

Консультация с запланированными ошибками, с включением методов активизации педагогов «Утренняя гимнастика-эффективная форма здоровьесбережения».

Подготовила: старший воспитатель Храмова Н.Ю.

Примечание: Ошибки в тексте выделены жирным шрифтом.

Вопрос педагогам: Как вы думаете в чем заключается оздоровительное влияние утренней гимнастики?

Да, утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует более быстрому вхождению в работу. По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы.

Кроме этого, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах; совершенствует навыки отдельных движений рук, ног, туловища. Утренняя гимнастика способствует также хорошей организации начала дня и включается в режим с 1 младшей группы.

Вопрос педагогам: Как вы думаете всегда ли утренняя гимнастика выступает эффективной формой здоровьесбережения? Какие условия нужно соблюдать, чтобы утренняя гимнастика действительно имела оздоровительное влияние на детский организм?

Давайте более подробно вспомним эти условия.

Каждый педагог, конечно, должен знать структуру утренней гимнастики, правильно подбирать упражнения.

Комплекс упражнений утренней гимнастики целесообразно менять раз в две недели, при этом нет необходимости менять все упражнения, достаточно заменить 2-3, чтобы создать новизну комплекса. Новизна комплекса повышает интерес детей к занятиям утренней гимнастикой и как следствие этого увеличивается эмоциональная возбудимость. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес через несколько дней допускаются усложнения упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторов, замена образов, которым дети подражают.

Отдельно хочется отметить, что содержание утренней гимнастики составляют упражнения, которые разучиваются **непосредственно на утренней гимнастике** (разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям; это дает возможность воспитателю кратко и четко объяснить задание, напомнить исходное положение, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений).

В структуре утренней гимнастики выделяются три части:

1. Вводная часть: основные движения (разные виды ходьбы и бега), которые используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, размыкания и т.д.)
2. Основная часть: общеразвивающие упражнения на развитие разных групп мышц.
3. Заключительная часть: спокойная ходьба с заданиями.

Утренняя гимнастика, особенно в младшем возрасте, должна носить игровой, сюжетный характер, который достигается путем использования сюжетных упражнений, посвященных определенной теме, стихотворного материала, загадок. Сюжеты утренней гимнастики могут быть построены и на основе знакомых сказок. Но подбор упражнений для сюжетных гимнастик должен быть также в соответствии с вышеопределенной структурой.

Можно использовать вариант утренней гимнастики, в котором прыжки и заключительная часть может быть заменена подвижной игрой.

При организации любых видов гимнастики необходимо помнить об основной цели ее организации – это **отработка каких-либо двигательных навыков** (создание положительного настроения). Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин., во 2 мл. – 5-6 минут, в средней 6-8 мин., в старшей 8-10 мин.; в подготовительной – 10-12 мин.

В 1 части утренней гимнастики включаются строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание. Количество заданий в 1 части утренней гимнастики: младшие группы – 3,4 задания; в средней – 4-5; в старшей – 5-6; в подготовительной – 6-8.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, враспынную. В дальнейшем и в этой группе можно включать построения в колонну и шеренгу (но, конечно, использованием ориентиров и игровых приемов). В младших группах дети строятся в колонну по одному и в шеренгу, кто за кем хочет, а с четырех лет уже по росту. Вначале построение в колонну и шеренгу проводится без учета времени, а в дальнейшем как можно быстрее. В младших группах детям дается распоряжение: «Станьте около кубика», «Станьте за Олей», «Станьте в линейку около шнура» и т.д. В старшем возрасте распоряжение заменяется командой: «В колонну по одному становись», «В одну шеренгу становись». Трехлетние дети могут выполнять и распоряжение: «Станьте в пары». Сначала дети встают кто с кем хочет, затем дается задание запомнить, с кем ребенок стоит, и после ходьбы или бега найти именно свою пару. В старших группах построение в пары проводится путем перестроения. Повороты выполняются направо, налево, вполоборота направо и налево, кругом разными способами: переступанием, прыжком, по разделениям. В младшей группе также используем ориентиры: «Ко мне поворот», «К окну поворот». Постепенно подводим детей к командам: «Переступанием направо», «Прыжком налево», «По разделениям». Для поворотов в ходьбе также сначала используем ориентиры, а затем повороты делаются без зрительных ориентиров. Строевые упражнения способствуют

формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировке в пространстве, воспитанию организованности. Но нужно помнить, что на утренней гимнастике используем уже знакомые построения, перестроения, повороты.

В вводную часть утренней гимнастики включаются и основные движения. Со средней группы целесообразно для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в сочетании: ходьба на носочках, на пятках, на наружном своде стопы, обычная ходьба. Такое сочетание повторяется несколько раз. Полезно менять скорость ходьбы от медленной к быстрой и наоборот. При ходьбе необходимо следить, чтобы дети не шаркали ногами, голову и спину держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Все указания даются во время ходьбы. При проведении ходьбы используем имитации.

Сейчас немного поиграем, я называю вид ходьбы, а вы называете какую можно использовать имитацию, например, ходьба с высоким подниманием колена – «лошадки». Игра «Скажи по другому» (ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носочках, ходьба на внешней стороне стопы, мелким шагом, широким шагом, в полуприседе).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному. Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста – 10-20 с., для среднего 20-25 с, для старшего – 25-30, для детей 6 лет – 30-40 с. **Эти нормы неизменны** (нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). В вводную часть утренней гимнастики включаются и разные виды прыжков, которые могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой. В программном содержании в каждом возрастном периоде происходит постепенное увеличение и усложнение в выполнении отдельных видов ходьбы, бега, прыжков. Подобную необходимость диктуют свойственные детям дошкольного возраста анатомо-физиологические и функциональные особенности стопы. Неправильная техника ходьбы, бега передается на коленные и тазобедренные суставы, а потом на позвоночник. В результате появляются и плоскостопие и остеохондроз. Поэтому так важно обращать на правильность выполнения основных и строевых упражнений.

В конце вводной части для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшей группы строят врассыпную, в круг; со средней группы обычно перестраивают в колонну по три, четыре. В средней группе детей делят на три, четыре колонны, назначают направляющих, которые ведут свои колонны к зрительным ориентирам. В старших группах перестроение производится в движении способом дробления и сведения или поворотом в движении.

Вопрос воспитателям: в чем разница этих способов?

Во вторую, основную часть, входят общеразвивающие движения, которые в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные и мелкие мышцы.

Упражнения в комплексе располагаются так:

1. Для рук и плечевого пояса.
2. Для туловища (повороты из разных исходных положений).
3. Упражнения для ног из исходного положения стоя.
4. Для туловища (наклоны).
5. Для ног и брюшного пресса (и.п. сидя, лежа на спине).
6. Для туловища (сидя, лежа на животе).
7. Подскоки или бег на месте.
8. Дыхательные упражнения.

Количество упражнений в комплексе и их дозировка увеличивается с возрастом детей, по мере улучшения физического развития:

- 1 младшая группа – 3-4 упр. по 4-5 раз.
- 2 младшая – 4-5 упр. по 5-6 раз.
- Средняя – 5-6 упр. по 6-8 раз.
- Старшая – 6-7 упр. по 7-8 раз.
- Подготовительная – 6-8 упр. по 8-10 раз.

При этом упражнения для рук и плечевого пояса повторяются большее количество раз, а более трудные – для мышц живота, спины. Упражнения могут выполняться в разном темпе, что увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты. В конце комплекса включаются подскоки в сочетании с ходьбой: мл.гр. – 4 прыжка повторяется 4 раза, затем интенсивный бег 15 с.; средняя гр. – 6 прыжков повторяется 4 раза, интенсивный бег 20 сек.; старшая группа – 8 прыжков повторяется 4 раза, интенсивный бег 30 с.; подгот. гр. – 8 прыжков повторяется 4 раза, интенсивный бег 40 с.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений.

Игра с педагогами «Кто больше назовет» (стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч, ноги сомкнуты, ноги на ширине стопы, одна нога вперед, другая назад, ноги скрестно); стоя на коленях; стоя на четвереньках; сидя (ноги врозь, ноги сомкнуты, сидя на предметах; для рук (ладони внутрь, за голову, к плечам, перед грудью, вперед, в замке над головой, за спину).

Вопрос педагогам: какие и.п. наиболее выгодны для позвоночника и свода стопы, почему (лежа; снимают давление на позвоночник и свод стопы).

Задание педагогам: предлагаются комплексы общеразвивающих упражнений с ошибками, воспитатели должны найти и исправить эти ошибки.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу (разложить предметы на скамейках, раздавать или брать по ходу, раздавать ведущим).

В разных возрастных группах методика проведения общеразвивающих упражнений различается:

1-2 младшие группы.

Воспитатель показывает, называет упражнение, выполняет совместно с детьми в зеркальном отражении.

Структура упражнений из 2-х частей.

Комплексы построены в сюжетной форме, указания даются соответственно подобранному образу (птички полетели и т.д.).

Основные направления движений даются по показу воспитателя или по ориентирам (наклонились к стене и т.д.).

Хорошо знакомые упражнения могут дети делать и самостоятельно.

Средняя группа.

Воспитатель называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно показывает), а затем подает команду для и.п. и выполнения. Показ должен быть технически грамотный, в полную силу, сочетая движения со словами.

Если возникают ошибки по ходу выполнения движения, даются указания, которые направлены на уточнение представлений об элементах движения. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (вместо раз – присели, спина прямая и т.д.).

Нужно добиваться четкости принятия и.п., выполнения основных элементов.

Структура упражнений из 4-х частей.

Направление движений при помощи ориентиров и без них.

Старший возраст.

Дети выполняют упражнение по названию, описанию, но иногда воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми для того, чтобы уточнить представление о технике движения.

Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнени.

Обращать на четкость принятия и.п., на то, чтобы дети выполняли движение с наибольшей амплитудой, на точное выполнение разнообразных направлений движений.

Выполняется упражнение в заданном воспитателем темпе.

В подготовительной группе можно попросить ребенка описать упражнение и способы его выполнения.

Структура упражнений -4 части, но меняется требование к технике, вводятся разноименные, разнонаправленные движения. Необходимо подбирать упражнения одновременно на развитие крупной и мелкой моторики (поднимают руки вверх и при этом вращают кистями).

Вводятся пособия, требующие коллективных действий: веревка, шесты, скамейки, большие обручи.

Во всех группах воспитатель наблюдает за каждым ребенком и при необходимости оказывает физическую помощь отдельным детям (особенно детям младшего возраста).

Обращается особое внимание на дыхание, слова произносятся на выдохе.

Воспитатель следит, чтобы каждое заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, закреплению навыков правильной осанки.

Подбор и выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики должны реализовываться в щадящем режиме для позвоночника. Ошибки в выборе упражнений, и.п. и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки, мышцы. Альтернативные, правильные упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц и более удобны для выполнения. Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации их оздоровительной направленности представлены в таблице, которая предлагается вам для самостоятельного изучения. Они касаются наиболее часто используемых упражнений и учитывают анатомо-физиологические особенности детей

дошкольного возраста. Предлагаемые рекомендации можно условно разделить на 2 группы. К одной группе относятся предложения по изменению методики применения самих упражнений, к другой – изменения исходных положений (см. приложение 1) В конце комплекса общеразвивающих упражнений или в заключительной части утренней гимнастики включаются упражнения на расслабление для того, чтобы мышцы стали расслабленными, не твердыми. Если мышцы тверды в состоянии покоя, в них нарушаются кровообращение и обменные процессы.

Способы расслабления:

- самый простой способ – полежать в удобной позе;
- для расслабления мимических мышц следует использовать упражнения, вызывающие положительные эмоции, упражнения для группы глазодвигательных мышц, сочетанием движения глаз с дыханием; упражнения для мимических мышц нужно выполнять медленно, при небольшом количестве повторений;
- содействуют расслаблению и упражнения для речевой мускулатуры, целесообразно выполнять их на вдохе, на выдохе расслабляться, можно использовать упражнения артикуляционной гимнастики; способствует расслаблению зевание или его имитация.
- расслабление мышц кисти и пальцев можно достичь потряхиванием кисти и упражнениями с максимально возможным разгибанием пальцев;
- ну и, конечно общему расслаблению содействуют дыхательные упражнения; наибольшим расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха (межреберные мышцы, мышца, поднимающая лопатку и т.д.).

Кроме упражнений на расслабление в заключительную часть гимнастики можно включать игровые упражнения на внимание, спокойную ходьбу, легкий бег, упражнения на расслабление, подвижная игра **большой подвижности** (малой подвижности) танцевальные движения под легкую, спокойную музыку. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и перейти к активному отдыху.

Эти упражнения создают бодрое жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

При подборе упражнений для утренней гимнастики необходимо учитывать уровень физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья детей, половые различия, время года:

-Для детей, перенесших заболевания следует дозировать нагрузку – исключать упражнения, требующие большого физического напряжения (бег, подвижную игру, прыжки, лазанье). Нежелательны и упражнения с резким изменением положения тела (лежа и стоя), т.к. вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. В таком же дифференцированном подходе к нагрузкам нуждаются дети, имеющие различные заболевания (см. приложение 2).

-Необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. Возбудимые дети хорошо выполняют упражнения скоростного характера, но хуже справляются с заданиями, требующими выносливости. Для тренировки нервных процессов у таких детей необходимо использовать чередование упражнений с разным темпом и добиваться строгого выполнения заданного ритма и рисунка движения. В подвижных играх полезно чаще давать им роли, требующие активного торможения. В работе с

детьми со слабым типом нервной системы необходимо использовать тактику одобрения, поощрения, похвалы, закреплять двигательные навыки в индивидуальной работе.

-Учет поло-ролевых особенностей дошкольников. Для этого девочкам и мальчикам должны предъявляться разные требования к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий у мальчиков; пластичности, выразительности, грациозности у девочек. Можно подбирать и часть упражнений разными для мальчиков и девочек – движения для мальчиков должны носить активный, силовой характер, а для девочек должны отличаться артистичностью, изящностью; использовать разные варианты исполнения, н-р, изменить и.п. или способ выполнения движения.

Необходимо особо отметить, что при выполнении всех упражнений необходимо концентрировать внимание на осанке детей (спина прямая, плечи отведены, подбородок поднят) и на правильном выполнении упражнений. Небрежность, нечеткость, вялость при выполнении движений снижают положительный эффект гимнастики.

Оздоровительным эффектом можно считать использование на утренней гимнастике музыкального сопровождения, т.к. оно вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Кроме этого музыка помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения, определять темп отдельных элементов движения, дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, плавно, выразительно.

В летнее время зарядка проводится на улице, что тоже увеличивает оздоровительную направленность гимнастики.

Литература.

1. Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность двигательной деятельности детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика, 2017г., №7, стр.41.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/ Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «Детство-пресс», 2007. – 416с.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях – М.: Просвещение, 1984
4. Чеменева А.А., Есина Л.М. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе индивидуальнo-дифференцированного подхода/ Н.Новгород, 2004. – 73 с.

Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации оздоровительной направленности
(ж. «Дошкольная педагогика», 2017 г., №7).

Традиционное выполнение физических упражнений	Возможные последствия применения упражнений	Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений
1. Упражнения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в передне-заднем направлении	Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с наличием так называемой нестабильности шейного отдела	Такие упражнения, как наклоны головы вперед, в стороны, повороты, выполняются в медленном темпе при небольшом количестве повторений (6—8 раз), задерживаясь в этом положении на 15—20 секунд (от 3—5 глубоких дыхательных движений)
2. Упражнения для туловища, связанные с наклонами в стороны	Нарушение плоскости, увеличение рычагов создают возможное возникновение ротационных движений в суставах верхних конечностей туловища	Выполнение с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей. Изменение исходного положения рук (например: руки на пояс, к плечам). При начальном обучении использовать облегченные исходные положения, например лежа на спине, стоя у стены
3. Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. Например, в исходном положении лежа на спине, ноги прямые, руки за голову	Создается давление на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук (например: руки на груди), поднимание туловища до ¹ уровня 30° к поверхности пола
4. Одновременное поднимание прямых ног в исходном положении сидя или лежа на спине	Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел	Предлагается: выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног; поднимание ног поочередно
5. Упражнение «велосипед» в исходном положении на спине	Оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел при опускании ног меньше 35° по отношению к горизонтали	Предлагается: не опускать ноги ниже 35°; изменить исходное положение (ввести опору на локти)
6. Упражнение «перекат» в группировке на спине	Нестабильность шейного отдела	Выполнять упражнение со страховкой. Дать указание тянуть голову к коленям
7. Лежа на животе прогибание туловища назад, с упором на руки («змея»)	Возможно увеличение поясничного лордоза	Разноименное поднимание рук и ног в том же исходном положении. Поднимание туловища не более 20 см от пола, голова должна быть на одной линии с туловищем
8. Сед на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Как можно меньше времени находиться в таком положении. Изменить исходное положение, например сед по-турецки
9. Наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками	Примерно 40 % детей дошкольного возраста имеют такую патологию, как рекурвация коленного сустава. Подобное упражнение способно привести к ухудшению состояния связок коленного сустава	Наклон с опорой на пятку выставленной вперед ноги
10. В исходном положении стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад	Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел позвоночника	Необходимо изменить исход. полож-е на коленно-локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной, и не допускать прогибания в пояснице

Рекомендации по подбору упражнений для детей с проблемами здоровья

(из книги Чеменевой А.А., Есиной Л.М. «Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе индивидуально-дифференцированного подхода», с.21)

Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушения осанки	Контроль осанки у стенки, с приседаниями; ИП лежа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках; упражнения в равновесии, на координацию; подвижные игры с тренировкой правильной осанки («Паук и мухи»)	Упражнения на «скручивание», ограничивается скоростной бег, упражнения из ИП «сидя», прыжки; упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку.
Плоскостопие	Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности и пр.; плавание; специальные виды ходьбы: на пятках, наружном своде стопы, носках и пр.; упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп	Длительный медленный бег, спрыгивание; ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стопы.
Заболевания органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика; упражнения для верхнего плечевого пояса; ходьба, бег; подвижные игры большой и средней степени подвижности; упражнения с отягощением, сопротивлением.	Сложно-координированные упражнения; упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание; ограничения в использовании спортивных упражнений
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе; дозированный равномерный медленный бег; плавание; ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности; круговые вращения в плечевом суставе, боксирование, попеременные выпады с покачиванием; упражнения на развитие диафрагмального дыхания.	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением; бег на длинные дистанции; ограничиваются прыжки, силовые упражнения; нежелательно участие в играх соревновательного характера.
Болезни органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма; элементы спорта; специальные упражнения на больших гимнастических мячах; упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса.	Поскоки, прыжки, упражнения с натуживанием; уменьшаются нагрузки на мышцы брюшного пресса; упражнения из ИП лежа на животе
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины; ИП – лежа на спине, боку, стоя на четвереньках; массаж живота, затылочной части головы; психогимнастика; упражнения в расслаблении; дыхательные упражнения.	Плавание, ходьба на лыжах, ограничиваются подвижные игры на воздухе; ограничивается время пребывания в воде при занятиях плаванием; акробатические упражнения.
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость; ритмическая гимнастика; прикладные упражнения; игровая форма проведения занятий; различные виды психогимнастики; упражнения на релаксацию.	Двигательные парадоксы, сложно-координированные упражнения и движения (н-р, равновесие на скамейке); ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования).

