Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 17 «Кунчээн» г. Якутск»

**Корригирующая гимнастика по профилактике плоскостопия**

**у детей дошкольного возраста**

(перспективное планирование)

Инструктор по физическому воспитанию

Гаврильева Лариса Альбертовна

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия.

**Цель:**

Коррекция и профилактика плоскостопия у детей.

**Оздоровительные задачи:**

* коррекция плоскостопия;
* выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
* использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
* закрепление   опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
* формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

**Образовательные задачи:**

* формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
* осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

**Воспитательные задачи:**

* выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
* воспитание физических качеств;
* приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
* воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

**Ожидаемый результат:**

* укрепление мышц стопы и голени ног.
* повышение уровня физической подготовленности.
* сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
* сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

**Перспективное планирование**

Комплекс № 1

**«Маринкина прогулка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | | *Текст* | | *Методические указания* | *Кол-во* | |
|  |  | | | | | *5 – 4 лет* | *6 – 7 лет* |
| 1. | И.п. – о.с.  Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову). | *У маленькой Мариночки*  *Скрипучие ботиночки:*  *Скрип-скрип, Скрип-скрип.*  *Ботиночки скрипучие –*  *Самые лучшие.*  *Скрип-скрип, Скрип-скрип.*  *Соседи все встревожены,*  *Терпеть не расположен.*  *Скрип-скрип, Скрип-скрип.*  *Однако делать нечего,*  *И слушают до вечера:*  *Скрип-скрип, Скрип-скрип.* | | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги прямые.  3. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 3. | И.п. – о.с.  Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп. |  | | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 4. | И.п. – о.с.  Ходьба босиком по растянутому на полу канату. |  | | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 5. | И.п. – о.с.  Ходьба босиком по гимнастической палке, положенной на полу. |  | | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 6. | И.п. – о.с.  Ходьба босиком по обручу, обхватывая его края пальцами ног. |  | | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 7. | И.п. – о.с. (босиком)  Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате). | *«Улитка»*  *Ты куда ползешь, улитка,*  *По травинке тонкой зыбкой*  *Да несешь с собой при том*  *Однокомнатный свой дом?* | | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 8. | И.п. – о.с.  Ходьба босиком правым (левым) боком по гимнастической палке, положенной на полу. | *«Крот»*  *Под участком дачным крот*  *Роет свой подземный ход.*  *Весь в трудах он постоянно,*  *(Чудаку покоя нет!)*  *Словно кратеры вулкана*  *Его выходы на свет.*  *Что в саду у нас растет?*  *Вам пускай ответит крот!*  *Что мы “вырастить” смогли*  *Кроме холмиков земли?* | | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | | 20 с | 30 с |
| 9. | И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках.  10 – 15 прыжков на носках со скакалкой. | *«Кузнечик»*  *Шустрый ты прыгун, кузнечик!*  *Но совсем плохой советчик!*  *Я тебя сачком накрыл,*  *На ладошку посадил*  *А потом спросил украдкой:*  *“Можно мне дружить с лошадкой?”*  *Ну а ты, что было сил*  *Вдруг с ладошки соскочил,-*  *Не оставив мне ответа,*  *Затаился в грядке где-то.*  *Что ж, как хочешь! Прячься в грядке,*  *Ну а я пошел к лошадке.* | | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки касаются друг друга.  3. Интервал 2 мин. | | 2 | 3 |
| 10. | И.п. – упор сидя.  Сгибание и разгибание пальцев ног. | *«Божья коровка»*  *Божья коровка Мне на пальчик села.*  *“Божья коровка, Ты куда летела?*  *И куда, малютка, Ты теперь спешишь?*  *Скоро пальчик кончится,– Ты и улетишь.*  *Крылышки-скорлупки Весело расправишь.*  *Поиграть со мной, Как тебя заставишь?”.* | | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки касаются друг друга. | | 20 | 30 |
| 11. | И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке).  Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки). | *«Фокусник»*  *Кто из шляпы достаёт*  *Зайца всем на удивление?*  *Это фокусник даёт*  *В цирке представление.* | | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки касаются друг друга. | | 2 | 2 – 3 |
| 12. | *П/игра*  *1. «Кач-кач»*  *2. «Кто как передвигается?»*  *3. «Найди и промолчи»*  *4. «Лягушки»* | *Пора уж спать Мариночке,*  *Сняла она ботиночки –*  *И прекратился скрип.* | | 1. Игра для детей 4 – 7 лет. | | 2 | 2 – 3 |
| 13. | *Релаксация* |  | |  | |  |  |

Комплекс № 2

**«Гимнастика в стихах»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | | *Текст* | | *Методические указания* | *Кол-во* | |
|  |  | | | | | *5 – 4 лет* | *6 – 7 лет* |
| 1. | *«Великаны»*  Ходьба на носках, руки вверх. | *Я шагаю по лужайке –*  *Великан в трусах и в майке,*  *Сверху ясно мне видна*  *Вся зелёная страна.* | | 1. Тянуться пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы.  2. Плечи не поднимать, спина прямая.  3. Ноги не сгибать. | | 20 с | 30 с |
| 2. | *«Ежата»*  Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд. | *Жили-были на опушке*  *В ветхой маленькой избушке*  *Ёж, ежиха, два ежонка—*  *Вся в колючках одежонка.*  *У ежихи сто забот:*  *Дом, хозяйство, огород...*  *Папа-ёж ловил мышей.*  *А как дела у малышей?*  *Утром выйдут на зарядку*  *И целый день играют в прятки.*  *...На картинке поищи —*  *Где ежата-малыши?* | | 1. Голова прямо.  2. Плечи не поднимать, спина прямая.  3. Пятки на пол не опускать. | | 20 с | 30 с |
| 3. | *«Осенний листик»*  Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны. | *За окошком лист осенний пожелтел,*  *Оторвался, закружился, полетел.*  *Жёлтый листик подружился с ветерком,*  *Всё кружатся и играют под окном.*  *А когда весёлый ветер улетал,*  *Жёлтый листик на асфальте заскучал.*  *Я пошла во двор и листик подняла,*  *Принесла домой и маме отдала.*  *Оставлять его на улице нельзя,*  *Пусть живёт всю зиму у меня.* | | 1. Голова прямо.  2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые. | | 20 с | 30 с |
| 4. | *«Медведи»*  И.п. – стоя на высоких четвереньках.  Ходьба на прямых руках и ногах. | *- Ты куда идёшь медведь?*  *- В город, ёлку поглядеть.*  *- Да на что тебе она?*  *- Новый год встречать пора.*  *- Где поставишь ты её?*  *- В лес возьму, в своё жильё.*  *- Что ж не вырубил в лесу?*  *- Жалко. Лучше принесу.* | | 1. Голова прямо.  2. Спина прямая.  3. Пятки на пол не опускать. | | 20 с | 30 с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | *«Светофор»*  И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке (станку) на правой ноге, правой рукой держась за рейку на уровне груди.  1 – 2 – подняться на носок;  3 – 4 – опуститься на пятку. | *Он стоит на перекрестке*  *Полосатый, как в матроске.*  *Удивились дети разом:*  *— Для чего ему три глаза?*  *Красный — стоп всему движенью.*  *Желтый — наше уваженье.*  *А зеленый загорится,*  *Можешь дальше в путь пуститься.*  *Он зовется с давних пор*  *Очень просто — светофор.* | 1. Следить за осанкой:  - туловище прямое;  - плечи не поднимать;  - голова прямо;  - корпус не заваливать на стенку.  2. Колени не сгибать. | 6 – 8 | 8 – 10 |
| 6. | *«Светофор»*  И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке (станку) на левой ноге, левой рукой держась за рейку на уровне груди.  1 – 2 – подняться на носок;  3 – 4 – опуститься на пятку. |  | 1. Следить за осанкой:  - туловище прямое;  - плечи не поднимать;  - голова прямо;  - корпус не заваливать на стенку.  2. Колени не сгибать. | 6 – 8 | 8 – 10 |
| 7. | *«Чистюля»*  И.п. – сидя ноги врозь, согнутые в коленных суставах, пальцами ног зажать палочки (карандаши).  Имитировать стопами вязание на спицах. | *"Хрю!" - сегодня нашу Хрюшку*  *Пригласили на ватрушки.*  *Чтоб в гостях не стыдно было,*  *Хвостик свой она помыла,*  *Шею, пятачок и уши*  *У окошка в тёплой луже.*  *Стало ей самой приятно*  *Чистой быть и аккуратной:*  *"Хрю! Какая красота!*  *Вот что значит чистота!"* | 1. Следить за осанкой:  - спина прямая;  голова прямо;  - плечи не поднимать.  2. Ноги от пола не отрывать. | 20 с | 30 с |
| 8. | *«Парикмахер»*  И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову.  1 – 2 – сесть «по-турецки»;  3 – 4 – И.п. | *Дайте ножницы, расчёску,*  *Он вам сделает причёску.*  *Парикмахер непременно*  *Подстрижёт вас современно.* | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги стараться от пола не отрывать. | 4 | 6 |
| 9. | *«Повар»*  И.п. – сидя на гимнастической скамейке, палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами, руками держаться на край скамейки.  Вращать палку стопами. | *Дайте повару продукты:*  *Мясо птицы, сухофрукты,*  *Рис, картофель... И тогда*  *Ждёт вас вкусная еда.* | 1. Следить за осанкой:  - голова прямо;  - спина прямая;  - плечи опущены.  2. Стараться руками не помогать, палку не ронять. | 20 с | 30 с |
| 10. | *«Столяр»*  И.п. – сидя на гимнастической скамейке, стопа правой ноги стоит на голени левой.  1 – 8 – массировать левую ногу, проводя по ней от колена до пальцев стопой правой ноги;  9 – 10 – И.п.  То же другой ногой. | *Молоток в работе нужен,*  *И с пилою столяр дружен.*  *Он дощечки распилил*  *И скворечник смастерил.* | 1. Следить за осанкой:  - голова прямо;  - спина прямая;  - плечи опущены.  2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. | 4 – 6 | 6 – 8 |
| 11. | *«Ветеринар»*  И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) ноги вместе.  1 – 2 – сильно прижать пальцы ног к подошве;  3 – 4 – И.п. | *Звери, птицы, все, кто болен,*  *Кто здоровьем недоволен!*  *Вас зовёт ветеринар -*  *Перевяжет, даст отвар.* | 1. Следить за осанкой:  - голова прямо;  - спина прямая;  - плечи опущены.  2. Ноги не разводить. | 6  (с интервалом 10 с) | 10  (с интервалом 10 с) |
| 12. | *«Конструктор»*  И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) одна нога на мяче.  1 – 10 – катать вперёд – назад мяч правой ногой;  11 – 20 – то же левой. | *На далёкие планеты*  *От земли летят ракеты.*  *Их конструктор разработал,*  *День и ночь не спал, работал.* | 1. Следить за осанкой:  - голова прямо;  - спина прямая;  - плечи опущены.  2. Мяч не отпускать. | 4 | 8 |
| 13. | *П/игра*  *1. «Петушок»*  *2. «Найди свой цвет»*  *3. «Птички»*  *4. «Барабан»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет.  2. I – III группы ПФН. | 2 | 2 – 3 |
| 14. | ***Релаксация*** |  |  |  |  |

Комплекс № 3

**«Котята»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | *Текст* | *Методические указания* | *Кол-во* | | |
|  |  |  |  | *5 – 4 лет* | *6 – 7 лет* | |
| 1. | И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.  1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно). | *Однажды Маша гуляла с мамой в лесопарке. Накануне лил дождь, поэтому все дорожки были мокрые и скользкие.* | 1. Следить за осанкой.  2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.  3. Темп медленный | 2 | 4 | |
| 2. | И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены.  1 – оторвать правую пятку от пола;  2 – И.п.;  3 – 4 – тоже левую. | *Но Маша смело шла по лужам, наступая в них красными резиновыми сапогами.* | 1. Спину и таз от пола не отрывать.  2. Колени и носки не разводить.  3. Темп средний. | 30 – 40 с | 40 с – 1 мин. | |
| 3. | И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены.  1 – оторвать пятки от пола;  2 – И.п. | *Ярко зеленая листва на кустах и деревьях наклонилась под тяжестью воды и доставала до высокой резной крапивы, росшей по краям дорожки.* | 1. Спину и таз от пола не отрывать.  2. Колени и носки не разводить.  3. Темп средний. | 30 – 40 с | 40 с – 1 мин. | |
| 4. | ***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.***  1 – 10 – ползающие движения стоп вперёд с помощью пальцев;  11 – 20 – назад. | *Ей сегодня непременно надо было на детской площадке встретиться с Ваней. Она любовалась издали его играми с собакой Гамом.* | 1. Следить за осанкой.  2. Колени не разводить.  3. Стопы от пола не отрывать.  4. Темп средний. | 2 | 4 | |
| 5. | ***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.***  1 – 2 – развести колени, поставив стопы на наружный край, максимально сжать пальцы «в кулак»;  3 – 6 сохранять положение;  7 – 8 – И.п. | *Кинет Ваня палку высоко и далеко, а Гам летит со всех собачьих лап, только уши хлопают, да хвост развивается и хватает палку прямо налету.* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп медленный. | 6 | 10 | |
| 6. | ***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.***  1 – 10 – ходьба на месте, не отрывая носки. | *Маша пошла по дорожке.* | 1. Следить за осанкой.  2. Максимально поднимать пятку.  3. Темп средний. | 4 (с интервалом 10 с) | 6 (с интервалом 10 с) | |
| 7. | И.п. – стоя, стопы параллельны.  1 – 10 – перекат через наружный край стоп с пятки на носок. | *Как вдруг, она услышала тихий писк. В крапиве что – то белело. Там были малюсенькие, почти лысенькие, мокрые слепые три котенка. Они тыкались друг в дружку мордочками и тихонько попискивали.* | 1. Следить за осанкой.  2. Сохранять равновесие.  3. Темп медленный. | 4 (с интервалом 10 с) | 6 (с интервалом 10 с) |
| 8. | И.п. – стоя, руки на пояс.  1 – 10 – ходьба с поворотом стопы во внутрь («косолапо»). | *Вечером котята, попившие теплого молока из бутылочки, стали неуклюже ползать по коврику.* | 1. Ноги прямые.  2. Следить за осанкой.  3. Темп средний. | 2 | 3 |
| 9. | И.п. – о.с., пятки вместе, носки врозь.  1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох;  3 – 4 – И.п. – выдох. | *Раздался звонок в прихожей. Маша как по команде подбежала к двери и посмотрела в глазок.* | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги прямые, пятки стараться не разводить.  3. Сохранять равновесие. | 6 | 8 |
| 10. | И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – 10 – ходьба на наружных краях стоп. | *Вошел папа, высокий, грузный, как всегда усталый. Вымотался человек, зарабатывая тяжелым трудом на жизнь мамы и Маши.* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний. | 2 | 3 |
| 11. | И.п. – стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно.  1 – 2 – перенести тяжесть тела на наружный край стопы, приподнимая внутренний свод – вдох;  3 – 4 – И.п. – выдох. | *Скинул с ног туфли, как гири. Отец резко зашагал на балкон, увидел корзинку с котятами.* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний. | 6 – 8 | 8 – 10 |
| 12. | И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – 2 – присесть, руки вперёд;  3 – 4 – И.п. | *Сел на корточки перед ними, подперев тяжелую голову руками. И долго так сидел.* | 1. Следить за осанкой.  2. Пятками не стучат о пол.  3. Темп средний. | 2 (с интервалом 30 с) | 4 (с интервалом 30 с) |
| 13. | И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – 10 – подскоки на носках. | *На следующий день Маша с котятами в корзине вышла во двор на детскую площадку. Она прыгала, скакала и весело напевала.* | 1. Следить за осанкой.  2. Подниматься на носки, колени не разводить.  3. Темп медленный. | 6 | 10 |
| 14. | *П/игра*  *1. «Кач-кач»*  *2. «Зоопарк»*  *3. «Найди и промолчи»*  *4. «Мыши в кладовой»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет. | 2 | 2 – 3 |
| 15. | ***Релаксация*** |  |  |  |  |

Комплекс № 4

**«Сашкино утро»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | *Текст* | *Методические указания* | *Кол-во* |  |
|  |  |  |  | *5 – 4 лет* | *6 – 7 лет* |
| 1. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног. | *Сашуля живёт возле детского сада,*  *И ей, чтобы вовремя в садик успеть,*  *Вставать вместе с солнышком вовсе не надо,*  *А надо лишь мультики меньше смотреть!* | 1. Дыхание произвольное.  2. Темп средний. | 2 (с интервалом 10 с) | 4 (с интервалом 10 с) |
| 2. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, валик под бёдрами, руки вдоль туловища.  1 – 2 – разгибать колени, одновременно пальцы ног на себя;  3 – 4 – И.п. | *Вот Саша проснулась. Сидит на диване.*  *Осталось одеться и в садик идти.*  *Но Каспер мелькает на телеэкране!*  *И Сашкин носок застывает в пути…* | 1. Спину и таз от пола не отрывать.  2. Дыхание произвольное.  3. Темп средний. | 6 | 8 |
| 3. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  1 – 10 – круговые движения в голеностопных сустава по направлению к нутрии. | *Бегут черепашки, хихикает Вуди,*  *Опять неосапов громит Эхофлот.*  *Вопят привидения, звери и люди,*  *Раскрыт в упоении Сашенькин рот.* | 1. Ноги от пола не отрывать.  2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе.  3. Темп медленный.  4. Дыхание произвольное. | 2 (с интервалом 10 с) | 4 (с интервалом 10 с) |
| 4. | ***И.п. – лёжа на спине, обхватив ступнями мяч.***  1 – 2 – поднять мяч;  3 – 4 – И.п. | *У бабушки с мамой тоскливые лица -*  *Им стыдно так поздно идти в детский сад.*  *"Татьяна Михайловна будет сердиться!*  *Нас в садик не пустят!" - они говорят.* | 1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать.  2. Мяч не ронять.  3. Темп медленный.  4. Дыхание произвольное. | 6 | 8 |
| 5. | И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.  1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно). | *Лишь Шура спокойна: "Подумаешь, поздно!*  *Смотрите, смотрите! Подбит эхолёт!*  *Вот это действительно очень серьёзно.*  *А садик часок без меня проживёт…"* | 1. Следить за осанкой.  2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.  3. Темп медленный | 2 | 4 |
| 6. | И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз.  1 – 4 – поднять правую ногу – вдох;  5 – 8 – И.п. – выдох;  9 – 16 – то же левой. | *Носки, наконец, повстречались с ногами,*  *Но свитер завис над диваном, как флаг…*  *Ведь там же земляне воюют с врагами,*  *И значит, нельзя оторваться никак!* | 1. Ноги прямые.  2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать.  3. Темп медленный. | 6 | 8 |
| 7. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях.  1 – 2 – подняться носки, сгибая пальцы стоп;  3 – 4 – И.п. | *У бабушки нервы давно на пределе,*  *Она, не дождавшись, грозится уйти.*  *А в садике завтрак до крошечки съели,*  *И близится время уже к девяти…* | 1. Следить за осанкой.  2. Дыхание произвольное.  3. Темп средний. | 6 – 8 | 8 – 10 |
| 8. | И.п. – И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги вытянуты, руки на коленях.  1 – 10 – круговые движения стопами по направлению кнутри. | *Но вот отправляются! "Прямо не верю!" -*  *Им мама ехидно вдогонку кричит…* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний.  3. Дыхание произвольное. | 3 | 4 |
| 9. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги скрещены, руки на коленях.  1 – 2 – наружные края стоп с усилием повернуть к низу, приподнимая верхние;  3 – 6 – держать положение;  7 – 8 – И.п. | *Приходят, а в садике заперты двери.*  *В отчаянье бабушка громко стучит* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний.  3. Дыхание произвольное. | 6 | 10 |
| 10. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях, под стопами полотенце (платок).  Захватывая пальцами ног ткань подтягивать его к себе. | *И в ужасе думает: "Ох, неужели*  *Опять мне вести это чудо домой?!*  *И так на больничном неделю сидели,*  *Когда же придет долгожданный покой?"* | 1. Следить за осанкой.  2. Стопы от пола не отрывать.  3. Темп средний.  4. Дыхание произвольное. | 1 – 2 | 2 – 3 |
| 11. | И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом.  1 – взять концы жгута;  2 – 7 – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление стоп, держать положение;  8 – И.п. | *Их всё же впустили. Но Сашу ругают*  *И завтра грозятся уже не впускать.* | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги полностью выпрямить.  3. Темп медленный.  4. Дыхание произвольное. | 4 – 6 | 8 – 10 |
| 12. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног. | *Ну, как они всё-таки не понимают?*  *Ведь завтра же мультики будут опять!* | 1. Дыхание произвольное.  2. Темп средний. | 2 (с интервалом 10 с) | 4 (с интервалом 10 с) |
| 13. | *П/игра*  *1. «Кач-кач»*  *2. «Кто как передвигается?»*  *3. «Найди и промолчи»*  *4. «Лягушки»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет. | 2 | 2 – 3 |
| 14. | ***Релаксация*** |  |  |  |  |

Комплекс № 5

**«Цирк»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | *Текст* | *Методические указания* | *Кол-во* |  |
|  |  |  |  | *4 – 5 лет* | *6 – 7 лет* |
| 1. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног. | *Проходите, проходите,*  *Уважаемые зрители!*  *Ждет вас представление*  *Всем на удивление!* | 1. Дыхание произвольное.  2. Темп средний. | 2 (с интервалом 10 с) | 4 (с интервалом 10 с) |
| 2. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, отдельно каждую ступню обхватить резиновым жгутом, концы держать в руках.  1 – 10 – выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая жгуты. | *Вот грохочут барабаны*  *И довольные вполне*  *Выезжают обезьяны*  *На жирафовой спине.* | 1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать.  2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе.  3. Темп медленный.  4. Дыхание произвольное. | 2 (с интервалом 10 с) | 4 (с интервалом 10 с) |
| 3. | ***И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга.***  1 – 2 – отвести пятки с упором на переднюю часть стопы;  3 – 4 – И.п. | *Львы летят через огонь,* | 1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать.  2. Носки вместе.  3. Темп медленный.  4. Дыхание произвольное. | 6 | 8 |
| 4. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях.  1 – 2 – приподнять пятки (пола касаются только большие пальцы ног), развести пятки до прямого угла;  3 – 4 – И.п. | *В бубен бьет копытом конь.* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний.  3. Дыхание произвольное. | 6 | 10 |
| 5. | И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз.  1 – 4 – поднять правую ногу – вдох;  5 – 8 – И.п. – выдох;  9 – 16 – то же левой. | *Петухи качаются,*  *На лету встречаются.* | 1. Ноги прямые.  2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать.  3. Темп медленный. | 6 | 8 |
| 6. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях.  1 – поднять носки ног;  2 – И.п.;  3 – поднять пятки;  4 – И.п. | *Кенгурята-акробаты*  *Очень храбрые ребята.*  *Крики «браво» лишь услышат –*  *И в карман, сидят, не дышат.* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний.  3. Дыхание произвольное. | 6 | 8 |
| 7. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, пальцы рук собраны в «замок» и зажаты между колен.  1 – 2 – приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу;  3 – 4 – И.п. | *Поглядите, три медведя*  *В чепчиках и платьицах*  *На больших велосипедах*  *По арене катятся!* | 1. Следить за осанкой.  2. Колени не разводить.  3. Темп средний. | 6 | 8 |
| 8. | И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях.  1 – 2 – предельно выгнуть своды стоп (пальцы и пятки на полу);  3 – 6 – держать положение;  7 – 8 – И.п. | *Бах! Тут что-то на пути,*  *Ни проехать, ни пройти!* | 1. Следить за осанкой.  2. Пальцы и пятки от пола не отрывать.  3. Темп средний.  4. Дыхание произвольное. | 6 | 10 |
| 9. | И.п. – сидя на стуле (скамейке), стопами обхватить мяч.  1 – 4 – понять мяч;  5 – 8 – И.п. | *Ёж – веселый акробат,*  *Насмешил он всех ребят,*  *Сел лисице на носок,*  *Как из сказки колобок:*  *- Ну-ка съешь меня, плутовка!..*  *И жонглирует он ловко!* | 1. Следить за осанкой.  2. Дыхание произвольное.  3. Темп медленный. | 4 | 6 |
| 10. | И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног. | *Бегемот, скорей сыграй-ка*  *Что-нибудь на балалайке!*  *Громко бегемот поет:*  *— Я совсем не знаю нот!* | 1. Дыхание произвольное.  2. Темп средний. | 2 (с интервалом 10 с) | 4 (с интервалом 10 с) |
| 11. | *П/игра*  *1. «Кто как передвигается?»*  *2. «Зоопарк»*  *3. «Ходьба по мостику»*  *4. «Сидячий футбол»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет.  2. I – III группы ПФН. | 2 | 2 – 3 |
| 12. | *Релаксация* |  |  |  |  |

Комплекс № 6

**«Город «Угадай-ка» часть 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | *Текст* | *Методические указания* | *Кол-во* | |  |
|  |  |  |  | *5 – 4 лет* | | *6 – 7 лет* |
|  |  | Упражнения 1 – 3 выполняются 3 раза с изменением темпа и направления:  1 – медленно лицом вперёд;  2 – быстро спиной вперёд;  3 – медленно «змейкой». | | |  |  |
| 1. | Ходьба обычная. | *Большие ноги идут по дороге:*  *«Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 10 с | | 20 с |
| 2. | Лёгкий бег на носках. | *Маленькие ножки бегут по дорожке:*  *«Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой.  3. Следить за дыханием. | 10 с | | 20 с |
| 3. | Гимнастический шаг. | *Огромные ноги шагают по дороге:*  *«Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 10 с | | 20 с |
| 4. | Ходьба обычная. | *Все иду, идут, идут*  *В город «Угадай-ка».*  *Там звери разные живут,*  *Какие – отгадай-ка!* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 20 с | | 30 с |
| 5. | И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху.  Ходьба на внешней стороне стопы. | *«Мишка»*  *Ходит по лесу гуляет,*  *В корзинку шишки собирает:*  *- Шишка раз, шишка два –*  *положу – ка их сюда.*  *- А какая это шишка?*  *- Я не знаю, - шепчет…*  *МИШКА* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах.  3. Следить за осанкой.  4. Темп средний. | 20 с | | 30 с |
| 6. | И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороны стопы, руки внизу.  1 – 2 – наклон вперёд, пальцами рук коснуться пола;  3 – 4 – И.п. |  | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Колени не сгибать.  3. Следить за осанкой.  4. Темп средний. | 6 | | 8 |
| 7. | И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху.  Ходьба на внешней стороне стопы. |  | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах.  3. Следить за осанкой.  4. Темп средний. | 20 с | | 30 с |
| 8. | И.п. – полный присед, руки на колени.  Ходьба в полном приседе на носках. | *«Черепаха»*  *Живёт спокойно, не спешит,*  *На всякий случай носит щит.*  *Под ним не знает страха,*  *Гуляет… ЧЕРЕПАХА* | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки на пол стараться не опускать.  3. Темп средний. | 20 с | | 30 с |
| 9. | И.п. – о.с., руки за спину.  Прыжки в полуприседе на носках. | *«Зайка»*  *Прыгает ловко*  *И любит морковку*  *Длинноухий попрыгайка,*  *Маленький, серенький…*  *ЗАЙКА* | 1. Следить за осанкой.  2. Прыжки мелкие и невысокие.  3. Темп средний. | 20 с | | 30 с |
| 10. | Ходьба на носках. | *«Жираф»*  *Он высокий и пятнистый,*  *С длинной-длинной шеей,*  *И питается он листьями,*  *Листьями деревьев.*  *Угадай и будешь прав*  *Ведь зовут его…*  **ЖИРАФ** |  |  | |  |
| 11. | И.п. – сидя на скамейке, правая нога закинута на левую.  1 – 4 – раскачивать ногой, движения стопы от себя к себе;  5 – 8 – то же левой. | *«Слон»*  *Ходит с двумя хвостами*  *И большими ушами.*  *Вот такой огромный он.*  *Вы догадались это…*  *СЛОН*  *Слоны умны, слоны смирны,*  *Слоны спокойны и сильны.* | 1. Следить за осанкой.  2. Следить, чтобы дети раскачивали ногу, работая в голеностопном суставе, а не за счёт коленного сустава.  3. Темп средний. | 4 – 6 | | 8 – 10 |
| 12. | И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе вытянуты вперёд.  1 – движение стопами на себя;  2 – от себя;  3 – вправо;  4 – влево. | *«Волк»*  *Головой наклоны делать рад*  *Вправо, влево, вперёд, назад.*  *Он сероватый, зубоватый,*  *По полю рыщет,*  *Телят ищет.*  *Он в поросятах знает толк*  *Сердитый, страшный, серый…***ВОЛК** | 1. Следить за осанкой.  2. Стопы не разводить.  3. Темп средний. | 6 – 8 | | 10 – 12 |
| 13. | И.п. – упор сидя, ноги вместе согнуты в коленных суставах, стопы на полу.  1 – поднять пятки вверх;  2 – развести их в стороны;  3 – соединить;  4 – И.п. | *«Белка»*  *С ветки на ветку,*  *Быстрый, как мяч,*  *Скачет по лесу*  *Рыжий циркач.*  *Вот налету он шишку сорвал,*  *Прыгнул на ствол*  *И в дупло убежал.*  *Ну, скажите же мне, детки,*  *Как зовут зверюшку…***БЕЛКА** | 1. Следить за осанкой.  2. Пальцы ног не разводить.  3. Темп медленный. | 6 | | 10 |
| 14. | И.п. – сидя на стуле (скамейке), ноги на массажном мяче.  1 – 10 – катание мяча вперёд – назад правой ногой;  11 – 20 – то же левой. | *«Ёж»*  *Сердитый недотрога*  *Живёт в глуши лесной.*  *Иголок очень много,*  *А нитки не одной.*  *На кого же он похож,*  *Отвечайте это…* | 1. Следить за осанкой.  2. Мяч не отпускать.  3. Темп средний. | 2 – 3 | | 3 – 4 |
| 15. | И.п. – сидя.  Перекладывать мелкие предметы с одного места на другое, захватывая пальцами ног. | *«Муравей»*  *Погляди на молодцов:*  *Веселы и бойки,*  *Волокут со всех сторон*  *Материал для стройки.*  *Вот один споткнулся вдруг*  *Под тяжёлой ношей,*  *И спешит на помощь друг.*  *Тут народ хороший!*  *Без работы, хоть убей,*  *Жить не может…***МУРАВЕЙ** | 1. Следить за осанкой.  2. Руками не помогать. | 1 – 2 | | 2 – 3 |
| 16. | И.п. – о.с.  Перемещение по залу, помощи пальцев стоп. | *«Улитка»*  *Весь день хожу я по дорожке,*  *То выпущу, то спрячу рожки.*  *Совсем домой я не спешу.*  *Зачем спешить мне по-пустому?*  *Свой дом я при себе ношу,*  *И потому всегда я дома,*  *Лишь только выгляну в калитку.*  *Ну, а зовут меня…*  **УЛИТКА** | 1. Следить за осанкой.  2. Стопы от пола не отрывать.  3. Темп средний.  4. Дыхание произвольное. | 1 – 2 | | 2 – 3 |
| 17. | *П/игра*  *1. «Петушок»*  *2. «Найди и промолчи»*  *3. «Ходьба по мостику»*  *4. «Мыши в кладовой»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет.  2. I – III группы ПФН. | 2 | | 2 – 3 |
| 18. | *Релаксация* |  |  |  | |  |

Комплекс № 7

**«Город «Угадай-ка» часть 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | *Текст* | *Методические указания* | *Кол-во* |  |
|  |  |  |  | *5 – 4 лет* | *6 – 7 лет* |
| 1. | Ходьба обычная. | *Все иду, идут, идут*  *В город «Угадай-ка».*  *Там звери разные живут,*  *Какие – отгадай-ка!* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 20 с | 30 с |
| 2. | Ходьба на носках, руки на пояс. | *«Жираф»*  *Он ходит голову задрав,*  *Не потому, что важный граф,*  *Не потому, что гордый нрав,*  *А потому, что он…ЖИРАФ* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Плечи не поднимать, спина прямая.  3. Ноги прямые.  4. Темп медленный. | 20 с | 30 с |
| 3. | И.п. – о.с., руки на пояс.  Ходьба в полуприседе на носках. | *«Лиса»*  *Хитрая плутовка,*  *Рыжая головка,*  *Хвост пушистый – краса,*  *А зовут её…ЛИСА* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Пятки на пол не опускать.  3. Темп средний.  4. Следить за осанкой. | 20 с | 30 с |
| 4. | И.п. – полный присед, руки на колени.  Прыжки в полном приседе на носках. | *«Лягушка»*  *Летом на болоте*  *Вы её найдёте*  *Зелёная квакушка,*  *А зовут её…ЛЯГУШКА* | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки на пол стараться не опускать.  3. Темп средний. | 20 с | 30 с |
| 5. | И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой.  1 – носки на себя, пятки на полу;  2 – поставить носки врозь;  3 – носки соединить;  4 – И.п. | *«Паук»*  *Восемь ног, как восемь рук,*  *Вышивают шёлком круг.*  *Мастер в шёлке знает толк.*  *Покупайтё, мухи, шёлк!*  *Ну, а мастера зовут*  *Все мы знаем как…***ПАУК** | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки от пола не отрывать, не разводить.  3. Темп средний. | 6 | 8 |
| 6. | И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой.  1 – носки на себя, пятки на полу;  2 – поставить носки вправо;  3 – носки прямо;  4 – И.п.;  5 – 8 – то же влево. | *«Рыбки»*  *Перья есть, а не летает.*  *Глаза есть, а не мигает.*  *У родителей и деток*  *Вся одежда из монеток.*  *Они безмолвны, без улыбки.*  *Мы догадались – это…***РЫБКИ** | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки от пола не отрывать.  3. Ноги не разводить.  4. Темп средний. | 4 – 6 | 8 – 10 |
| 7. | И.п. – о.с.  1 – 2 – поставить правую ногу скрестно перед левой (стопа к стопе);  3 – 4 – то же левую. | *«Уточка»*  *Пёстрая крякуша*  *Ловит лягушек.*  *Ходит вразвалочку,*  *Спотыкалочку.*  *Клювик как дудочка,*  *А зовут её…УТОЧКА* | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги ставить стопа к стопе.  3. Темп средний. | 10 – 15 | 15 – 20 |
| 8. | И.п. – упор сидя.  1 – 2 – пальцы ног сильно сжать («в кулачок»);  3 – 4 – сильно растопырить. | *«Ёжик»*  *В клубок свернётся,*  *Взять не даётся.*  *Иголки лежали, лежали*  *Да в лес убежали.*  *Клубочек без ножек.*  *Зовут его…***ЁЖИК** | 1. Следить за осанкой.  2. Пятки от пола не отрывать.  3. Ноги вместе. | 8 – 10 | 10 – 12 |
| 9. | И.п. – упор сидя.  1 – 2 – пальцы ног на себя поднимая пятки от пола;  3 – 6 – фиксировать положение;  7 – 8 – И.п. | *«Заяц»*  *Что за зверь лесной*  *Встал, как столбик, под сосной?*  *И стоит среди травы*  *Уши больше головы.*  *Что ж это за зверь – красавец?*  *Все узнали? Это…***ЗАЯЦ** | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги вместе. | 6 | 8 |
| 10. | И.п. – о.с.  1 – правую ногу на носок, левую на пятку;  2 – И.п.;  3 – левую на носок, правую на пятку;  4 – И.п. | *«Лось»*  *Трав копытами касаясь,*  *Ходит по лесу красавец,*  *Ходит смело и легко,*  *Рога раскинув широко.*  *Гадать нам долго не пришлось,*  *Мы все узнали – это…***ЛОСЬ** | 1. Следить за осанкой.  2. Ноги вместе.  3. Сохранять равновесие. | 6 – 8 | 8 – 10 |
| 11. | И.п. – о.с.  Ходьба по ребристой доске, массажным коврикам и т.д. | *Все иду, идут, идут*  *В город «Угадай-ка».*  *Там звери разные живут,*  *Мы всех их отгадали!* | 1. Следить за осанкой.  2. Темп средний. | 1 мин | 1 мин |
| 12. | *П/игра*  *1. «Цветные автомобили»*  *2. «Найди свой цвет»*  *3. «Зоопарк»*  *4. «Кач-кач»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет. | 1 | 2 |
| 13. | ***Релаксация*** |  |  |  |  |

Комплекс № 8

**«Деревья в лесу»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание упражнения* | *Текст* | *Методические указания* | *Кол-во* |  |
|  |  |  |  | *5 – 4 лет* | *6 – 7 лет* |
| 1. | Ходьба обычная. | *Мы в лесу весеннем*  *Целый день гуляли,*  *Искали подснежники,*  *Воздухом дышали.* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 10 с | 20 с |
| 2. | Гимнастический шаг. | *Мхом под ногами*  *Выстлана земля,*  *Идём мы по лесу,*  *Ступая слегка.* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 10 с | 20 с |
| 3. | Лёгкий бег на носках. | *Вот деревья встали*  *У нас на пути.*  *Нам их оббежать нужно,*  *А ещё кусты.* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой.  3. Следить за дыханием. | 10 с | 20 с |
| 4. | Ходьба по разложенному на полу канату. | *Тучка-невеличка*  *Дождь прислала нам.*  *Перейдём мы речку*  *И спрячемся вон там.* | 1. Упражнение выполнять босиком.  2. Следить за осанкой. | 20 с | 30 с |
| 5. | И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки внизу.  1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх;  3 – 6 – потянуться, фиксировать положение;  7 – 8 – И.п. | *Вот дуб растёт высокий и красивый.*  *И смотрит он на нас игриво.* | 1. Высоко подняться на сноски.  Следить за осанкой,  3. Сохранять равновесие. | 6 | 8 |
| 6. | И.п. – упор сидя, валик (гимнастическая палка и пр.) по коленями.  1 – 2 – наклон вперёд, ноги выпрямить, пальцы ног на себя, коснуться пальцами рук;  3 – 6 – фиксировать положение;  7 – 8 – И.п. | *Вот ива наклонилась над водой.*  *И плачет, капая прозрачною слезой.* | 1. Пальцы ног максимально на себя.  2. Голень напряжена. | 4 | 6 |
| 7. | И.п. – упор сидя.  1 – 8 – вращение стоп вправо;  9 – 12 – влево. | *Сухие ветки спилили,*  *На землю положили.*  *Ветер задувает.*  *По земле листок катает.* | 1. Ноги вместе.  2. Темп медленный.  3. Следить за осанкой. | 6 | 8 |
| 8. | И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.  1 – 4 – ноги на носки;  5 – 8 – на пятки. | *Принагнулась ёлочка, ёлочка-иголочка.*  *Тяжело пушистые веточки держать.* | 1. Ноги вместе.  2. Темп медленный.  3. Следить за осанкой. | 4 – 6 | 6 – 8 |
| 9. | И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп.  1 – 4 – колени в стороны, стараясь положить на пол;  5 – 8 – И.п. | *Ветер листья всё срывает,*  *Листья скручиваются и по ветру летают.* | 1. Мяч не отпускать.  2. Темп медленный.  3. Следить за осанкой. | 6 | 8 |
| 10. | И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – 2 – присесть, высоко поднимаясь на носки, колени в стороны;  3 – 4 – И.п. | *А вот осинка тонкая под ветром гнётся,*  *Как будто с ветром играет, смеётся.* | 1. Пятки стараться не разводить.  2. Темп средний.  3. Следить за осанкой. |  |  |
| 11. | Ходьба по массажной дорожке. | *Посмотрите: вот бревно!*  *Давным-давно нас ждёт оно,*  *Когда мы с вами подойдём, то быстро по нему пройдём!* | 1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный. |  |  |
|  | *П/игра*  *1. «Птички»*  *2. «Лягушки»*  *3. «Кто как передвигается?»*  *4. «Барабан»* |  | 1. Игра для детей 4 – 7 лет. | 1 | 2 |
|  | ***Релаксация*** |  |  |  |  |