

Дыхательная гимнастика для детей по Стрельниковой

(в детском саду и дома)

Упражнения

Тренажер Стрельниковой предусматривает комплекс упражнений для дошкольников. Всего их 14, но начать нужно с первых трех (базовых):

1. Ладшки
2. Погонщик
3. Насос

Осваивать дополнительный комплекс можно ближе в 6 годам.

Рекомендуется использовать базовые упражнения для разминки и как основу любых занятий предназначенных для развития речевого, физиологического дыхания.

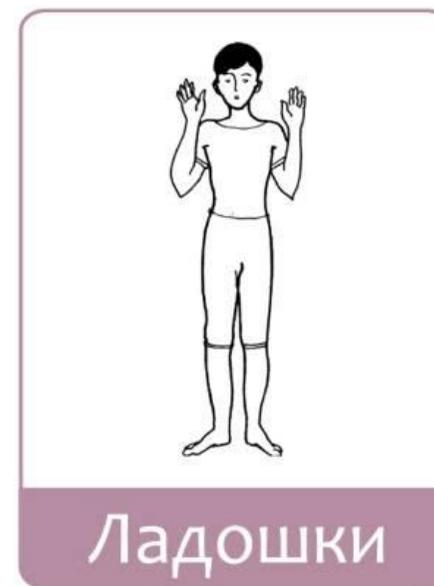
Ладшки

Цель: укрепление органов дыхания, разминка.

Техника выполнения:

- Занять положение стоя, руки держать в согнутом положении, ладшки повернуты вверх.
- При вдохе ладони сжимаются.
- Необходимо делать 4 вдоха носом, выдох производится свободно, непринужденно.
- После четырех вдохов делается 5-ти секунднй перерыв, потом серия сжатий ладоней, вдохов и выдохов повторяется.

Выполнять упражнение 6-9 раз.



Погонщик

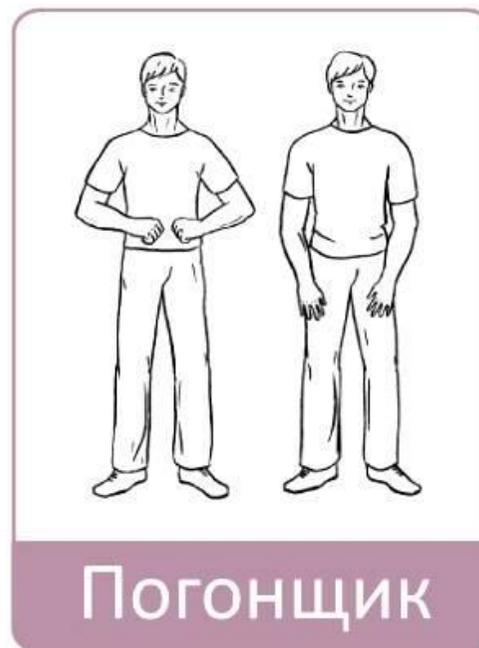
Цель: разминка, укрепление органов речи, дыхания.

Техника выполнения:

- Ребенок стоит, держит кулаки сжатыми, руки вдоль тела в свободном положении.
- При резком вдохе кулаки разжимаются, как будто что-то отталкивают.

После 8-ми шумных вдохов следует перерыв 5 секунд.

Повторить цикл 12 раз.



Насос

Цель: профилактика приступов астмы, лечение бронхитов, ОРЗ.

Техника выполнения:

- Ребенок стоит прямо, руки протянуты вдоль корпуса. Ноги нешироко расставлены.
- Наклоняется вперед, выгибает спину как кошка. Во время наклона корпуса делается короткий вдох носом. Медленно выпрямиться и выдохнуть. После 8 наклонов пауза – 5 секунд. Повторять цикл 12 раз.



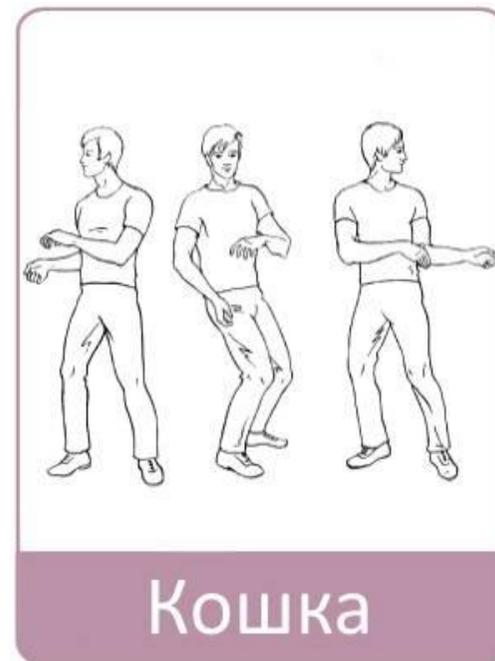
Кошка

Цель: тренировка резкого и короткого носового вдоха при движении.

Техника выполнения:

- Дошкольник стоит на полу, чуть расставив ноги. Выполняет приседания. При этом пятки прижаты к полу.
- Одновременно резко поворачивает корпус в сторону и шумно вдыхает носом. Выдох произвольный.
- Спину нужно держать прямо. приседания делать неглубокие, пружинистые. Ручки согнуть в локтях.

Количество повторов: 12 раз по 8 вдохов в одну сторону и другую.

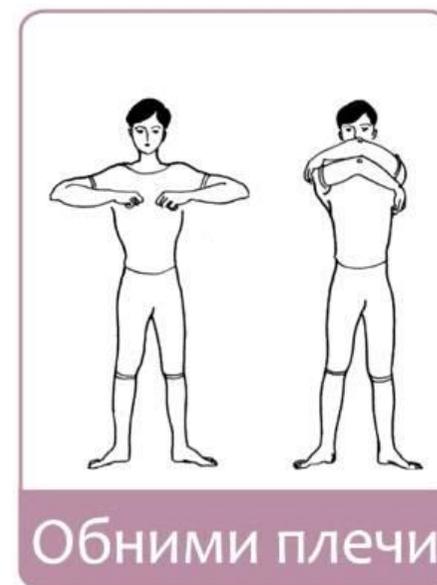


Обними плечи

Цель: восстановление ритма дыхания, обучение детей снятию приступа удушья при астме, тренировка голосовых связок.

Техника выполнения:

- Сидя или стоя, поднять руки до плеч. Обхватить максимально глубоко плечи, шумно вдохнуть.
- Отпустить плечи и выдохнуть.



- Поменять верхнюю руку и повторить объятия.

Количество повторов: 12 подходов, в каждом 8 вдохов и выдохов.

Шаги

Цель: нормализация ритма дыхания при движении, восстановление тонуса мышц речевого и дыхательного аппаратов.

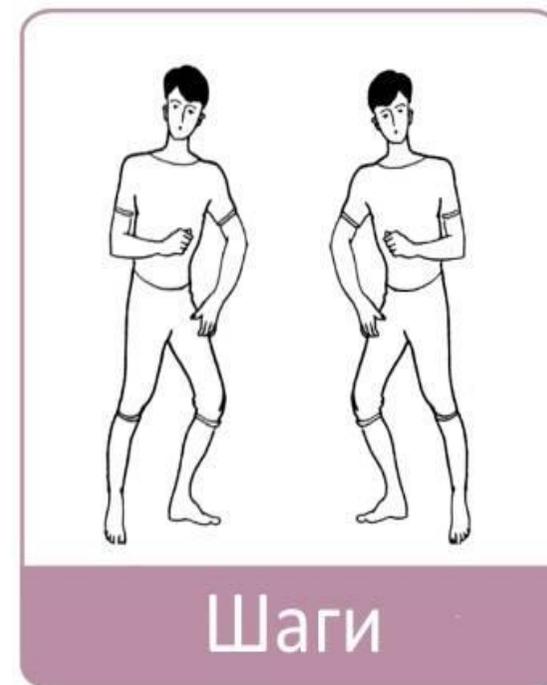
Техника выполнения:

Цикл заданий представлен двумя видами упражнений “Передний”, “Задний шаг”.

Начинать следует с освоения техники “Переднего шага”:

- Исходное положение (ИП): ребенок стоит на полу, спина прямая, руки вытянуты по швам.
- Дошкольник поднимает одну ногу, сгибает ее в колене, медленно тянет к животу. На другой ноге одновременно выполняется легкое приседание. В момент движения корпусом делается короткий вдох носом. Корпус сохраняет прямое положение, не сгибается вперед или назад.
- На выдохе ребенок занимает ИП.
- Затем повторяет упражнение, приседая на другой ноге.

Количество повторов: 8 подходов.



Техника “Заднего шага”:

- ИП: стоя, спина прямая, одну ногу завести назад, согнуть в колене (не до конца).
- Выполняя приседания на прямой ноге, ребенок вдыхает шумно через нос. Возвращаясь в ИП, выдыхает через рот. Потом меняет ноги местами. Во время приседаний можно поднимать руки не выше пояса.

Повторы: 4 на каждой ноге. В итоге получается 8 циклов вдоха-выдоха.

Повороты головы

Цель: тренировка мышц гортани. Техника выполнения:

- Ребенок стоит прямо, ноги расставлены широко, руки на поясе.
- Резко поворачивает голову в стороны, делает шумный короткий вдох.
- Быстро поворачивает ее в другую сторону и выдыхает произвольно.
- Исходное положение принимать не нужно. Спину всегда держит прямо. Повторяет повороты не менее 4 раз. Потом отдыхает.

Упражнения

1. «Ладонки»

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

2. «Насос»

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.

3. «Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.

4. «Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом

Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.

5. «Большой маятник»

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

6. «Шаги»

Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.

Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.

7. «Ушки»

Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки

опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.

8. «Перекаты»

Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.

9. «Взлет вперед»

Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.

10. «Взлет вперед»

Упражнение «Взлет вперед» можно выполнять одновременно с «Шагами». Сделайте круговое движение обеими руками и одновременно поднимите одно колено. Слегка присядьте

на опорную ногу, а затем вернитесь в исходное положение, опустив колено второй ноги. В этот момент происходит пассивный выдох. Сделайте от 32 до 96 вдохов-выдохов, чередуя ноги.

Почему легким нужна зарядка

Даже при легком течении инфекции пациент может получить осложнение на легкие. Часто у больных наблюдается фиброз — разрастание соединительной ткани из-за сильного воспаления. В результате дыхательная поверхность легких уменьшается, появляется одышка и быстрая усталость от любой физической нагрузки.

Организм может восстанавливаться долгие месяцы, в зависимости от степени поражения. Ускорить процесс поможет дыхательная гимнастика — «зарядка» для мускулатуры, отвечающей за вдох и выдох. Кроме этого, некоторые упражнения призваны «расправить» легкие и увеличить их объем.

Есть два самых простых метода разработки легких.

Первый — надувание воздушных шариков. Легкие раскрываются за счет постоянного сопротивления на выдохе.

Второй метод — выдох через тонкую трубочку, конец которой опущен в жидкость. Чем длиннее трубка, тем больше усилий нужно прилагать, в результате легкие расправляются.

В некоторых случаях их может быть достаточно для реабилитации, однако комплексный подход, когда пациент выполняет несколько десятков упражнений, более эффективен.

Полезьа дыхательной гимнастики для дошкольников

По мнению медицинских специалистов, упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой сочетаются с множеством даже самых простых действий. А именно:

- Ходьба, бег, плавание;
- Восстановление работоспособности органов после переноса тяжелых заболеваний;
- Профилактика болезней, которая доступна даже малоимущим семьям.

Также нельзя забывать про следующие преимущества от ведения дыхательной гимнастики:

- Проведение занятий не требует каких-то особенных условий или наличие спортивного инвентаря;
- Уже на первой стадии объем легких увеличивается во много раз;
- Насыщение всех органов кислородом в необходимых количествах;
- Тренировка мышечной активности грудной клетки помогает в будущих спортивных начинаниях;
- Иммуитет активизируется, что приводит защитные механизмы организма в действие;
- Снижение артериального давления и укрепление стенок сосудов с внутренней части.

Оценка даже одного показателя из множества приведет к ошеломляющим результатам. А эффективная помощь в лечении огромного списка болезней и недугов только улучшается, когда организм насыщается кислородом. При минимальных занятиях в 10 минут на чистом воздухе или при открытом окне обеспечит взрослым и детям отличное настроение и огромное количество энергии. Последующие изменения во внутренних органах станут приятным удивлением для человека.

Любые хронические заболевания или наличие сахарного диабета станут меньше влиять на жизнь детей. Если наблюдаются проблемы в сердечно-сосудистой системе или с работой нервов, то дыхательная гимнастика принесет свои плоды через одну-две недели. Организм станет меньше переутомляться, а все процессы внутри него получают дополнительный стимул к развитию. Никакого стресса или прочих факторов, отрицательно влияющих на это.

Польза от выполнения таких упражнений в некотором роде может оказать благоприятное воздействие на становление осанки детей. Ведь делая дыхательную гимнастику, дети будут вытягиваться в рост. Это даст оптимальный темп развития и последующую нормализацию работы всего тела.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

В основу тренажера положен нетрадиционный подход к дыханию. Простые, но очень эффективные упражнения заслужили уважение родителей. Польза дыхательной гимнастики доказана на практике.

Анна Николаевна делает акцент на вдохе. Его нужно делать носом, резко и коротко. Одновременно стараться сжимать грудную клетку с помощью нагибаний, поворотов, как бы мешать вдоху. Организм реагирует мгновенно. Клетки быстро поглощают полученный кислород. Раздражаются рецепторы носа, активизируют работу органов. Комплекс Стрельниковой улучшает состояние организма, тонизирует, помогает восстановиться после стрессов, операций, заболеваний сердца, потерять лишний вес, решить проблемы с речью.

Дыхательная гимнастика для детей выполняется по следующим правилам:

1. Сконцентрируйтесь на вдохе – это самое главное. Вдыхайте носом шумно, коротко. Не поглощайте много воздуха.

2. Сжимайте диафрагму во время вдоха. Сопровождайте прохождением воздуха.
3. Делайте короткий выдох ртом без напряжения мышц.
4. Проводите тренировку по желанию. Найдите наиболее удобный и комфортный момент для них. Спешить не стоит.
5. Сохраняйте маршевый ритм дыхания.
6. Прекратите занятия, если видите, что малыш побледнел или покраснел.
7. Вкладывайте в тренировку как можно больше эмоций. Особенно во время вдоха.
8. Проводите занятия с детсадовцами в игровой форме.

У дошкольников, занимающихся по системе Стрельниковой, отмечают улучшения осанки, ускоренные темпы физического развития, коррекцию речевых недостатков (заикания)

Если ребенок уделяет внимание упражнениям в течение нескольких месяцев, то у него укрепляется иммунитет снижается количество ОРЗ, приступов астмы

Обучение дыхательной гимнастике – задача логопеда. Родители могут воспользоваться видеоуроками, советами педагога и заниматься с дошкольником в домашних условиях дополнительно.

Отличие от других систем

Подход Стрельниковой отличается от традиционных взглядов на дыхательную гимнастику тем, что педагог предлагает обращать внимание не на дыхание как процесс, а непосредственно на специфику вдоха

Крайне важно сосредотачиваться именно на нем, выдох же пройдет естественным образом.

Согласно системе, грудная клетка на этапе вдоха сжимается при помощи выполнения специальных упражнений – наклонов, поворотов торса, захвата ребер руками, в то время как в традиционных комплексах она должна расширяться.

Преимущество метода Стрельниковой перед иными системами (типа даосской или Цигун) – в простоте реализации, с упражнениями справится и дошкольник, в то время как некоторые

альтернативные системы потребуют серьезных затрат энергии и будут детям просто не по силам.

Стрельникова уверена в том, что затянутый вдох не просто бесполезен, но и даже вреден для человека, поэтому делать его нужно шумным, резким, не стыдясь звуков, которые при этом выходят. Правильное дыхание – энергичное, можно представлять себе, что от силы вдоха зависит многое. При выполнении любого упражнения из нижеперечисленных важна сосредоточенность именно на вдохе.

Итак, правильный вдох, по Стрельниковой, такой:

- короткий;
- энергичный;
- шумный;
- естественный.

Крылья носа в процессе должны сужаться, а не наоборот. На практике ничего невыполнимого в правильном исполнении нет, однако может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть к такой модели дыхания. Именно поэтому гимнастику следует проводить регулярно, при тренировках «иногда» научиться правильно выполнять упражнения невозможно, особенно детям.



Польза

Выполнение упражнений из рассматриваемой системы обладает большим числом положительных эффектов. Прежде всего, они эффективны как помощь при терапии большого числа заболеваний и могут стать отличным дополнением к медикаментозному лечению. Болезней, при которых упражнения реально могут помочь, довольно много:

пневмония;

гайморит;

астма;

ринит;

бронхит;

отек легких;

прочие патологии органов дыхания;

язвенная болезнь (при ремиссии);

сахарный диабет;
патологии сердца;
эпилепсия.

Во время занятия происходит активный кислородный обмен. Регулярные тренировки помогут укрепить иммунитет, исправить осанку, развить гибкость и пластичность. В работу включаются практически все группы мышц, при этом переутомление малышу не грозит. Тренировки помогут ребенку научиться управлять своим телом, улучшить работу нервной, пищеварительной систем, сердца и сосудов. Используются они при лечении остеохондроза, сутулости, энуреза.

Кроме того, уникальная гимнастика поможет даже справиться с проблемой заикания, не исключая те случаи, когда обычные методы оказывались бесполезными. Однако отметим, что для достижения подобной цели комплекс составляется индивидуально.

Вместо заключения или общие рекомендации к дыхательной гимнастике

Главным требованием к проведению дыхательной гимнастики является то, что упражнения выполняются под тщательным присмотром преподавателей. Если это ДООУ, то можно устраивать мини-тренировки даже во время прогулок. Причем и дети будут заняты, и помещение готовить не нужно. Тем более, когда спокойные морозы или жаркое лето. Да и детям будет лишней повод получить заряд положительной энергии. Если же по каким-либо причинам ребенок не посещает детский сад, то родители могут заниматься с ним дома, по приведенным выше рекомендациям. В любом случае, дыхательная гимнастика даст положительные результаты для здоровья детей и укрепления их общего состояния.

Проведение конкретных занятий для облегчения протекания болезней

Есть специальные занятия, способствующие вылечиванию недугов. Дыхательная гимнастика не всегда помогает во всех направлениях. Иногда есть подготовительные упражнения или связывающие. В любом случае, каждое из них нацелено конкретный результат.

- Упражнение — Ладушки

Дети становятся напротив преподавателя. Руки складываются в локтях ладошками наружу. От тела должны разделяться на расстоянии 2-3 см. Следующим действием происходит вдох, а ладони сжимаются в кулаки. Сила должна быть нормальной.

Это очень важно для внутренних процессов. Выдох происходит в свободной форме, через рот или нос, не важно

Кулаки разжимаются.

Гимнастика осуществляется в свободной форме. Воздух должен активно циркулировать по организму. После 4-6 полных оборотов упражнения наступает небольшая передышка. Она сопровождается до 15 секунд. Затем все повторяется.

Для дошкольников необходимо проводить не меньше 100 оборотов. То есть, 100 вдохов и 100 выдохов. После двух-трех дней можно увеличивать до 10-12 оборотов и 10 секунд отдыха.

Для лежачих больных все проводится также, только в кроватях. А в сидячем положении главное это держать спину прямо.



- **Упражнение — Погонщик**

Это упражнение начинается с правильной расстановки детей в помещении. Им придется выполнять действия руками, поэтому они могут задеть друг друга. Далее все действия осуществляются после вдоха или выдоха. Вначале необходимо встать и расслабить тело. Потом совершается стремительный вдох. Руки устанавливаются на уровень пояса. Во время выдоха они опускаются вниз, на исходную позицию. Кстати, лучше если их сжать в кулаки и упереть в бока. Но не сильно. Тогда дыхательная гимнастика сопровождается еще и развитием мелкой моторики.

Серия для новичков начинается от 8-12 подходов и сопровождается небольшим отдыхом в 15-20 секунд. Очень эффективно при искривлениях позвоночника или эпилептических припадках. Но их выполнение необходимо согласовать с лечащим врачом. Выполняются только стоя.

Упражнение — Работа с насосом

Все начинается в выставления ног на ширину плеч. Далее необходимо немного наклониться вперед так, чтобы плечи были немного сутулены. Руки опускаются параллельно телу. Голова немного наклонена вниз, но не сильно. Если требуется, то можно упереться попой в стену.

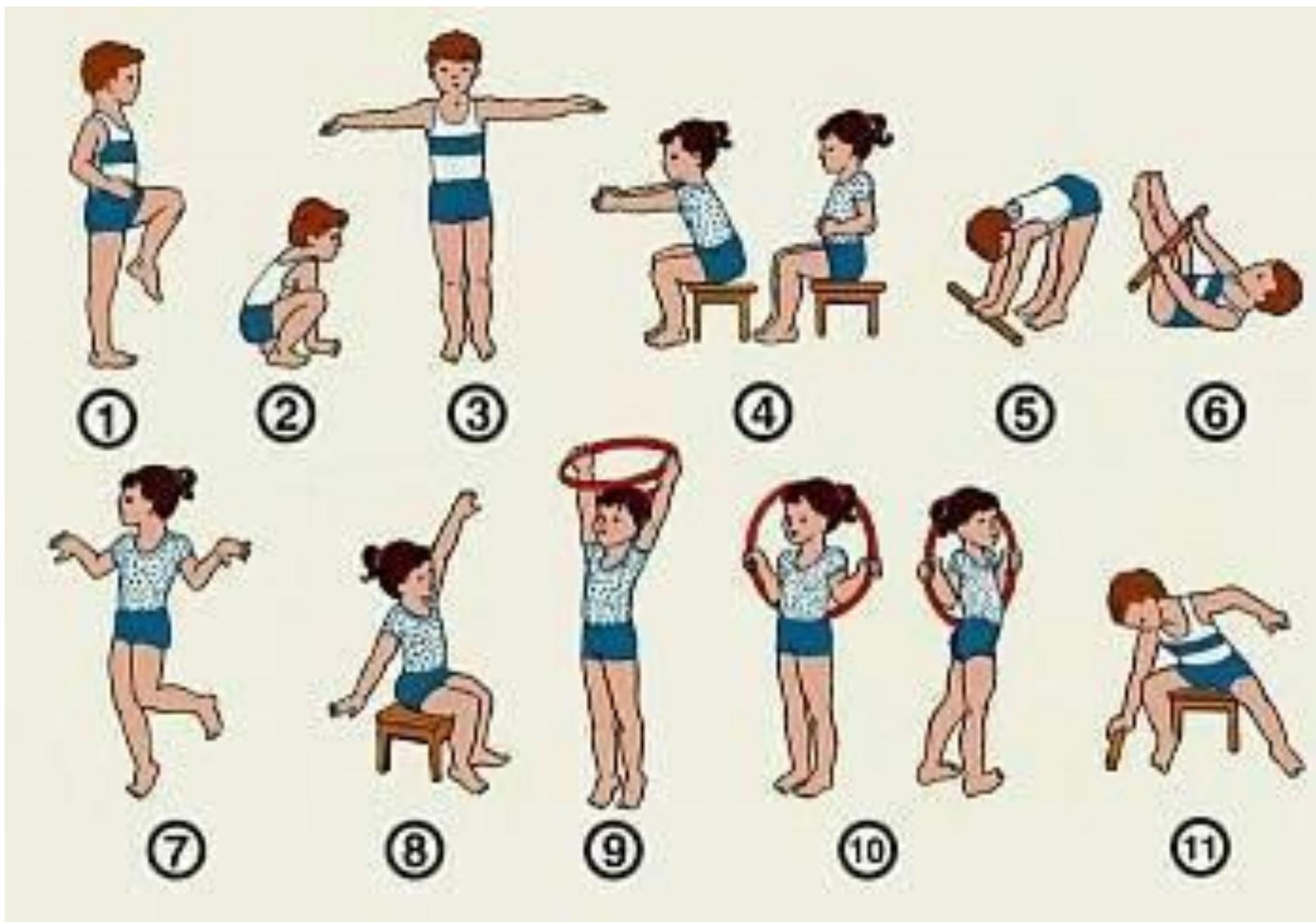
На выдох тело опускается вниз на 20-30 см. Наклон должен быть таким, будто стараетесь поймать медленно спускающееся перо. На вдох тело поднимается обратно. В общем, упражнение должно напоминать накачивание велосипедного колеса с помощью насоса. Данное упражнение эффективно позволяет справиться с бронхитом или сильным кашлем. Выполняется 10x10, пока не количество не достигнет 100 раз. После группы повторений осуществляется 5 секундный перерыв.

Для совсем маленьких количество уменьшается наполовину. Но качество должно оставаться прежним. И отдых увеличивается до 20 секунд, при необходимости.

• Упражнение — Обнимашки

Начинается с выбора исходного положения. Выполняется, как сидя, так и стоя. Руки ставятся перед собой, согнутыми в локтевом суставе. На вдох ребенок обнимает себя. На выход возвращается в исходное положение. Процесс обнимания чередуется сменой рук, находящихся сверху. Вдох осуществляется резко, выдох – плавно.

Дыхание в этом упражнении лучше чередовать. Вначале можно через нос, потом рот. Возврат в первоначальное положение осуществляется спокойно и без суеты. Развитие моторики и реакции будет сопровождаться с гимнастикой.



- Упражнение — Кошка

Это упражнение может очень сильно заинтересовать детей. Особенно в маленьком возрасте. Все дело заключается в том, что оно напоминает небольшой танец. Ноги выставляются на ширину плеч. Спина выпрямляется, руки опускаются вниз. На вдох осуществляется небольшое приседание и поворот тела вправо. Выдох возвращает на исходную позицию. Следующий вдох происходит уже влево.

Упражнение повторяется 50 раз. Через каждые 6-8 происходит отдых в течение 10-15 секунд. Чтобы у детей вызвать дополнительный интерес, их выстраивают в круг. Сильно помогает при лечении заболеваний сердца и сосудов. Также не редкостью отмечается улучшение состояния при аденоидах.

- Упражнение — Повороты головы

Самое простое упражнение. Заключается в обычных поворотах головы и последовательном дыхании. Оно осуществляется спокойно и без резкостей. Кстати, в этом упражнении, получается, эффективно чередовать дыхание через нос или рот. Стандартное число повторений сопровождается периодическим отдыхом.

Техника проведения занятий

Рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Не заниматься перед сном, поскольку гимнастика бодрит.
- Если тренировка проходит после приема пищи, то пройти должен как минимум час.
- Вдох делается с сомкнутыми губами.
- На выдох обращать внимание не следует.
- Заниматься лучше дважды в день:
 1. утром (перед первым приемом пищи);
 2. во второй половине дня (но не перед отправлением ко сну).

Проводить такие тренировки можно как дома, так и группе детского сада, как с одним малышом, так и с целой группой. Дополнительное преимущество – отсутствие какого-либо инвентаря.

Продолжительность занятий – 40-50 минут в сутки, в этом случае можно добиться и улучшения при проблемах с дыхательной системой и их качестве профилактики.



4 основных правила

Познакомимся с **правилами построения тренировки для дошкольников**:

Вдох необходимо делать сильным, эмоциональным, внезапным. Растягивать его – совершенно бесполезное для речевого аппарата действие. Лучше всего использовать игровой момент и предложить крохе представить, будто он находится в чаще леса во время пожара. Ребенку необходимо привыкнуть к окружающим его запахам, представив, что он песищека.

Это поможет малышу избавиться от эмоционального дискомфорта при активном дыхании. Научиться правильно дышать поможет игра в воздушный шар. Ребенку нужно вообразить, будто он надувает шарик, за счет этого и должен получиться мощный активный вдох и бесшумный выдох.

Схема проста: вдохи совершаются на счет 2, 4, 8, 16, в минуту делается до 8 вдохов, пауза составляет 5 секунд.

Важно проводить тренировки не «время от времени», когда возникнет желание, а на регулярной основе. Специалисты рекомендуют не переносить занятия даже в те дни, когда малыш приболел, поскольку упражнения в первую очередь и направлены на улучшение самочувствия.

В этом случае необходимо увеличивать продолжительность отдыха между сериями. Дети дошкольного возраста активны и динамичны, что и нужно использовать, поэтому движение – лучший помощник. Заниматься дыхательными упражнениями лучше всего во время бега, ходьбы, зарядки, а также лежа, сидя. Поэтому разнообразие ситуаций создать будет несложно. В момент вдоха грудная клетка должна быть сжата, рот – слегка приоткрыт, это способствует естественному выдоху.

Интересно, что занятия по методике можно совмещать и с плаванием, лыжным спортом, прогулками в парке.

Таковы основные упражнения дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой, которые могут использовать родители, жалеющие вырастить своего кроху сильным и здоровым. Делать любое из них можно вместе, весело проводя время, не обязательно дома, но и совмещая с активным отдыхом и занятиями спортом.

С чего начать занятия?

Во-первых, необходимо подготовить помещение. Если оно захламлено, то потребуется убрать все предметы мебели. Во-вторых, произвести уборку внутри. Не должно быть пыли, грязи, плесени и прочих грибковых образований. Следующий шаг направлен на дезинфекцию и проветривание. Вместо хлорки лучше использовать более щадящие вещества. Тем более, когда начнется проветривание холодным воздухом после уборки. Если какие-либо бактерии и выживут, то низкая температура добьет их окончательно. В-третьих, помещение не должно быть холодным или слишком прохладным. После этих действий его потребуется нагреть до необходимого минимума и прибавить еще 5-6 градусов. Ведь упражнения проводятся при открытой форточке. Это означает, что дети будут дышать свежим воздухом. Исключение заболеваний для педагогов должно являться наиважнейшим фактором.

Дальнейшие действия должны проходить в определенной последовательности. Каждое занятие лучше проводить на голодный желудок. В ДОУ это время перед приемом пищи. Подготовительных упражнений не требуется. Дети разводятся по всей комнате так, чтобы можно было им стоять в полном комфорте. На одного дошкольника примерно 1 кв.м. Дальнейшие действия проводятся в зависимости от выбранной программы или конкретных упражнений. Их очень много. Причем некоторые можно даже проводить в виде песен.