

КАРТОТЕКА
ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ
ДНЕВНОГО СНА
(средний дошкольный возраст)

Мизинова Наталья Анатольевна
воспитатель

КАРТотека

Гимнастика после дневного сна **(средний дошкольный возраст)**

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

увеличить тонус нервной системы;

усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Сентябрь

Комплекс 1

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и. п.

2. «Горка».

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, руки вверх. Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

4. «Волна».

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. «Мячик».

И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах.

Дыхательное упражнение

«Послушаем свое дыхание».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Сентябрь

Комплекс 2

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с. Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п.: о.с. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох – присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

Дыхательное упражнение

«Лес шумит».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же влево. Усложнение: руки при выполнении вытянуты вверх.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Октябрь

Комплекс 3

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Бревнышко».

И.п.: лежа на спине, руки вверху, пережат со спины на живот, пережат с живота на спину.

3. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам – вдох, и.п. – выдох.

4. «Шлагбаум».

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.

5. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. «Хлопушка».

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!» (6 раз).

Дыхательное упражнение

«Регулировщик».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Октябрь

Комплекс 4

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Штангисты».

И.п.: лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в И.п..

3. «Зима и лето».

И.п.: лежа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»!, дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло (3-4 раза).

4. «Пешеход».

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п. Переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Волна».

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

6. «Молоточки».

И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

Дыхательное упражнение

«Часы».

И.п.: сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возвращение в и.п. – вдох.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Ноябрь

Комплекс 5

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Пляска».

И.п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и.п. (6 раз).

3. «Покачай малышку».

И.п.: сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги, затем вернуться в и.п. (6 раз).

4. «Зайцы» (дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза).

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место встать опять.

Дыхательное упражнение

«Лес шумит».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же влево. Усложнение: руки при выполнении вытянуты вверх.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Ноябрь

Комплекс 6

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз).

3. «Лягушонок».

И.п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и.п. (6 раз).

4. «Кошка сердится».

И.п.: встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх (10-15 секунд).

5. «Добрая кошка».

И.п. встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд).

6. «Мячик».

И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

Дыхательное упражнение

«Шарик надулся и лопнул».

И.п.: ноги на ширине плеч, положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Декабрь

Комплекс 7

1. «Потягушки» («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

2. «Отдыхаем».

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

3. «Поймай снежинку».

И. п.: сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз).

5. «Пляшут ножки» (дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза).

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай!»

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Дыхательное упражнение

«Ныряльщики».

И.п.: ноги на ширине плеч, развести руки в стороны, делать вдох ртом. Обхватить себя руками и присесть (*опускаемся под воду*).

Выдох ртом.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Декабрь

Комплекс 8

1. «Потягушки» («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

2. «Морозко».

И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз).

3. «Зимняя ёлка»

И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

4. «Любопытные вороны».

И.п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. «Оглянись».

И. п.: ноги на ширине плеч. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

Дыхательное упражнение

«Паровозик».

Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4-6 раз.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Январь

Комплекс 9

1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать, чудо чтоб не прозевать.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Зажмурить глаза, затем широко открыть (6 раз).

2. «Ротик просыпается».

Ротик мой просыпайся и скорее улыбайся.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Открыть широко рот, затем закрыть рот и улыбнуться (6 раз).

3. «Ручки просыпаются».

Ручки кверху потянулись, и до солнышка дотянулись.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку вверх, затем отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой (6 раз).

4. «Ножки просыпаются».

Будем ножки пробуждать, их в дорогу у собирать.

И.п.: лежа на спине, руки вверх. Потянуть на себя правую ногу носком, и.п. То же левой ногой (6 раз).

5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись, и друг другу улыбнулись!

И.п.: встать около кровати на коврик. Поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательное упражнение

«Здравствуй, солнышко!».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Январь

Комплекс 10

1. «Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись и в кроватке потянулись.

И.п.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. Потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник, и.п. (6 раз).

2. «Проснулись».

Вот проснулись ручки, вот проснулись ножки.

И хотят скорей бежать к маме по дорожке.

И.п.: лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, затем правую и левую ногу (носком, затем пяткой) (6 раз).

3. «Клубочек».

Не хотим мы простывать, хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись, к солнышку мы потянулись.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно, затем раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться (6 раз).

4. «Пружинка».

И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

5. «Наши ножки идут по дорожке».

И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Дыхательное упражнение

«Снежинки».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Февраль

Комплекс 11

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине. Тянуться пяточками вперед и двумя руками вверх.

2. «Качалочка».

И.п.: лежа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз).

3. «Змея».

И.п.: лежа на животе, упор на вытянутых руках. Голова поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш...» (6 раз).

4. «Лебединая шея».

И.п.: сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз).

5. «Кошка».

Бесшумная ходьба на цыпочках:

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка

Еле слышно топ-топ-топ, хвостик снизу: оп-оп-оп.

Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу:

Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой.

Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше:

Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок.

Дети громко мяукают и убегают на стульчики:

А потом мяукает «Мяу»! И в свой домик убегает!»

Дыхательное упражнение

«Трубач».

И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф» (4-5 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Февраль

Комплекс 12

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине. Тянуться пяточками вперед и двумя руками вверх.

2. «Горка».

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

3. «Выгляни в окошко».

И. п.: сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны, и.п.

4. «Оглянись».

И.п.: сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

5. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. «Хлопушка».

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!» (6 раз).

Дыхательное упражнение

«Дровосек».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением слова «Ух-х-х» (4-5 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс 13

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Солнце встает».

И.п.: сидя «по-турецки», руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох, и.п.

3. «Радуга».

И.п.: сидя «по-турецки», руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону.

4. «Бабочка».

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

5. «Подснежники».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Слегка присесть, голову наклонить влево, и.п. Слегка присесть, голову наклонить вправо, и.п.

Дыхательное упражнение

«Весенние цветы».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс 14

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и. п.

2. «Горка».

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, руки вверх. Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

4. «Я расту».

И.п.: стоя, ноги вместе, прижав пятки к полу, потянуться сцепленными руками вверх, ладони развернуты к потолку, одновременно вверх тянется макушка, и.п. (6 раз).

5. «Деревья на ветру».

И.п.: ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

Дыхательное упражнение

«Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. – выдох.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Апрель

Комплекс 15

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Тигрята играют».

И.п.: лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться носков ног (6 раз).

3. «Крокодил плывёт».

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз).

4. «Обезьянки на лиане».

И.п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз).

5. «Зарядка» (дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз).

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели – встали, сели – встали,

И на месте побежали.

Дыхательное упражнение

«Вырастим большими».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х» (5-6 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Апрель

Комплекс 16

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Отдыхаем».

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

3. «Почки-листочки».

И.п.: поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак – «почки» разжать кулаками – «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое.

4. «Кустик – дерево».

И.п.: стоя, руки в стороны. Присесть, руки вперед. Вернуться в и.п. Встать на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.

5. «Достань веточку».

И.п.: ноги вместе. Высокие прыжки с хлопками над головой, чередовать с ходьбой.

Дыхательное упражнение

«Маятник».

И.п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох (5-6 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Май

Комплекс 17

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Восхищение».

И.п.: лежа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами похвалы (6 раз).

3. «Качалочка».

И.п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз).

4. «Тестомес».

И. п.: сидя «по-турецки». Гладить живот по часовой стрелке, похлопывать ребром ладони, кулачком, снова поглаживать, пощипывать, имитировать движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживать (6 раз).

5. «Вот идет черный кот» (дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз).

Вот идёт чёрный кот, *(шаги с высоким подниманием ног)*

Притаился – мышку ждёт. *(приседания, руки к коленям)*

Мышка норку обойдёт, *(встать, повернуться)*

И коту не подойдет *(руки в стороны).*

Дыхательное упражнение

«Носик».

✓ вдох и выдох через нос (10-20 раз)

✓ при вдохе надавливать на крылья носа (мешать вдыхать) (10-20 раз)

✓ поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох (10-20 раз)

✓ на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить «ба, бо, бу» (10-20 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Май

Комплекс 18

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

2. «Бревнышко».

И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

3. «На лугу» (дети имитируют движения в соответствии с текстом).

Мы шагаем друг за другом на прогулке теплым утром (*ходьба на месте*).

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают (*легкий бег на носках, делая плавные махи руками*).

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились (*кружение на носках на месте*).

Тишина стоит вокруг, вышли мы сейчас на луг (*ходьба с высоким подъёмом колена*).

Мы растём, растём, мы цветём, цветём (*берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*).

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два (*повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*).

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть (*глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед*).

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись (*наклоны вниз*).

Видим, скачут на опушке две весёлые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок прыгать нужно на носок (*прыжки на носках*).

Дыхательное упражнение

«Пение лягушки».

И.п.: ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква» (5-6 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»