

Учебно-методическая разработка

Тема: « Оздоровительные игры для детей младшего и старшего дошкольного возраста»

Автор: Чудакова Жанна Викторовна

Контингент: дети младшего и старшего дошкольного возраста.

2011 год

Пояснительная записка.

«Здоровье- это то, что нужно беречь».
(Из высказываний детей).

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку : обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой. Это все правильно при сложном течении заболевания. Но часто бывает так, что мы не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания. Частые заболевания дошкольников неблагоприятно влияют на функциональное состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняют выполнение детьми социальных функций. Частые заболевания - фактор риска в развитии хронической патологии и ухудшении генофонда нашего населения. О значении двигательной активности говорится в трудах выдающихся педагогов: Я.Л.Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко. Успешное решение проблем здоровья детей, профилактики заболеваний связано с использованием двигательной деятельности.

Многие выдающиеся люди (например, В. Дикуль) смогли вернуть себе здоровье, когда таблетки и уколы уже не помогали. Только правильно организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугом. Они смогли сформировать у себя правильные навыки движения, дыхания благодаря многократным упражнениям, когда тело автоматически, несмотря на болезнь и старые привычки, осуществляет правильные действия, например дыхание через нос.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей

Цель.

Укрепление и сохранение здоровья детей.

Задачи.

- Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости;
- сформировать у детей правильные навыки движения, дыхания благодаря многократным упражнениям.

Технологическая карта.

Для того, чтобы добиться высокой оценки оздоровительного эффекта от игр :

- их нужно проводить 2 – 3 раза в день в течении 3—4 месяцев;
- соблюдать методические рекомендации по проведению оздоровительных игр

приложение 2

Содержание	Название игры	Цель игры
Игры при болезнях дыхательной системы (ринит, ринофарингит, гайморит, аденоиды, хронический бронхит). приложение 3,4	■ « Пастушок дудит в рожок»	► Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.
		
	■ « Золотая осень»	► Развитие координаций движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умение согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее действие на весь организм ребёнка.
		
	■ « Мышка и мишка»	► Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.
	■ « Пёрышки»	► Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

	■ « Кто самый громкий»	▶ тренировка носового дыхания, смыкания губ.
Оценка эффективности оздоровительного эффекта		
приложение 1		
Игры на преодоление последствий общих бронхолёгочных заболеваний (респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит). приложение 3	■ « Бульканье» ■ « Шарик лопнул» ■ « Совушка - сова»  ■ « Король ветров» ■ « Чей шарик дальше?» ■ « Самолётик, самолётик»	▶ Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. ▶ Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования. ▶ развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углублённый выдох). ▶ тренировка навыка правильного носового дыхания , укрепление мышц лица. ▶ укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. ▶ Формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», координация движений в пространстве.

Оценка эффективности оздоровительного эффекта			приложение 1
Игры при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. приложение 3	■ « Длинная скакалка» ■ «Пальчик о пальчик»	► Улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания. ► Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.	
Оценка эффективности оздоровительного эффекта			приложение 1
Игры на формирование правильной осанки, предупреждения плоскостопия. приложение 3	■ « Едем в зоопарк» ■ « Мастер мяча» ■ « Великаны и гномы»	► Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки. ► Укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки. ► Учить двигаться в колонне по одному.	
Оценка эффективности оздоровительного эффекта			приложение 1
Игры после перенесённых инфекционных	■« Заинька- паинька»	► Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса.	

заболеваний приложение 3		развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.
Оценка эффективности оздоровительного эффекта приложение 1		

Предполагаемые результаты.

Добиться лечебного эффекта:

1. снижение заболеваемости детей;
2. уменьшение пропусков дето/ дней по болезни на 1 ребенка;
3. повышение двигательной активности детей;
4. увеличение творческого потенциала ребенка.

Способы отслеживания результатов.

Мониторинг состояния здоровья детей:

1. комплексная диагностика:
 - осмотр специалистами детской поликлиники;
 - регулярный осмотр детей медсестрой и педиатром, определение группы здоровья;
 - беседы с родителями.
2. Отслеживание успешности обучения по используемым программам, диагностирование общефизической подготовленности в начале и в конце учебного года.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Результат показатель эффективности оздоровления.

Этот показатель рассчитывается путем деления числа частоболеющих детей, снятых с учета по выздоровлению, на общее число ЧБД, получивших профилактические процедуры (в %) оздоровление считается эффективным, если заболеваемость снижается не менее чем на 25%

Общие рекомендации по проведению оздоровительных игр.

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения», так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игр.

Продолжительность одной игры невелика — до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10—15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной — с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы.

Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, — в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25—50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4—6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

- уменьшение общего времени занятий;
- уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
- упрощение сюжета игры;
- изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- уменьшение числа участников игры;
- более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
- уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
- использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

А когда он выздоравливает успешно, т.е. пульс возрастает меньше чем на 20%, дыхание почти не изменяется или меняется на 2—3 раза в минуту, то можно осуществлять противоположные вышеописанным действия. Важно, чтобы был оптимум нагрузки, не большое покраснение кожи, бодрые движения и не большая потливость кожи.



■ « Пастушок дудит в рожок »

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материал: дудочки

Ход игры:

Ведущий просит ребёнка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать коров. Ведущий показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в дудочку.

■ « ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ »

Цель игры: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.



Ход игры:

Дети стоят широким кругом. Ведущий четко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движений руками перед телом), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжатие и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья. «Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох — будто слышится шум ветра — «шшшш...» «На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — изобразить, как стелются туманы. «Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей). «Слышатся прощальные

крики гусей, журавлей, голоса чижей». Подражание этим звукам. «Улетают птицы в теплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку инструктора остановка. «А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя.

Вариант игры: на сигнал «Птицы собираются в стаи» выдвинуть нижнюю челюсть («клюв») вперед.

■ « МЫШКА И МИШКА »

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры:

Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки
вверх, потянуться, посмотреть
на руки — вдох)

У мышки — очень (присесть, обхватив руками
Маленький. колени, опустить голову — выдох
с произнесением звука «шшш»)

Мышка ходит (надо ходить по залу)

в гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Стишок с движениями повторяется 4—6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.



■ « Пёрышки »

Цель игры: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 штуки.

Ход игры:

Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.



■ « Кто самый громкий? »

Цель: тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Игровой материал. Фанты-жетоны.

Ход игры:

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «mmm» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «mmm» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания **игры** подсчитываются фанты и объявляется победитель.





■ « Бульканье »

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Игровой материал. стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики!).

Ход игры:

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось пробулкать дольше всех, получает фант.

■ « Шарик лопнул »

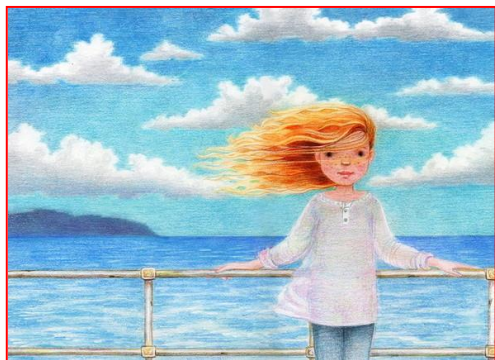
Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Игровой материал. Фанты из бумаги

Ход игры.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка





■ « Король ветров »

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Игровой материал. Вертушка или шарик.

Ход игры:

Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому дается по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

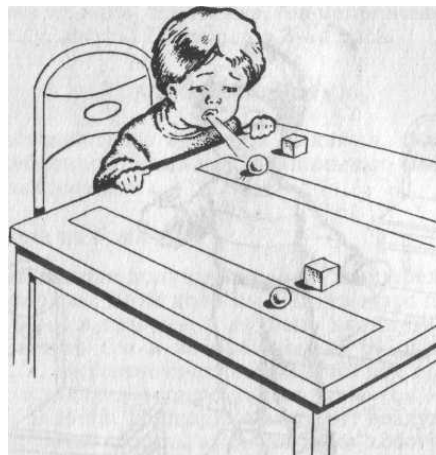
■ « Чей шарик дальше? »

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Игровой материал: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Ход игры:

Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.



■ « Самолетик-самолет »

Цель: формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», координация движений в пространстве.

Ход игры:

Ведущий показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх — вдох. Делает поворот в сторону, произнося «жжж», — выдох, стоит прямо, опустив руки, — пауза и т.д. Ребенок повторяет за ведущим 2—3 раза. Затем ведущий читает стишок, а ребенок делает движения самостоятельно по 2—4 раза в каждую сторону в ритме стиха.

Самолетик- самолет	(ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх)
Отправляется в полет	(делает поворот вправо и выдох « жжж »)
ЖУ, жу, жу	(делает поворот вправо и выдох « жжж »)
Простою и отдохну,	(встает <i>прямо, опустив руки, — пауза</i>)
Я на лево полечу	(поднимает голову — вдох)
Жу, жу, жу	(делает поворот влево и выдох « жжж »)
Простою и отдохну.	(встает прямо и опускает руки — пауза).



■ « Совушка-сова »

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры:

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-

«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2—4 раза.

■ « Длинная скакалка »

Цель: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координация движения.

Материал: Скакалка или длинная верёвка.

Ход игры:

Ребёнок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание.

■ "Пальчик о пальчик"

Цель. Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Ход игры:

Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2 раза)

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши)

Ножками топай, топай! (Топают ножками)

Спрятались, спрятались! (Закрывают лицо руками)

Пальчик о пальчик тук да тук! (Повторить 2 раза).

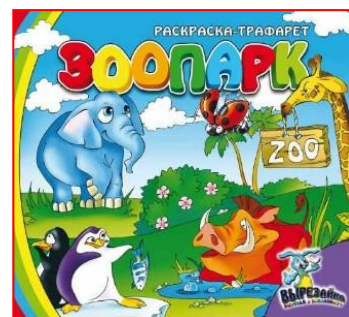
■ « Едем в зоопарк »

Цель. Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Материал. Обручи, стулья, мел.

Ход игры:

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою клетку-обруч, в клетке может быть и несколько зверей. Не занятые в роли дети встают за ведущим, садятся в поезд и едут на прогулку в зоопарк. Приехав и прогуливаясь по зоопарку, ведущий, подходит к клетке, спрашивает: « Какой зверь проживает в этой клетке? Сидящие там звери должны показывать движения, мимикой. Звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты отгадывают зверей. И так от клетки к клетке. Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.





■ « Мастер мяча »

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Материал: мячи по одному на каждого игрока.

Ход игры:

- Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
- Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
- Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
- Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
- Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

■ « Великаны и гномы »

Цель. Учить детей двигаться в колонне по одному.

Ход игры:

Дети выстраиваются в колонну по одному. На сигнал « Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем обычным шагом; на сигнал « Гномы!» - в полуприсяде, который сменяет обычная ходьба.

Повторить упражнение 2-3 раза.

■ « Заинька – паинька »

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры:

Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Заинька серенький поклонись, поклонись (кланяется в разные стороны)

Вот так, вот сак поклонись.

Заинька серенький повернись, повернись

Вот так, вот сак повернись.

(поворачивается, руки на поясе)

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой

Вот так, вот сак топни ножкой.

(топает по очереди каждой ногой)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.



Разминка.

1. Перед играми на развитие дыхания необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, потянуться, насколько это возможно, и сделать глубокий вдох. Затем согнуть ноги в коленях, опустить корпус вперёд - вниз и сделать глубокий выдох.
2. Ноги слегка расставить в стороны. Наклониться в левую сторону, при этом правый бок растянется, как гармошка, выдохнуть. Затем выпрямиться и сделать вдох. После этого наклониться в правую сторону- теперь левый бок растянется, как гармошка. Выпрямиться и сделать глубокий выдох.
3. Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперёд и сделать выдох.
4. Положить руки на затылок и наклониться в правую сторону. Выпрямиться и сделать вдох. Затем наклониться в левую сторону и снова выпрямиться.

