

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 13  
муниципального образования  
город Новороссийск

*Проектная деятельность с использованием  
здоровьесберегающих технологий детьми  
старшей группы на тему: «К здоровью через  
музыку»*



*Выполнила:  
Музыкальный руководитель  
Молочинская М.В.*

*2018г.*

## ***Введение.***

Педагогика, как живая наука во все времена, развиваясь, стремилась к поиску наиболее интересных, эффективных педагогических технологий. Согласно требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта настоящее время на смену традиционному образованию детей приходит обучение, направленное на развитие творческого потенциала и формирование у потребности к активной созидательной деятельности.

Одним из эффективных и интересных методов, как для детей, так и для педагога является метод проектной деятельности. Опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию, метод проектной деятельности развивает познавательный интерес в различных областях знаний, формирует навыки сотрудничества.

Основная цель данного метода стимулировать интерес детей к той или проблеме, на основе уже имеющихся у детей некоторой суммой знаний, и через проектную деятельность найти решение проблемы заодно и показать практическое применение полученных знаний. Особенностью проектной деятельности в дошкольной системе является то, что ребенок еще не может самостоятельно найти противоречия в окружающем, сформулировать проблему, определить цель. Поэтому в ДОУ проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети и педагоги ДОУ, а также вовлекаются родители. Проектный метод хорош тем, что помогает исследовать проблему со всех сторон, интегрируя с различными областями, позволяет изучить ее глубоко, обогатить знаниями, умениями дошкольников.

Использование проектной деятельности на музыкальных занятиях помогают решить множество задач начиная со знакомством и развитием голосовых данных, заканчивая укреплением и сохранением здоровья посредством музыки, кроме того заниматься проектами вместе с любопытными и любознательными дошкольниками невероятно интересно.

***Проектная деятельность  
с использованием здоровьесберегающих технологий  
с детьми старшей группы на тему:  
«К здоровью через музыку»***

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально - медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно - сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Музыка можно заменять развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека.

Приоритетным направлением любого ДОУ является здоровьесберегающее направление во всех педагогических процессах детского сада. Педагоги ДОУ комплексно решают задачи, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс, наиболее эффективные методы.

Музыкальное воспитание в аспекте развития ребенка является важным элементом гармоничного развития. Кроме того, музыка обладает колоссальным потенциалом не только в духовном, но и в физическом развитии дошкольников. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания, музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмические движения, улучшают осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

## *Актуальность*

Всем известно, что болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека, используя современные здоровьесберегающие технологии. Так как музыкальные занятия с дошкольниками проводятся в веселой, и игровой форме, значит привычные виды музыкальной деятельности можно еще и разнообразить с пользой для здоровья.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях следующих здоровьесберегающих технологий :

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковые игры;
- Логоритмика;
- Музыкалотерапия.

Валеологические песенки - распевки, это доступные для восприятия и воспроизведения короткие и легкие распевки. С них, удобно начинать музыкальное занятие. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

**Дыхательная гимнастика** корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

**Пальчиковая гимнастика** хорошо всем известна своим развитием у детей моторной и зрительно-двигательной координации. Пальчиковые игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они так же развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, формируют образно-ассоциативное мышление, развивают мелкую моторику.

**Логоритмика** - это методика, опирающаяся на связь слова, музыки и движения.

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря.

**Музыкотерапия** – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, при коммуникативных затруднениях.

**Цель проекта** заключается во внедрении здоровьесберегающих технологий в музыкальных занятия с детьми, а так же сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.

**Задачи:**

- познакомить дошкольников с методами позволяющими укрепить и сберечь своё здоровье.
- укрепить психическое и физическое здоровье дошкольников ,
- развитие музыкальных и творческих способностей,

- формировать потребность в здоровом образе жизни.
- повышение эмоционального настроения детей;
- формирование двигательной культуры;
- совершенствование чувства ритма и музыкальности.

**Срок проведения проекта:** 3 месяца (ноябрь - февраль)

**Вид:** оздоровительный.

**Итоговое мероприятие:** НОД «Волшебники хорошего настроения»

**Содержание работы на ноябрь.**

№	Срок	Тема	Содержание
1	Ноябрь	«Ребята-зверята»	<p><b>1. Валеологические песенки.</b> ( приложение 1)</p> <p>«Кукушка»  «Три Братца»  «Малышки»  « Кролики- Детки»  « Утята»  «Овечки»</p> <p><b>2. Дыхательная гимнастика</b>  «Покорми животное»  «Лягушка»</p> <p><b>3 Пальчиковая гимнастика</b>  « Кошечка»  «Заяц и ёжик»  «Зайчонок, а это бельчонок»  «Зайка – ушки на макушке»  «Слон»</p> <p><b>4. Логоритмика</b>  «Котята»  «Жадный пес».  «Лягушка».</p> <p><b>5. Музыкаотерапия.</b>  Альбиони Т. «Адажио» Бетховен Л. «Лунная соната»  <b>Музыка для пробуждения после дневного сна</b>  Боккерини Л. «Менуэт».  Григ Э. «Утро».  Дворжак А. «Славянский танец».  Лютневая музыка XVII века.</p>

## Приложение 1

<b>1 Валеологические песенки.</b>		
<p><b>«Кукушка»</b> Ленивая кукушка Гнезда себе не вьёт, По деткам не скучает, А всё "ку - ку" поёт, А всё "ку - ку" поёт.</p>	<p><b>«Мальшки»</b> Котята-мальшки Сидят читают книжки, Не лучшие ли мальшки Сыграть вам в кошки- мышки.</p>	<p><b>«Три братца»</b> Можно сразу догадаться Это три веселых братца Гав.</p>
<p><b>«Кролики- детки»</b> Кролики –детки, Сидят все время в клетке Неужели могут детки, Усидеть в открытой клетке?</p>	<p><b>«Утята»</b> Бульк, нырнули с головой Не видать их под водой Не теряем время зря Плавать учимся Кря,кря</p>	<p><b>«Овечки»</b> Две овечки, Две подружки Улыбаются друг дружке</p>

<b>2. Дыхательная гимнастика.</b>	
<p><b>«Покорми животное»</b> Понадобятся распечатанные маски животных и небольшие легкие шарики (вата, салфетки, бумага, помпоны). Расставляем животных на столе, и цель – задуть шарики им в рот ( покормить)</p>	<p><b>«Лягушка».</b> Понадобится распечатанное изображение лягушки и кувшинки. Положите лягушку на лист и попросите ребенка сдуть лягушку, как будто это она спрыгнула с листочка.</p>
<b>3. Пальчиковая гимнастика</b>	
<p><b>«Кошечка»</b> Вот, убрав царапки, («Моем руки».) Кошка моет лапки. Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.) На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.</p>	<p><b>«Заяц и ежик»</b> Заяц и ёжик навстречу друг другу (Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу) Шли по дорожке по полю, по лугу. Встретились – и испугались они. (Стукнуть кулачками.) Быстро бежали – поди догони! (Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)</p>

<p><b>«Зайка – ушки на макушке»</b></p> <p>Зайка – ушки на макушке – (Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».) Скачет, скачет по опушке. (Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)</p> <p>Шёл за ним колючий ёжик, (Переплели пальцы и пошевелили.) Шёл по травке без дорожек, А за ёжиком – краса – (Плавные движения руками перед собой.) Рыжехвостая лиса. (хвост сзади)</p>	<p><b>«Слон»</b></p> <p>Хобот носит только он – (Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.) Зайка – ушки на макушке – (Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».) Скачет, скачет по опушке. (Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)</p> <p>Лопухий серый слон. (Приставляем руки к ушам.)</p>
---	--

#### 4. Логоритмика

<p><b>Котята.</b> <i>перевод С.Я Маршака.</i></p> <p>Два маленьких котенка поссорились в углу, Сердитая хозяйка взяла свою метлу И вымела из кухни дерущихся котят, Не справившись при этом, кто прав, кто виноват. А дело было ночью, зимою, в январе, Два маленьких котёнка озябли на дворе. Легли они, свернувшись, на камень у крыльца, Носы уткнули в лапки и стали ждать конца. Но сжалилась хозяйка и отворила дверь. «Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь? Прошли они</p>	<p><b>Жадный пес.</b> <i>стихотворение Василия Квитка</i></p> <p>Жадный пес Дров принес, Воды наносил, Тесто замесил, Пирогов напек, Спрятал в уголок И съел сам — Гам-гам-гам!</p> <p><i>Дети имитируют действия, о которых говорится в стихотворении.</i></p> <p><b>Лягушка.</b> Основными движениями у лягушки являются прыжки. Попросите детей прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представить, что лягушка плывёт, Сидя по-лягушачьи, устроить</p>
---	--



<p>тихонько в свой угол на ночлег, Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег, И оба перед печкой заснули сладким сном, А вьюга до рассвета шумела за окном.</p> <p><i>(Ребята, послушав песенку, при повторе, показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят)</i></p>	<p>лягушачий концерт. Кто-то попросить квакать – петь в хоре, кто- то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.</p> <p><i>Полька «Трик-трак»</i></p>
---	---

### **Содержание работы на декабрь.**

№	Срок	Тема	Содержание
3	Декабрь	«Зима»	<p><b>1. Валеологические песенки.</b> (приложение 2 ) «Зима» «Зимний праздник» «Новогодняя елка» «Снеговик»</p> <p><b>2. Дыхательная гимнастика</b> Свечка Зима</p> <p><b>3 Пальчиковая гимнастика</b> Зимние забавы Снежок Птицы зимой Прогулка</p> <p><b>4. Логоритмика</b> Мэри Лебедь</p> <p><b>5. Музыкаотерапия.</b> Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо» Мусоргский М. «Картинки с выставки» Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета) Шопен Ф. «Вальсы»</p>

## Приложение 2

<b>1 Валеологические песенки.</b>			
<p><b>Зима</b>            Как хорошо,            что пришла к            нам зима,            Радость,            веселье она            принесла.            Деда Мороза            мы будем            встречать,            Около елочки            все танцевать</p>	<p><b>Зимний            праздник</b>            Любим зиму            мы за то,            Что забав            полным –            полно.            Мы резвимся            и играем            Праздник в            гости            приглашаем.</p>	<p><b>Новогодняя елка</b>            Возле елки новогодней            Закружился хоровод.            Огоньки в её иголках            Озаряют Новый год!</p>	<p><b>Снеговик</b>            Лепим мы снеговика            Дружно, дружно раз и            два.            Будет нам он снежным            другом,            Пережить поможет            вьюгу</p>
<b>2. Дыхательная гимнастика.</b>			
<p><b>Свечка.</b>            Зажигаем            специальные            подсвечники-            фонарики и            просим задуть ее.            Попросить задуть            быстро и потом            просто учить            медленно            выдыхать воздух            чтобы свеча не            затухла</p>	<p><b>Зима.</b>            Нарисуйте вместе с детьми или вырежьте или распечатайте            снежинки .            Сдувайте их с ладошки потом кулачка.            Потом можно с помощью потока воздуха попытаться удержать            ее в воздухе.</p>		
<b>3. Пальчиковая гимнастика</b>			

<p><b>«Птички зимой»</b></p> <p>Прилетайте, птички! («Зовущие» движения пальцами обеих рук) Сала дам синичке. («Режущие движения» одной ладони по другой) Приготовлю крошки, (Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб) Хлебушка немножко. (Тереть подушечки пальцев друг о друга) Эти крошки – голубям, (Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью) Эти крошки – воробьям. (Тоже самое с левой ладонью) Галки да вороны, Ешьте макароны!</p>	<p><b>«Зимние забавы»</b></p> <p>Что зимой мы любим делать? В снежки играть, на лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться. (Поочередно соединяют большой палец с остальными.) Новогодние игрушки Праздник приближается, Елка наряжается. (Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.) Мы развешали игрушки: Бусы, шарики, хлопушки.</p>	<p><b>«Прогулка»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики) Мы во двор пошли гулять (указательным и средними пальчиками "идем" по столу) Бабу снежную слепили (катаем ручками "комоч") Птичек крошками кормили ("кормим птичек") С горки мы потом катались (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) А ещё в снегу валялись (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой) Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки) Суп поели ("едим суп"), спать легли (ладошки под щечку)</p>
<p><b>«Снежок»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики) Мы с тобой снежок слепили (лепить, меняя положение ладоней) Круглый, крепкий, очень гладкий. (показывают круг, гладят ладони друг о друга) Раз – подбросим, ("подбросить", посмотреть вверх) Два – поймаем. ("ловят", приседают) Три – уроним (встают, "роняют") И ... сломаем! (топают)</p>		

#### 4. Логоритмика

<p><b>Мэри</b></p> <p>У маленькой Мэри Большая потеря:          Пропал её правый башмак (7 хлопков)          В одном она скачет,          И жалобно плачет,-          Нельзя без другого никак! (7 хлопков)          Но, милая Мэри,          Не плачь о потере (вперёд 7 шагов)          Ботинок для правой ноги (3 хлопка)          Сошьём тебе новый          Иль купим готовый,          Да только смотри – береги</p>	<p><b>Лебедь.</b></p> <p>Ну, конечно ,все знают эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Попросить ребят плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.</p>
--	--

#### Содержание работы на январь.

№	Срок	Тема	Содержание
2	Январь	«Мы играем»	<p><b>1. Валеологические песенки.</b> (приложение 3 )            Доброе утро!            Комарики            Дождик            Будем здоровы.</p> <p><b>2. Дыхательная гимнастика</b>            "Ленивая кошечка"            "Озорные щечки"            "Рот на замочке"            "Злюка успокоилась"</p> <p><b>3 Пальчиковая гимнастика</b>            Мышка            В доме жалуется пол            Наша Таня</p> <p><b>4. Логоритмика</b>            «Любопытная Варвара»            «Паровоз привез нас в лес»            « Идем по дворику»</p> <p><b>5. Музыкаотерапия.</b>  <b>Музыка для встречи детей и их свободной деятельности - Классические произведения:</b>            Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка».</p>

			<p>Вивальди А. «Времена года». Гайдн И. «Серенада».  Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк».  Лядов А. «Музыкальная табакерка».  Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо».  Мусоргский М. «Картинки с выставки».  <b>Музыка для пробуждения после дневного сна</b>  Лист Ф. «Утешения».  Мендельсон Ф. «Песня без слов».  Моцарт В. «Сонаты».  Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов», «Рассвет на Москва-реке».  Сен - Сане К. «Аквариум».  Чайковский П. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка».  Шостакович Д. «Романс».  Шуман Р. «Май, милый май!».</p>
--	--	--	---

### Приложение 3

<i>1 Валеологические песенки.</i>			
<b><i>Доброе утро!</i></b>	<b><i>Комарики</i></b>	<b><i>Дождик</i></b>	<b><i>Будем здоровы.</i></b>
<p>Доброе утро!  Разводят руки в стороны</p> <p>Улыбнись скорее! и  слегка кланяются друг другу.</p> <p>И сегодня весь  день «Пружинка».</p> <p>Будет веселее.  Поднимают руки вверх.</p>	<p>Комарики - мошки</p> <p>Пляшут на дорожке.</p> <p>Комарики - мошки</p> <p>Пляшут на дорожке.</p> <p>Скоро ночь -  улетайте прочь.</p>	<p>Дождик, дождик  Лей, лей, лей!</p> <p>На меня и на  людей!</p> <p>На меня по  крошечке.</p> <p>На людей по  ложечке.</p> <p>А на Бабушку Ягу  Лей по целому  ведру!</p>	<p>Мы погладим  лобик,  Носик и щёчки.</p> <p>Будем мы  красивыми,  Как в саду  цветочки!</p> <p>Разотрём  ладошки</p> <p>Сильнее,  сильнее!</p> <p>А теперь  похлопаем</p> <p>Смелее, смелее!</p> <p>Ушки мы теперь  потрем</p> <p>И здоровье  сбережем.</p>

## 2. Дыхательная гимнастика.

### **"Ленивая кошечка"**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

### **"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

### **"Рот на замочке"**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

### **"Злюка успокоилась"**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

### 3. Пальчиковая гимнастика

<p><b>Мышка</b>  <i>Выполнение действий в соответствии с содержанием стихотворений</i>          Мышка зернышко нашла          И на мельницу снесла.          Намолола там муки,          Испекла всем пирожки:          Мышонку — с капустой,          Мышонку — с картошкой,          Мышонку — с морковкой,          Мышонку — с морошкой. Для большого толстяка          Все четыре пирожка:          С капустой, с картошкой,          С морковкой, с морошкой.</p>	<p><b>В доме жалуется пол</b>          В доме жалуется пол:          «До чего мой труд тяжел          (дети поочередно кладут кисти рук на стол)          Тумба, кресло и столы,          Там кровать, а тут шкафы.          (загибают по одному пальцу на обеих руках)          Еле-еле их терплю —          Только жалобно скриплю». (Сжимают и разжимают пальцы).</p>	<p><b>Наша Таня</b>          На большом диване в ряд          (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)          Куклы Танины сидят:          Два медведя, Буратино,          И веселый Чиполино,          И котенок, и слоненок.          (Загибают поочередно все пальчики.)          Раз, два, три, четыре, пять.          (Разгибают поочередно пальчики.)          Помогаем нашей Тане          Мы игрушки сосчитать.          (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)</p>
---	--	---

### 4. Логоритмика

<p><b>"Любопытная Варвара"</b>          Любопытная Варвара смотрит влево,          смотрит вправо.          А потом опять вперед — тут немного отдохнет.          А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!</p>	<p><b>«Паровоз привез нас в лес»</b>          Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!          (ходьба с согнутыми в локтях руками)          Там полным-полно чудес.          Вот идет сердитый еж:          П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!          низко наклониться, обхватив руками</p>
--	---

<p>Возвращается обратно – расслабление приятно!</p> <p>«Идем по дворику» Мы идем, идем по дворику (идем по кругу, имитируя ношу на плече) Мы несем, несем топорики Ой, лужица, обойдем. (ловко перепрыгивая препятствия) Ой, ручеек перепрыгнем, Первый цветочек понюхаем.</p>	<p>грудь - свернувшийся в клубок ежик) Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р! Вот веселая пчела детям меда принесла. З-з-з! З-з-з! Села нам на локоток, З-з-з! З-з-з! Полетела на носок. З-з-з! З-з-з! (звук и взгляд направлять по тексту) Пчёлку ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а! На весь лес он закричал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а! укрепление связок гортани</p> <p>Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят: Г-у-у! Г-у-у! (медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком) Устали? Нужно отдыхать, Сесть и сладко позевать.</p>
--	--