

Міністерство освіти та науки України
Комунальний заклад вищої освіти « Дніпровський педагогічний коледж»
Дніпропетровської обласної ради»

ІСТРУКЦІЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Спеціальність 012
Дошкільна освіта
Група

Дисципліна *Методика фізичного виховання*

Кількість годин на самостійну роботу 2 год.

Розділ (тема, питання) для самостійної роботи

***Повсякденна робота з фізичного виховання : пішохід ні переходи,
прогулянки за межі дошкільного закладу.***

Мета Знати значення повсякденної роботи з фізичного виховання для вирішення завдань оздоровлення дітей дошкільного віку; особливості організації походів , екскурсій, індивідуальної роботи, самостійної рухової діяльності для дітей дошкільного віку.

Вміти: Складати плани – конспекти походів за межі дошкільного закладу з дітьми різних вікових груп.

Рекомендовані джерела інформації :

Основні:

Вільчковський Е.С. , Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - К.: Університетська книга. – 2008 стор. 310 -323.

Додаткові:

1. Про себе треба знати, про себе треба дбати. Парціальна програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку. Лохвицька Л. В. : Мандрівець. - 2013 .
2. Впевнений старт: книга вихователя (частина 2). Методичний посібник. за заг. науков. Редакцією Піроженко Т. О., - ТОВ Новий друк - 2017.
3. Шкіряний м'яч. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол. Дрозд юк В. І., Д'яконова Н. С., Коваленко Г.М., Якименко Н. , - Мадрид – 2015.
4. Соняшникова ігротека. Збірник ігор для дітей раннього і дошкільного віку. Калуська Л. В. - Астон -.2015.
6. Чинні програми "Дитина", «Впевнений старт» "Дитина в дошкільні роки";

журнали: «Палітра педагога», «Дошкільне виховання», «Джміль» та ін.

Контроль: *Індивідуальна перевірка на занятті*

Інструкція до самостійної роботи.

Уважно прочитайте підручники, визначені в основній та додатковій літературі: Вільчковський Е.С. , Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - К.: Університетська книга. – 2008 стор. 310 – 322 ; чинні програми "Дитина", «Впевнений старт» "Дитина в дошкільні роки"; журнали: «Палітра педагога», «Дошкільне виховання», «Джміль» та ін.

ОЗНАЙОМТЕСЯ З ІНСТРУКЦІЄЮ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ :

МЕТА: Навчитися виділяти в навчальній та додатковій періодичній літературі досвід роботи з питання «Прогулянки та екскурсії за межі дошкільного закладу », законспектуйте його в зошит за запропонованим планом.

Розвивати самостійність, ініціативу, творчість. Формувати навички роботи з методичною літературою, вміння вибирати головне. Виховувати самостійність, педагогічну інтуїцію.

СКЛАДАННЯ ТЕЗИ – КОНСПЕКТУ ІНФОРМАЦІЇ З ПИТАННЯ «Прогулянки та екскурсії за межі дошкільного закладу».

**СКЛАСТИ ПЛАН - КОНСПЕКТ ПОХОДУ, КОРИСТУЮЧИСЬ ПРОГРАМОЮ ТА МЕТОДИЧНОЮ ЛІТЕРАТУРОЮ
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.**

- Підібрати цікавий досвід роботи з організації прогулянок та екскурсій за межі дошкільного закладу для дітей дошкільного віку (різні пори року).
- Записати його у зошит.
- Оформити конспекти планів походу за запропонованим зразком .

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОХОДІВ ДІТЕЙ ЗА МЕЖІ ДИТЯЧОГО САДКА.

1. Прогулянка – похід проводиться лише після ретельного обстеження маршруту.
2. З дітьми йдуть не менше 2-х дорослих.
3. Одяг та взуття повинні відповідати сезону та погоді.
4. Кожний дорослий повинен знати отруйні гриби, ягоди, трави, які ростуть в даній місцевості.
5. Обов'язково виконувати правила вуличного руху при переході вулиці, мати червоний прапорець чи вимпел.
6. В поході вихователь повинен бути уважним до самопочуття дітей, враховувати індивідуальні фізичні можливості дітей.

7. Мати при собі аптечку та знати правила користування нею.

ЩО ПОВИННО БУТИ В АПТЕЧЦІ?

1. Вата, бинти стерильні, прості.
2. Йод, зеленка 3,3% , розчин марганцю.
3. Нашатирний спирт.
4. Сода харчова.
5. Джгут.
6. Настойка валеріани (5-7 крапель на дитину).
7. Вазелін, синтоміцинова мазь.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ під час ПРОГУЛЯНКИ-ПОХОДУ.

1. Слухати і виконувати вимоги вихователя.
2. Без дозволу не рвати рослин, грибів, ягід.
3. На відлучатись далеко від вихователя та групи дітей.
4. Не залишати товариша в біді, приходячи на допомогу слабшим.
5. Залишати місце привалу чистим.

ПРОГУЛЯНКИ ЗА МЕЖІ ДИТЯЧОГО САДКА.

1. Перехід до берега Дніпра – 20-30 хвилин.
 - повідомлення маршруту та правила поведінки біля води,
 - ходьба парами по тротуару,
 - ходьба по вихлястій доріжці («стежка здоров'я)
 - ходьба в рівновазі по бордюру,
 - біг наввипередки до вказаного орієнтира.
2. Відпочинок, спостереження в природі – 10-15 хвилин.
3. Гра « Прикордонники» - один загін іде в «розвідку» другий залишається на заставі і

тренується в метанні ((стрільбі) в горизонтальну ціль. Якщо влучив з 3 м. в тінь дерева, або в воду – відступи назад на 1 крок. Перемагає той, хто влучить з більшої відстані.

Першій загін виконує завдання – пройти до вказаного місця, там знайти «секретне завдання» підлізти під кущами «вужем», бігти стрибками на заставу «Загони змінюють - 20 хвилин місця.

4.Самостійні ігри з м'ячами, спуск кораблика на воду. Кидання камінців – вправа «Хто кине далі?»

5. Підготовка до повернення «збір іграшок».

6.Повернення до дитячого садка. Тривалість 1,5 – 2 години.

МОЛОДША ГРУПА.

Зібравши дітей на прогулянковому майданчику, педагог пропонує їм. вирушити в гості до вухатого зайчика. Маршрут – знайомий. Діти йдуть парами, послідовно виконуючи: ходьбу з високим підніманням колін, широким кроком (по 10-15 м.) Перешиковують в колону по одному, виконують ходьбу змієюю, у напівприсід (по 10-15м.), на носках і п'ятках (приблизно 10-15 кроків). Положення рук міняється так, щоб можна було зафіксувати правильну поставу. В середині переходу можна провести і біг зграєюю до орієнтира на відстань 15 м. («Доженемо вітерець»). У другій половині переходу діти виконують біг змієюю у середньому темпі (15-20м.) –оббігають природні перешкоди (дерева, кущи). Загальна тривалість переходу 10-15 хвилин.

На місці стоянки проводиться ігрове заняття: «**Зайчикові галявинка**».

Гра «Знайди де зайчик захоплювався»

Мета: вправляти у ходьбі з нахилами, присідання, поворотами. Вчити дітей діяти за сигналом. Іграшку (зайчика) вихователь непомітно ховає. Потім промовляє:

До лісочка ми прийшли, та зайчатка не знайшли.

Гей, вухатий, йди до нас, з малюками грати час.

Діти шукають зайчика, довільно ходячи врізнобіч. Вихователь пропонує їм. присісти – пошукати у травичці, нахилитися – подивитися під кущем,

повернутися вправо – вліво. Коли вони виконали рухи кілька разів, вихователь скеровує гурт до зайчикової схованки.

Гра «Зайчик – по стрибайчик».

Мета: закріплювати вміння узгодження дії з текстом, тренувати вміння стрибати на обох ногах на місці з просуванням уперед (4-5м.)

Пострибаємо з зайчатком? Нумо веселіш, малятка! В нього лапки отакі:

І міцненько, і прудкі – раз, два, три...

Діти виконують стрибки на місці, на останній рядок – з пресуванням уперед. (повторити 2-3 рази). Поки діти перепочивають, вихователь каже:

Грались ми із зайчням, дав завдання заєць нам –

В лісі шишок назбирати і у кошик повкидати.

Гра «Зайчикові завдання»

Діти збирають шишки, каштани, дрібні камінчики. Педагог креслить маленьке коло

(кожна для цього використати кошик) діти з відстані 1-1,5 м. закидають шишки в коло. При потребі зайчик вустами педагога пояснює, як правильно кидати шишки в ціль. Коли діти добре вправляються із завданням, відстань до «кошика» можна збільшити.

Справно шишки ми збирали, повний кошик наскладали.

А для всіх, хто гарне грав, зайчик по морквині дав.

Зайчик частує дітей морквинками (заздалегідь заготовленими), і запрошує повернутися до дитячого садка. Виконуються різновиди ходьби. Тривалість прогулянки 1 година.

СЕРЕДНЯ ГРУПА,

Крокують діти 20-25 хвилин. Використовуються різновиди ходьби – на носочках з перекатами, широким і дрібним кроком, з підскоком і високим підніманням ноги. Кожен вид руху (по 25-30 кроків, у перервах – звичайна ходьба). В середині переходу проводиться біг на 20-25 м.- наввипередки зграйкою до вказаного орієнтира. У другій половині переходу діти у

середньому темпі біжать змійкою між природними перешкодами на відстань 25-30 м.

На місці заняття спершу проводиться ігрова розминка під супровід віршованого тексту. Тут трава росте густа, І стежинонька вузька.

Вище рухи, вище ноги – не просте у нас дорога !

Ходьба в колоні по одному з високим підніманням колін, змахи руками через сторони вгору.

По стежині йде веревочка, може, річка недалечко ? ...

Ходьба дрібним кроком з поворотами голови.

А тепер ідемо боком – раз – з підскоком, два – з підскоком.

Ходьба приставним кроком по чергово правим і лівим боком з розведенням рук у сторони. Перехід на ходьбу з підскоками, руки зігнути в ліктях і при тиснуті до тулуба.

Походили на носочках, А тоді – на п'ятках,

Випростали добре спинки, і звели лопатки.

Ходьба на носочках і на п'ятках з фіксованим положенням тулуба – руки зімкнуті за спиною: лікоть правої у долоні лівої.

Діти стають кружком, виконують вправи на регуляцію дихання

. Проводиться гра « Квіти».

Мета: закріплювати вміння узгоджувати свої дії зі словами, удосконалювати швидкість реакції, вміння тримати рівновагу. В центрі кола ведучий. Промовляє:

Гарні квіти на цім лузі, з них плести віночок буду...

Діти стоячи кружка, похитують головами:

Не зривайте квіти, діти, Дайте ім. на радість квітнуть

Хай долину прикрашають, з сонцем, вітром розмовляють.

На останні слова роблять 4 кроки назад, присідають закривають голови руками, завмирають. Кого ведучий встиг взяти за руку, перш ніж той «заховався» - того виводить у центр кола. Гра повторюється, поки в центр

кола не опиниться четверо чи п'ятеро дітей. Тоді діти беруться за руки, утворюючи одне велике зовнішнє коло і маленьке – в його середині. Водять хоровод, примовляючи:

Стелися, барвінку, стелися, плетися, віночок плетися...

Велике коло рухаються за годинниковою стрілою, маленьке – проти. За сигналом – зміна напрямку руху. Ходьбу можна чергувати з легким бігом.

Гра «Веселі мурашки».

Мета: Закріплювати вміння діяти за сигналом, пересуватися в заданому напрямку навкарачки, узгоджувати дії різнойменних кінцівок.

На галяві під сосною, дім піднесеться горою –

Із землі та гілочок, а в нім повно мурашок.

Діти діляться на 3-4 підгрупи, кожна малює собі будиночок на відстані 3-4 м. від центра великого кола, де складені гілочки, шишки, опали листя. За сигналом діти навкарачки пересуваються до центру, беруть що-небудь з купки у свій будиночок. Виграє команда, яка збудує найбільший «мурашник».

Гра «Коники – стрибунці».

Мета: удосконалювати відштовхування і м'яке приземлення у стрибку на двох ногах з пересуванням уперед. Розвивати спритність. Розділившись на 2 – і групи, діти перестрибують позначений на землі «рівчачок» шириною 50-60 см. Рух повторюється 3-4 рази.

Гра «Злови комашку».

Мета: закріплювати вміння бігати у заданому напрямку і врозтіч. Діти діляться на 2-і групи; одна менша за чисельністю, зображує комах. Діти другої групи розбиваються на парі взявшись за руки, намагаються зловити своїх приятелів – комашок. Діють за сигналом. Через деякий час діти міняються ролями.

Розвага «Хто в лузі живе». Діти доволно розміщуються на ігровому майданчику.

Вихователь називає різних комах – метелик, коник, джміль, а діти імітують їх рухи та голоси.

Перехід до дитячого садка за спрощеною схемою рухів. Основна увага приділяється спостереженням за живою природою.

Загальна тривалість прогулянки 1,5 години.

ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ МАЛЮКІВ

Особиста гігієна

Чистота – це запорука твого здоров'я!

Дітям необхідно знати:

- Кожного ранку дітям необхідно умиватись, чистити зуби.
- Завжди мити руки перед їдою та після туалету.
- Коротко стригти нігті.
- Користуватись носовою хусткою.
- Тримати у порядку своє волосся.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СНУ

Сон – це основа здоров'я дитини, він є джерелом усіх сил, найсмачнішою стравою

На земному банкеті. Тому кожен із дорослих повинен знати що:

- Сон повинен тривати 9-10 годин, аби відбулося повне відновлення розумових і фізичних сил;
- Спати треба в окремому ліжку не на дуже м'якій постелі;
- Температура повітря в спальній кімнаті не повинна перевищувати 18 С;
- Перед сном треба зробити дихальну гімнастику і самомасаж;
- Перед сном треба виконати гігієнічні процедури.
- Не бажано перед сном грати в рухливі ігри, займатись спортом, а вечірня прогулянка – обов'язкова;
- Після пробудження не слід довго лежати в ліжку, а треба встати, прибрати постіль, виконати ранкову гімнастику і перейти до інших справ.

ХАРЧУВАННЯ:

Дітям необхідно знати:

- Можна вживати лише миті фрукти і овочі.
- Під час їжі не можна розмовляти, щоб не поперхнутись.
- Треба ретельно пережовувати їжу.
- Можна вживати тільки свіжу їжу.
- Необхідно вживати більше вітамінів їсти фрукти і овочі.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ОСНОВНИМ РУХАМ ТА СПОРТИВНИМ ІГРАМ ТА ВПРАВАМ.

Займаючись з дітьми спортом, батькам необхідно виконувати наступні правила:

- Слідкувати за санітарним станом місця, де встановлене спортивне обладнання для занять з дітьми: підлога після вологого прибирання повинна бути сухою, не повинно бути небезпечних для життя предметів.
- Фізкультурне обладнання повинно бути добре укріплене, мати укріплені рейки, перила.
- Дотримуватися вікових та індивідуальних особливостей дітей.
- Оберігати дітей від непосильних навантажень.
- Забезпечувати надійною страховкою під час виконання рухів.
- Мати медичну аптечку для надання першої допомоги.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

- Вміти правильно дихати.
- Знати і дотримуватись правильної постави в різних вихідних положеннях.
- Дотримуватись дисципліни під час виконання всіх рухів.
- Точно виконувати вказівки батьків.
- Чітко знати правила використання та призначення спортивного обладнання.

ВИКОНАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ДІТЕЙ РІЗНИХ РУХІВ.

ХОДЬБА

- Під час навчання дітей раннього віку ходьбі необхідно створити умови для надійної опори дитини /ходьба вдовж ліжка/.
- Регулювати темп ходьби з метою запобігання перенавантаження.

СТРИБКИ

- Стрибати рекомендується з невеликої висоти, тільки на гімнастичний мат, рихлий сніг або пісок.
- Батьки забезпечують страховку: стоять на місці приземлення справа.
- Стрибки в довжину з розбігу виконувати організовано, щоб запобігти зіткненню і падінню дітей.
- Під час стрибків у висоту з розбігу основним прийомом страховки є: захват дитини за руки: однією рукою за кисть, другою – за плече. Шнур закріплюється з однієї сторони.
- Під час стрибків зі скакалкою треба слідкувати за диханням дітей. Навантаження регулюються вказівками стрибати до визначеного місця.

ЛАЗІННЯ, ПОВЗАННЯ

- Спортивний інвентар повинен бути добре укріплений.
- Під час лазіння по гімнастичній стінці на підлогу треба класти мат.
- Батьки забезпечують надійну страховку під час лазіння по гімнастичній стінці, лавці.

ВЕЛОСИПЕД, САМОКАТ І РОЛИКОВІ КОВЗАНИ

- Для навчання батьки повинні виділити спеціальне місце. Доріжка повинна бути рівною і достатнього розміру.
- Їздити на доріжці можна тільки в одному напрямку, тримаючись правої сторони.

- Батьки забезпечують страховку при необхідності піддержують руль, або сідло.

КОВЗАНИ

- Ковзанка повинна бути рівною.
- Під час навчання катанню на ковзанах треба навчити дітей правильно падати. Для цього присісти й згрупуватися.
- Не можна розвивати велику швидкість під час катання на ковзанах.

ЛИЖІ

- Лижі підбирають відповідно зросту дитини, довжина її становить – 110-130 см, а лижні палиці підбирають так, щоб верхній кінець доходив до витягнутої в бік руки дитини.
- Перед прогулянкою необхідно перевірити лижні кріплення.
- Одяг має бути теплим, легким, не утруднювати рухів.
- Не допускати порушень методики послідовності навчання ходьбі на лижах.
- Ходити на лижах дотримуючись інтервалу.

САНКИ

- Діти повинні сидіти верхи на санках, поставити напівзігнуті ноги вперед.
- Кататися спочатку на рівній поверхні, а потім навчають спускатися з невеликих схилів.
- Загальна тривалість катання дітей молодшого віку – 40–50 хв., а старшого віку – 50 – 60 хв.

БАДМІНТОН

- Грати в бадмінтон можна тільки на будь-якому рівному майданчику, або галявині.
- Під час гри важливо тримати ручку ракетки: перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий в=палець зліва.
- Під час переміщення в ліву або в праву сторони, треба уникати перехрещування ніг, бо це може привести до втрати рівноваги і падіння.

ЗИМОВІ РОЗВАГИ

- Кататися на ковзанах, лижах на замерзлих водоймах можна лише з дорослими.
- Не можна кататися з гори біля проїзної частини дороги.
- Не можна кататися на зламаних санчатах, лижах, бо можна травмуватись.
- Треба триматись на відстані під час катання на лижах, санчатах, ковзанах, щоб не заважати своїм друзям, не травмувати іншого.
- На льоду, гірці, де катаєшся необхідно підтримувати чистоту, бо навіть незначні предмети, якщо вони попадуть під ковзани, лижі, санчата можуть стати причиною раптового падіння.

НАВЧАЙТЕ ДІТЕЙ ПРАВИЛЬНО ДИХАТИ!

Дихання - одна з найважливіших умов життя будь-якого організму. Як-то без їжі та води людина може прожити декілька днів, то без кисню вона не може прожити й декількох хвилин.

З допомогою дихання в організмі відбувається обмін речовин. у кожній легені 300-350 млн. альвеол (пухирців), проходячи через які кров збагачується киснем і віддає вуглекислий газ та воду. За добу дитина видихає близько 0,5 л. води. Основи правильного дихання закладені в систему йоги тисячі років тому. Дихати треба через ніс і животом (діафрагмою). Дихання повинно бути нечутним. Якщо дихання йде рівномірно через обидві ніздрі, воно називається гармонізуючим.

Якщо дитина краще дихає правою половинкою носа, вона схильна до надмірного збудження, якщо лівою - то вона часто буває в'ялою, пригніченою.

Проходячи через ніс, повітря зігрівається; зволожується, очищається.

Шановні батьки! Приділяючи увагу зниження застудних захворювань навчайте дітей правильно дихати, використовуючи комплекс спеціальних вправ.

Дихальні вправи для дітей

1. **«Кипляча каша»**. Стоячи або сидячи на п'ятках. Покласти руки на верхню частину живота (хлопчики - ліву на праву, дівчатка праву на ліву). Зробити вдих-видих, при цьому випинаючи верхню частину живота. Руки нібито допомагають втягувати і випинати живіт при глибокому диханні. На видиху гучно вимовляти «Пф...пФ...».

2. **«Гармошка»**. Стоячи або сидячи на п'ятках. Накласти долоні на обидва боки грудної клітки, великі пальці назад, долоні вперед. Повільно вдихаємо і видихаємо, на видиху видаючи звук «Фь.., фь.. .». Вдих дорівнює видиху. На видиху руки злегка стискають грудну клітку, на вдиху чинять невеликий опір.

3. **«Каченята»**. Стоячи. Кисті рук покласти на плечі. Піднімати лікті в сторони (як крильця у каченят) - вдих. Повільно опускати лікті вниз - видих. На видиху вимовляти «Кря ... кря...»

4. **«Дерево росте»**. Стоячи. Повільно із вдихом підіймаємо руки догори, у верхній точці з'єднуємо долоні. Невелика затримка із видихом опускаємо руки вниз. На видиху вимовляємо звук «Ух-х...». Вдих дорівнює видиху.

5. **«Вранішня квітка»**. Стоячи, руки поставити перед грудьми, долоні вниз, лікті в сторони. Повільно на вдиху підіймаємо руки вгору в сторони, ніби розкриваємо квітку. Усміхаємося і видихаємо зі звуком «Хь- хь». Вдих через ніс - видих через рот. Можна виконувати вправу з поворотом вправо і вліво.

6. **«Повне дихання»**. Стоячи або сидячи на п'ятках. Вдихнути, рахуючи до семи, послідовно випинаючи живіт, розсуваючи ребра і трохи підіймаючи ключиці. Невелика затримка на рахунок один. Видих на рахунок сім через ніс у тій же послідовності: спершу втягуючи живіт; потім стискаючи ребра й опускаючи ключиці: Домагатися ритмічного хвиле подібного руху.

7. **«Ха» - дихання**. Руки повільно підіймаються догори із вдихом. У верхній точці затримка, потім руки і тулуб вільно нахиляються вниз, згинаючись у попереці. Нахиляючись, видихаємо через відкритий рот зі звуком «Ха...» у нижній точці невелика затримка і повільно повертаємося у вихідне положення.

До цього комплексу дихальних вправ можна додати ще декілька формувальних прийомів оздоровчого дихання.

“Годинничок”. Стоячи, ноги у вузькій стійці, руки опущені, долоні стиснуті в кулаки великим пальцем в середину. Ритмічно розмахуючи руками вперед-назад, вимовляємо «тік-так». Змахи повторити 10-12 разів.

«Маятник». Стоячи. Підняти руки вгору, долоні з'єднати в замок. Повільно розхитуючись з боку в бік, повторювати «Бум...бум...». Повторити 10-12 разів.

«Насос». Стоячи, руки опущені, долоні стиснуті в кулаки великими пальцями назовні. Вдих через ніс, повільний нахил в сторону, при цьому вимовляємо звук «Соо. соо .». Із вдихом через ніс виправляємо і починаємо нахил в інший бік, домагаємося ритмічності руху. Повторюємо 6-8 нахилів в кожен бік.

«Мочалка». Стоячи, покласти праву руку на груди, ліву - на живіт і розпочати енергійні повороти в сторони: хлопчики - вліво, дівчатка - вправо. З кожним поворотом вимовляємо «Хе. оохе.. .хе.. .хе... ». Зробивши п'ять поворотів, поміняти руки місцями: праву покласти на живіт, ліву - на груди і зробити п'ять поворотів в інший бік.

«Кидок м'яча». Стоячи. Повільно із вдихом підставити, руки до грудей, уявляючи, що тримаємо м'яч. Невеличка пауза - і різко викидаємо руки вперед, ніби кидаємо м'яч, одночасно робимо видих, вимовляючи звук «Хук.. хук.. .». Після кидка зробити повний вдих - видих і повторити вправу.