (10 раз).

4. И.п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (8 раз).

5. И.п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1- наклонить туловище вправо; 2– наклонить туловище назад; 3– наклонить туловище влево; 4– наклонить туловище вперед. (10 раз).

6. И.п. – о.с. 1 – согнуть , левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п.; (вдох) То же правой ногой (10 раз).

7. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1– сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (6 раз).

8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена.1–выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (6 раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «одна нога вперед - другая назад».

10. Упражнение на дыхание «Трубач».

Комплекс №5.

1. И. п. – о.с. 1 – посмотреть влево; 2 – посмотреть вправо (10 раз).

2. И. п. – о.с. Выдвигать язычок вперед и назад (10 раз).

3. И. п. – о.с. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п. (10 раз).

4. И. п. – руки за головой. 1 – наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 – и.п. (10 раз).

5. И.п. - сделать приседание с резким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 – и.п.; (8 раз).

6. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2- и.п.; 3- поворот туловища влево, коснуться правой рукой левой пятки; 4- и.п.(8 раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх - вперед; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу вверх - вперед; 4- и.п. (10 раз).
8. И.п. - лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 и.п. (6 раз).
9. Прыжки. Поочередно на правой и левой ноге в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание «Задуваем свечи».

Комплекс №6

1. И.п. – о.с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды (4 раза).
2. И.п. – сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обнять руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть его вверх. Напрячь туловище, вытянуть его вверх (3 раза).
3. И.п. – о. с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п. ; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и. п. (10 раз).
4. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п.; (10 раз).
5. И.п. – стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1-2 – выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3 -4 и.п.(6 раз).
6. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же к левой ноге (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 – и.п. То же другой ногой (8 раз).
8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону.
1 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 – и.п.; 3-4 - то же к левому локтю (6 раз)
9. Прыжки. Поочередно на правой и левой ноге в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание « Дышим тихо».

