

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие,  излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

  Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны  опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.

**ОСАНКА**– это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

**ПЛОСКОСТОПИЕ.** Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплощение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

**Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:**

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку.
2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).
3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.
4. «Вредные привычки»:

* сидеть горбясь,
* стоять с упором на одну ногу,
* ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,
* рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).

1. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.
2. Однообразные интенсивные движения:

* отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;
* прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);
* длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой);
* занятия только боксом без общей физической подготовки – поднимаются плечи, корпус несколько нагибается вперед, в результате чего образуется сутулая осанка;
* при распашной гребле и гребле на каноэ.

1. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.
2. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая получше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).
3. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

**Профилактика плоскостопия**

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:

* соответствие обуви длине и ширине стопы;
* иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);
* иметь эластичную подошву;
* двух-трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;
* не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.

1. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
2. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

**Профилактика нарушений осанки**

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

**Приложение.**

***Профилактика нарушения осанки по мнению Вавиловой Е. Н предусматривает соблюдение правильной осанки.***  При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

- сиди неподвижно не дольше 20 минут;

- старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва" - 10 секунд

- сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и. т.д.

- старайся сидеть “правильно": сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;

- периодически делай специальные компенсаторные упражнения:

1) повисни и подтяни колени к груди. Сделай упражнение максимальное число раз

2) прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках.

Старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

***Следующие упражнения, предложенные Чаклиным В.Д.  значительно укрепят мышцы спины и удержать тело в правильном положении:***

1) И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и. п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2) И. п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и. п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и. п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3) И. п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и. п.

4) И. п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и. п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

 Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

***Рассмотрим следующий комплекс коррекционных упражнений для детей с нарушением осанки, предложенный Л.Г. Боровковой.***

*Лёжа на животе.*

Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек - 6 раз.

Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не касаясь пола - 1 мин.

"Лодочка" - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.

"Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.

Брюшное дыхание.

*На коленях.*

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая.10-12 раз

*На четвереньках.*

Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.

Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.

"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

"По турецки"

Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.

*Восстановить дыхание.*

Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

Основным средством профилактики и методом лечения плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно - мышечного аппарата стоп и голеней.

          Один из выдающихся мыслителей древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, заметил: “гимнастика есть целительная часть медицины".

          При занятиях с детьми следует применять упражнения, оказывающие воздействие на укрепление всего организма, так и мускулатуры ног.

          Профилактикой плоскостопия также считается и закаливание.Т. е. ходьба босиком по траве, песку, гальке или гравию - все это является укреплением стопы ребенка и служит мерой профилактики плоскостопия.

Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели, и после дневного сна.

         Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.

         Приведем комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, которые помогут вам избежать плоскостопия, если вы регулярно будете их выполнять.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

Комплекс начинается с положения, сидя на стуле. В этом положении выполняйте следующие элементы:

- сгибание и разгибание пальцев ног;

- поочередное отрывание от пола пяток и носков;

- круговые движения стопами;

- натягивание носков в направлении к себе и от себя;

- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;

Следующее положение – стоя. Рекомендуются следующие упражнения:

- поднимание тела на носках вверх;

- стойка на ребрах внешней стороны стопы;

- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

Также рекомендуется периодически ходить на пятках, носках или внешних сводах стоп.

          Все эти упражнения необходимо выполнять каждый день, желательно по несколько раз. Чем чаще ребенок будет этим заниматься, тем более низким будет риск появления у него плоскостопия.

На уроках физической культуры можно и нужно применять следующие упражнения.

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

-Ходьба на носках не сгибая ног, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.

-Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.

-Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25—30 см) вверх и вниз. Темп медленный.

-Сидя на гимнастической скамейке, захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног предметов, лежащих на полу.

-Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.

-Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.

-Сидя на полу, поднимать ногами мяч.

-Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.

-Подскоки на одной ноге. Пальцами другой ноги зажать платок.

*Упражнения стоя*

-Поднимание на носках.

-Поочередное приподнимание пальцев и пяток одновременно обеими ногами или поочередно каждой.

-Поочередная опора на пятки или пальцы обеими ногами.

-Перемещение тяжести тела по кругу: пальцы — наружная сторона стопы — пятки — внутренняя сторона стопы.

*Упражнения сидя*

-Поочередное поднимание и опускание ног.

-Вращение стоп в одном и противоположных направлениях 20 с;

-Движения стоп наружу и внутрь.

-Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты.

-Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих.

-Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу.

-Хватание пальцами мелких предметов.

-Разрывание газеты с помощью пальцев ног.

-Подбирание лежащего на полу платка под подошву с помощью пальцев.

-Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передневнутренней поверхности голени другой ноги. То же другой ногой.

-Катать мяч стопой круговыми движениями.

-Захватывать пальцами ног рассыпанные по полу пуговицы.

-Наступить обеими ногами на скакалку, катать ее вперед и назад.

*Упражнения лежа на спине*

-Поднять прямые ноги вверх. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание стоп.

-Поднять прямые ноги вверх. Поочередное или одновременное вращение стоп в голеностопном суставе.

Игра "Собери камушки" 3 - 7 лет.

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

В ходе проведенной работы можно сделать следующие выводы:

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку - двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Одним из ведущих средств профилактики и  лечения нарушения осанки является ЛФК. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Чтобы избавиться от плоскостопия, следует восстановить нормальный тонус мышц, которые поддерживают своды стоп и удерживают кости ног в их естественном положении. Массаж и пассивные движения для этого недостаточно эффективны. Для этого существуют специальные коррекционные физические упражнения.

Для профилактики и лечения плоскостопия приемы массажа необходимо сочетать с рядом упражнений. Профилактикой плоскостопия также считается и закаливание. Т.е. ходьба босиком по траве, песку, гальке или гравию - все это является укреплением стопы ребенка и служит мерой профилактики плоскостопия

При занятиях с детьми следует применять упражнения, оказывающие воздействие как на укрепление всего организма, так и мускулатуры ног.

Физические упражнения способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию.

 Сегодня к трем великим “китам” здоровья: солнцу, воздуху и воде - следует непременно добавить движение. Широко используя средства физической культуры, можно, как говорил Д.И. Писарев, “не чинить и конопатить” свой организм, как “утлую и дырявую ладью", а создать рациональный режим, который поможет вам укрепить и сохранить здоровье.

В приложении даны комплексы ЛФК для профилактики плоскостопия и нарушения осанки у младших школьников.

**Комплекс упражнений и массаж для профилактики и лечения плоскостопия:**

**1. "Балерина"**

Сидя на стульчике, упереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

3. Поочередное поднимание носков и пяток

4. Поочередное разведение носков и пяток

**2. На пляже**

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

**3. Нарисуй кружок**

Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

**4. а) Цапля**

Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.

**б) Мыши**

На носочках ходят мыши,

Так, чтоб кот их не услышал.

**5. Слон**

Стоя. Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.

**6. Котенок**

а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.

б) Котенок бежит. Бег на носочках.

в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

**7. Медвежонок**

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

**8. Веселые ножки**

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.

**9. Пружинки**

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! (Вожатый должен показывать движения)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу.

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай.

Нет пружинок - отдыхай!

Повторить 3 раза.

Из-за физического состояния детей, большой уклон на спорт мы делать не можем, но подвижные игры на свежем воздухе - это хороший вариант решения проблемы.

***Массаж ступни***

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

***Массаж икроножной мышцы*.**

Для выполнения массажных приемов на икроножной мышце массируемого следует положить на живот, а под его голеностопные суставы - валик. Необходимо провести приемы:

1. Поглаживание:

а) прямолинейное;

б) попеременное.

2. Выжимание:

а) клювовидное;

б) поперечное.

3. Разминание:

а) ординарное;

б) двойное кольцевое;

в) комбинированное;

г) кругообразное фалангами согнутых пальцев сначала одной, а потом двумя руками;

д) кругообразное клювовидное сначала одной, а потом двумя руками.

4. Поглаживание прямолинейное.

***Массаж ахиллова сухожилия.***

Растирание:

а) прямолинейное 'щипцевидное';

б) спиралевидное 'щипцевидное';

в) прямолинейное буграми и подушечками больших пальцев;

г) кругообразное фалангами согнутых пальцев;

д) кругообразное клювовидное;

е) кругообразное ребром большого пальца.

***Массаж внешней стороны голени***

Массируемого нужно положить на спину, под его колени подложить валик.

Дальней рукой следует провести:

1. Поглаживание прямолинейное.

2. Разминание:

а) кругообразное подушечками четырех пальцев;

б) кругообразное фалангами согнутых пальцев;

в) кругообразное клювовидное;

г) кругообразное ребром большого пальца.

Ближней рукой:

Выжимание основанием ладони.

Массаж тыльной стороны стопы.

Не изменяя положения массируемого, следует обхватить его стопу со стороны подошвы ближней рукой и выполнить массажные приемы дальней рукой:

1. Поглаживание прямолинейное в направлении от кончиков пальцев до голеностопного сустава.

2. Растирание:

а) прямолинейное подушечками четырех пальцев межплюсневых промежутков;

б) кругообразное подушечками четырех пальцев межплюсневых промежутков;

в) прямолинейное подушечкой большого пальца;

г) кругообразное подушечкой большого пальца;

д) прямолинейное подушечкой среднего пальца;

е) кругообразное подушечкой среднего пальца;

ж) кругообразное ребром ладони.

3. Поглаживание (на задней поверхности голени).

4. Выжимание (на задней поверхности голени).

***Массаж подошвы***

1. Поглаживание подошвы тыльной стороной кисти.

2. Растирание в направлении от пальцев к пятке:

а) кругообразное подушечкой большого пальца;

б) кругообразное подушечками четырех пальцев;

в) прямолинейное кулаком поперек и вдоль;

г) кругообразное гребнем кулака.

3. Сдавливание стопы.

***Массаж икроножной мышцы***

1. Поглаживание прямолинейное.

2. Выжимание клювовидное.

3. Разминание:

а) ординарное;

б) кругообразное фалангами согнутых пальцев;

в) кругообразное клювовидное.

***Массаж подошвы***

Растирание:

а) прямолинейное кулаком;

б) кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Для укрепления мышц, которые поддерживают внутренний свод стопы, рекомендуется совмещать сеансы массажа с корригирующими упражнениями, с пассивными и активными движениями стопы:

1. Сгибание.

2. Повороты внутрь.

3. Разгибание.

4. Раздвигание и сдвигание пальцев ног.

5. Собирание пальцами ног различных мелких предметов.

6. Катание маленького мячика.

7. Скользящие движения стопой одной ноги по голени второй.

8. Приседания на палке, лежащей поперек стопы.

**Комплекс упражнений для профилактики и лечения деформации позвоночника.**

Следующие упражнения значительно укрепят мышцы спины и удержать тело в правильном положении:

1) И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и. п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2) И. п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и. п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и. п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3) И. п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и. п.

4) И. п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и. п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

**Необходимо самовытяжение пассивное: для этого головной конец кровати нужно приподнять на 10-15 сантиметров и лежать на спине и на животе по 40-50 минут расслабившись. Можно добавить висы на гимнастической стенке спиной к стене в течении 1-5 минут.**

*Лёжа на животе.*

Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек - 6 раз.

Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не касаясь пола - 1 мин.

"Лодочка" - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.

"Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.

Брюшное дыхание.

*На коленях.*

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая.10-12 раз

*На четвереньках.*

Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.

Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.

"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

"По турецки"

Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.

*Восстановить дыхание.*

Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.