

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
Государственного бюджетного образовательного учреждения
детский сад № 127 Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

на заседании Педагогического совета
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ №127
Невского района Санкт-Петербурга
А.А. Трухова
Приказ от 29.08.2025 № 110-ТД

С учетом мнения

Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 127
Невского района Санкт-Петербурга

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»**

(в летний оздоровительный период)

**Программа адресована детям 4-5 лет
Срок реализации программы июнь - июль**

Автор программы:
Балацкая Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Содержание

<u>1. Пояснительная записка</u>	3
1.1. Направленность программы.....	4
1.2. Актуальность.....	4
1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.4. Цель и задачи.....	5
1.5. Возраст обучающихся	5
1.6. Возрастные особенности детей 4-5 лет.....	5
1.7. Сроки реализации.....	6
1.8. Форма организации деятельности учащихся.....	6
1.9. Режим занятий.....	6
1.10. Структура занятия.....	6
1.11. Планируемые результаты.....	6
1.12. Мониторинг результатов освоения программы.....	7
<u>2. Учебный план</u>	7
<u>3. Календарный учебный график</u>	8
<u>4. Перспективный план работы кружка «Весёлый мяч»</u>	8
<u>5. Методическое обеспечение образовательной программы</u>	9
<u>6. Материально-техническое обеспечение программы</u>	10
<u>7. Список литературы</u>	10
<u>8. Аннотация</u>	11
<u>ПРИЛОЖЕНИЯ</u>	13

1. Пояснительная записка

Особое место в системе физического воспитания дошкольников занимают действия с мячом. Мяч лидирует в царстве детской подвижной игры. Он притягивает и манит детей всех возрастов и разных физических возможностей, стимулирует их фантазию и двигательное воображение. Игры и игровые упражнения с мячом — это разновидность активности детей и, вместе с тем, школа разнообразных умений и навыков.

Летний оздоровительный период – сезонный отрезок времени, в который реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. Опираясь на принцип непрерывности физического воспитания, была разработана программа ДОП «Весёлый мяч» для летнего оздоровительного периода.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа модифицированная, составлена в соответствии с ФОП ДО и элементов программы «Школа мяча» Н.П. Николаевой. Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) – статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказа Минпросвещения от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Документ, на основании которого вносятся изменения

Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196

- Устава государственного бюджетного образовательного учреждения ГБДОУ № 127;
- Лицензии ГБДОУ № 127 на образовательную деятельность.

1.1. Направленность программы

Программа «Весёлый мяч» по содержанию является физкультурно-спортивной. Обучающий уровень.

1.2. Актуальность

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и являются игры с мячом.

Игры с мячом оказывают неоценимую пользу для здоровья, интеллектуального и физического развития ребенка, а также общего эмоционального фона.

Любые, правильно организованные действия с мячом, занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками и стали основой для составления данной Программы.

1.3. Педагогическая целесообразность

Игры с мячом — незаменимое средство в подготовке к школе. Разнообразные манипуляции с мячом требуют контроля действий кисти руки, а её двигательная активность напрямую связана с развитием интеллекта. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

1.4. Цель и задачи

Цель: повысить уровень физической подготовленности детей и укрепление их здоровья в летний период.

Задачи:

Обучающие задачи (предметные):

- обучать основным способам ведения и владения мяча;
- знакомить детей с правилами и элементами спортивных игр (баскетбол, футбол)
- обучать технике выполнения элементов спортивных игр с мячом;

Развивающие задачи (метапредметные):

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом:

Воспитательные задачи (личностные):

- формировать общую культуру личности ребёнка, в том числе ценности здорового образа жизни;
- формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.
- воспитание положительных морально - волевых качеств;

1.5. Возраст обучающихся

Программа адресована детям 4-5 лет.

Наполняемость группы до 15 человек.

Набор детей в группы свободный для всех, не имеющих противопоказаний к образовательной деятельности по состоянию здоровья.

1.6. Возрастные особенности детей 4-5 лет.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в

среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

1.7. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на летний период, количество занятий 12

1.8. Форма организации деятельности учащихся:

Групповая - организация работы в группе;

Индивидуально - групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;

1.9. Режим занятий.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 20 минут.

1.10. Структура занятия:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

Основная часть: игровые упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: упражнения на релаксацию и восстановление дыхания

1.11. Планируемые результаты

Предметные

В результате обучающийся будет знать: правила поведения на занятиях ФК; правила подвижных и спортивных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: самостоятельно действовать с мячом (ведение, ловля, броски, метание и т.д.); играть в подвижные игры с мячом.

Метапредметные

Обучающийся будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств (координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер);

Будет владеть: навыками движений с мячом, правильными способами их выполнения;

Личностные

К концу обучения будут сформированы: устойчивая потребность к саморазвитию и укреплению своего здоровья; повышенный интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;

Будет воспитано: трудолюбие, дисциплинированность, коммуникативные способности в коллективной деятельности.

1.12. Мониторинг результатов освоения программы

Программа предусматривает контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений.

2. Учебный план

Учебный план ДОП «Весёлый мяч» (в летний оздоровительный период)
2025 – 2026 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Наблюдение, проверка и исправление ошибок; взаимоконтроль
2	Баскетбол	3	1	2	
3	Футбол	3	1	2	
4	Игровые задания	2	0	2	
5	Контрольные задания	2	0	2	
	Итого	12	3	9	

3. Календарный учебный график на год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Летний период	1 июня	15 июля	6	12	2 раза в неделю по 20 мин

4. Перспективный план работы кружка «Весёлый мяч»

Месяц, тема	Содержание занятий	Подвижные игры и игровые задания
ИЮНЬ Введение. Контрольные задания. Баскетбол	- Беседа 1. Баскетбол, как вид спорта, правила игры. - Педагогическое наблюдение, оценка навыка овладения мячом: • Броски мяча разными способами. • Отбивание мяча в разных положениях. • Ведение мяча между предметами и с	Догони мяч; Передай мяч в эстафете; Гонка мячей по кругу; Передай мяч сверху;

	<p>дополнительными заданиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча с места в корзину. <p>Игровые Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность - Броски мяча друг другу разными способами и ловля от отскока, в руки, (снизу, сверху, из-за головы, от груди) - Броски вверх и ловля (с хлопком, с поворотом) - Броски друг другу и ловля в движении - Броски в баскетбольную корзину - Ударяем мяч о пол одной рукой и ловля двумя - Отбивание мяча из положения сидя на скамейке (ладонью, кулаком) 	<p>Вышибала; Мяч в корзину; Белочки – собачки; Передал – садись; Послушный мячик; Не упусти мяч; Мяч по кочкам; Школа мяча; Проведи мяч;</p>
ИЮЛЬ Футбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча стоя на месте (двумя руками, пр., лев. поочерёдно) - Отбивание мяча в ходьбе (вокруг себя, «змейкой», с забрасыванием в корзину) - Игра в Баскетбол по командам (только с передачей мяча, без отбивания) - Беседа 2. Футбол, как вид спорта, правила игры. - Прокатывание мяча ногой (с заданием) - Ведение мяча ногой - Ведение мяча ногой «змейкой» - Забивание мяча в воротаки - Ведение мяча ногой с попаданием в цель - Игра в футбол по облегчённым правилам - Педагогическое наблюдение и оценка навыка овладения мячом (см. июнь) 	<p>Мяч в кругу; Догони мячик; Попади в ворота; Мяч навстречу мячу; Сбей кеглю; Ловишки с мячом; Мяч водящему; Мы, весёлые ребята;</p>

5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы:

№ п.п.	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
	Беседа Объяснение материала Творческие задания Самостоятельная работа	<i>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</i> Словесный метод (беседа, описание,	Опрос Контрольное занятие Открытое занятие для родителей

	Открытое занятие	<p>разъяснение, рассуждение, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, словесный комментарий, постановка задач)</p> <p>Наглядный метод (показ иллюстраций, наглядных пособий, наблюдение, педагогический показ)</p> <p>Практический метод (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) <i>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:</i></p> <p>Объяснительно-иллюстративный метод (восприятие и усвоение готовой информации)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: физкультурно-оздоровительные упражнения, отработка технических навыков: выполнение физических упражнений)</p> <p>Частично-поисковый метод (самостоятельная двигательная деятельность учащихся)</p>	<p>Самостоятельная работа Самоанализ Дидактическая игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование Диагностическая методика</p>
--	------------------	---	--

Подвижные игры и эстафеты с мячом (Приложение 1)

Методические рекомендации обучения упражнениям с мячом. (Приложение 2)

6. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Наличие отдельного помещения, спортивного зала, соответствующего всем нормам и требованиям, согласно ФГОС ДО и СанПиН.

2. Наличие необходимого и достаточного для каждого ребёнка количества мячей разных размеров: d - 20 см, 13 см, 9 см;

3. Дополнительное спортивное оборудование: обручи, мишени, ворота, кегли, мячи баскетбольные, футбольные, скамейки, баскетбольная корзина.

7. Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Антонов Ю. Е. «Школа мяча»// «Инструктор по физкультуре» №3-Москва ТЦ «Сфера», 2013г. - 10-14с.
2. Буцинская П П, Васюкова В. И, Лескова Г П Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
3. Воробьева Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
5. Лопатина Л. В. Особенности моторных функций у дошкольников СПб., 1993.
6. Николаева Н. И. Школа мяча. М., 2008.
7. Электронный носитель – «Социальная сеть работников образования» nsportal.ru <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/13/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-fizkulturno-sportivnoy>
8. Сайт для воспитателей детских садов «Дошколёнок. ru» <http://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma.html>

8. Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Весёлый мяч» (в летний оздоровительный период)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч»	Статус программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» модифицированная, разработана и составлена на основе ФОП ДО и элементов программы «Школа мяча» Н.П. Николаевой. Направленность: физкультурно-спортивная, обучающий уровень. Актуальность программы: Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Игры с мячом оказывают неоценимую пользу для здоровья, интеллектуального и физического развития ребенка, а также общего эмоционального фона. Таким образом, любые, правильно
---	--

	<p>организованные действия с мячом, занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками и стали основой для составления данной Программы.</p> <p>Цель программы – повысить уровень физической подготовленности детей и укрепление их здоровья в летний период.</p> <p>Условия приема: зачисляются дети ГБДОУ № 127 без конкурса.</p> <p>Программа рассчитана на детей 4-5 лет.</p> <p>Продолжительность реализации программы: июнь - июль, всего занятий 12.</p> <p>Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 мин.</p> <p>Форма организации обучения: групповая, индивидуально-групповая, наполняемость группы до 15 человек.</p> <p>Ожидаемый результат: К концу обучения по ДОП обучающийся</p> <p><u>будет знать:</u> правила поведения на занятиях ФК; правила подвижных и спортивных игр, изученных на занятиях.</p> <p><u>будет уметь:</u> самостоятельно действовать с мячом (ведение, ловля, броски, метание и т.д.); играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><u>будет иметь:</u> прирост показателей развития основных физических качеств (координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер);</p> <p><u>будет владеть:</u> навыками движений с мячом, правильными способами их выполнения;</p> <p><u>будут сформированы:</u> устойчивая потребность к саморазвитию и укреплению своего здоровья; повышенный интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;</p> <p><u>будет воспитано:</u> трудолюбие, дисциплинированность, коммуникативные способности в коллективной деятельности.</p>
--	---

Подвижные игры и эстафеты с мячом.

1. «Догони мяч»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

3. «Передай мяч в эстафете»

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

4. «Гонка мячей по кругу»

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону (передавать броском о землю, броском в руки)

5. «Передай мяч сверху»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

6. «Попади в ворота»

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 3м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (*внутренней стороной стопы*). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

9. «Мяч навстречу мячу»

Дети встают в 2 колонны напротив друг друга на расстоянии 4 – 5 м. У направляющих по мячу. На сигнал: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, передать его следующему, уйти в конец колонны. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок (вариант 2 – передача ногой).

11. «Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

12. «Мяч в корзину»

Дети становятся в 2 круга (*команды*). В середине корзина. У каждого игрока в руке малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину после отскока. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

15. «Белочки - собачки»

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

16. «Передал – садись»

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

18. «Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

19. «Послушный мячик»

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

20. «Не упусти мяч»

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (*4 – 6*) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой-либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

21. «Мяч по кочкам»

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – *«по кочкам»*, и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

22. «Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

23. «Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся конусы (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

24. «Ловишки с мячом»

Дети двигаются по залу, ловишка с мячом их догоняет, бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запяtnает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

25. «Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий (вариант 2 - передача мяча ногой).

26. «Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

27. «Вышибала»

На двух противоположных сторонах зала находятся водящие, они бросают мяч в детей. Все остальные дети двигаются в центре, пытаясь увернуться от мяча. Если попали мячом – ребёнок выбывает.

Методика обучения детей упражнениям с мячом

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу- вверх, перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу- вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (вперед себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (вперед себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется

вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками от груди прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд – вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом из-за головы применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Беседа 1. Баскетбол, как вид спорта, правила игры.

Мяча ведение и передача,
Противников игрок всех обошел,
И мяч в корзине — вот удача!
Название игре той ...
(баскетбол).

Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета, Джеймс Нейсмит, хотел придумать новую увлекательную игру в помещении для скучающих студентов. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Кто разыгрывает мяч.

Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях, мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается.

Нападаем — защищаем.

Баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или, когда мяч отскакивает от корзины.

Баскетболист должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники.

Что можно и чего нельзя в баскетболе?

И атакуя, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть

передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Штрафные броски.

Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (*у корзины противника*). Судья передаст тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. А если забросишь оба раза - два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину.

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

Беседа 2. Футбол, как вид спорта, правила игры.

Быстрее ветра игрок несется.

И мяч в воротах, значит — гол!

И знает каждый, что зовется

Игра спортивная ... (футбол).

Футбол – старинная игра. Название её происходит от двух английских слов: фут – ступня и бол – мяч. Из названия понятно, что в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от других видов спорта правила игры в футбол за 200 лет почти не изменились. Только раньше в правилах не было двух положений, без которых современный футбол не мыслим: одиннадцатиметрового штрафного удара (пенальти) и судей на поле. В прежние времена они руководили действиями футболистов с трибуны.

Какие отечественные футбольные клубы вы знаете? Спартак, Zenit, Динамо Москва, Ростов.

Кто из наших футболистов известен всему миру? Андрей Аршавин, Динияр Билялетдинов, Роман Павлюченко, Дмитрий Торбинский, Игорь Акинфеев, Дмитрий Сычёв, Александр Кержаков, Егор Титов, Марат Измайлов, Дмитрий Лоськов, Вячеслав Малафеев, Павел Погребняк.

В футбол любят играть не только мужчины, но и женщины. Известно немало женских футбольных команд.

Поле. Основные линии. Разметка.

Любую спортивную площадку можно превратить в футбольную площадку. Желательно только, чтобы она была с травяным покрытием, без кочек и впадин.

Футбольное поле похоже на прямоугольник. Его длина более 24 м, а ширина – 18 м. Если поле меньше, то и количество игроков должно быть меньше, иначе не избежать столкновений, а значит, травм. На футбольном поле делается разметка. Длинные линии называют боковыми, короткие – линиями ворот, потому что посередине их ставят ворота. Средняя линия делит поле на две равные части. На середине её отмечают центральной круг диаметром 5 м. Знаете, для чего он нужен? (Где разыгрываю начальный удар). Правильно, здесь разыгрывается начальный удар. Разметка площадки делается мелом; если его нет, можно использовать песок.

Ворота (3 м в ширину и 2 м в высоту) делают из круглых столбов диаметром 12 см, окрашенных в белый цвет. К столбам крепится сетка, удерживающая мяч. (Показ ворот)

На всех углах площадки и на пересечении средней и боковых линий ставят красные флажки.

Как вы думаете, для чего нужна разметка? (Чтобы игроки видели границу поля). Вы правы, для того, чтобы игроки видели границы поля и не выходили за них. Есть такое правило: если мяч уходит за пределы поля, судья отдаёт его для вбрасывания игроку другой команды.

Простейшие правила игры в футбол.

У каждой игры есть свои правила. Цель футбольной команды забить как можно больше голов. Команда, которая забила в ворота соперника больше мячей, считается победившей. Если в ходе игры не забито ни одного гола или обе команды забили одинаковое количество голов, игра завершается ничьей. Команда обычно состоит из 5-8 игроков и нескольких запасных, которые выходят на поле в случае травмы одного из играющих. Самого лучшего в команде выбирают капитаном. У каждой команды есть название. У игроков разных команд форма должна быть разного цвета, чтобы не ошибиться при передаче мяча.

Перед началом игры проводится жеребьёвка для выбора сторон поля и начального вбрасывания мяча.

Судья кладёт мяч на землю. По его сигналу один из игроков команды, начавшей игру, бьёт по мячу, направляя его в сторону противника. Он не имеет права коснуться мяча до тех пор, пока мяча не коснуться другие игроки. Игроки команды соперников располагаются на расстоянии двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым, если он пересёк линию ворот, и никто из игроков при этом не нарушил правила, а вратарь стоит за линией ворот, т. е. на поле.

Игроки ведут мяч только ногами. Лишь вратарь может брать мяч в руки.

Задача игроков – не пропустить противника к своим воротам и не дать забить мяч, а передавая его друг другу, забить гол в ворота противника.

Игра может длиться до 30 минут – два тайма по 15 минут с пятиминутным перерывом. После перерыва команды меняются воротами, а второй тайм начинает другая команда.

Судья имеет право менять игроков в течение игры, остановить игру, если игроки нарушают правила, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передаётся другой команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд одновременно допускают какие-либо нарушения, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по лежащему мячу с места нарушения.

Если футболист многократно нарушает правила игры, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Итак, играйте дружно, поддерживайте друг друга, помните – футбол должен приносить вам радость.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

2. Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

4. Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

5. Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

6. Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

7. Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.