

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»**

**План-конспект НОД по плаванию в бассейне для детей 6-7 лет  
(подготовительная к школе группа)  
на тему: «Путешествие на Северный полюс»**

Выполнила:  
Доронина Л.А., воспитатель

Ханты-Мансийск, 2022

## Пояснительная записка

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности, формируются все необходимые двигательные умения и навыки. Важной составляющей в увеличении двигательной активности детей дошкольного возраста является организация физкультурно-оздоровительной работы с использованием подвижных и спортивных игр. Подвижные и спортивные игры являются одним из видов современных здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ. В физическом воспитании дошкольных образовательных учреждений имеется опыт применения элементов спортивных игр. Однако в настоящее время практика дошкольного образования недооценивает значение элементов спортивной игры, как одного из средств комплексного развития ребенка – его физических, интеллектуальных, психологических, а также нравственных качеств.

С введением ФГОС ДО и пересмотром приоритетных форм и методов обучения в дошкольном образовании преобладают методы, развивающие у детей способности к начальным формам обобщения, умозаключения, абстракции.

В научно-методической литературе уделяется большое внимание проблеме моделирования и проведения НОД с детьми дошкольного возраста в различных условиях: в рамках дошкольных образовательных учреждений.

Любой вид НОД является хоть и ограниченным по времени процессом, но представляет собой модель деятельности педагога и детского коллектива (или одного ребенка). Поэтому НОД правомерно рассматривать и моделировать в логике организации деятельности, выделяя его: цель, задачи, содержание, способы, результаты деятельности, также этапы их достижения.

Непосредственно-образовательная деятельность (НОД) по теме: «Путешествие на Северный полюс» была разработана и проведена по образовательной области «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», задачами которой являются: развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности.

НОД по теме «Путешествие на Северный полюс» проведена с детьми подготовительной к школе группы.

**План-конспект НОД по плаванию в бассейне для детей 6-7 лет  
(подготовительная к школе группа)  
на тему: «Путешествие на Северный полюс»**

**Цель:** Повышение физической подготовленности детей 6-7 лет в процессе физкультурно-оздоровительной работы и двигательному раскрепощению детей в играх в воде.

**Задачи:**

Оздоровительные:

1. Повышать работоспособность детского организма при выполнении плавательных упражнений.
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат и профилактику плоскостопия
3. Вызвать положительный эмоциональный настрой.

Образовательные:

1. Совершенствовать двигательные умения и навыки: свободно передвигаться в воде в разных направлениях и различными способами, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, собирать предметы со дна, выполнять разнообразные плавательные движения.
2. Закрепить навыки свободного владения вспомогательными средствами.
3. Познакомить детей с упражнением «поплавок».
4. Развивать произвольное внимание, творческое воображение, скоростные качества, ловкость в процессе игровой деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитывать организованность, самостоятельность, умение творчески использовать приобретенные навыки.
2. Дать возможность проявить: смелость, сплоченность, взаимовыручку при выполнении сложных заданий, настойчивость в достижении положительного результата

**Форма организации:** Индивидуальная, фронтальная.

**Интеграция областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

**Предварительная работа:** Разучивание подготовительных упражнений на НОД; рассматривание иллюстраций с показом способов плавания и различных упражнений, беседы о закаливании, о пользе посещения бассейна, знакомство с животным миром и природными особенностями северного полюса.

**Методы и приемы:** показ, объяснение, словесные указания, практические действия, приемы здоровьесберегающих технологий.

**Средства:** физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;

- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

**Оборудование и материалы:** надувные круги, свисток, пластмассовые вертикальные обручи, плавательные доски, мелкие, тонущие игрушки, лодочки на каждого ребенка.

**Участники:** воспитатель, дети подготовительной группы.

**Ожидаемый результат:**

- формирование навыков и умения скольжения на груди, на спине с элементарными гребковыми движениями;
- положительное влияние на сердечно-сосудистую систему организма ребенка;
- развитие органов дыхания;
- исправление осанки;
- повышение жизненного тонуса;
- закаливание.

**Место проведения:** плавательный бассейн.

#### Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка по времени / нормативу	Методические указания
<b>Вводная часть</b> <b>4 мин</b>	Построение на суше. Здравствуйте ребята! Очень рада всех вас видеть. Все здоровы? Все в порядке? Делать будем мы зарядку? Ребята, сегодня вы становитесь участниками путешествия к Северному полюсу. Вы сможете показать какие вы смелые, ловкие, сильные. Перед тем, как приступить к игре нужно выполнить разминку.	<b>1 мин</b>	Стоя в основной стойке в шеренге, проверить осанку.
	<b>Общеразвивающие упражнения на суше:</b>	<b>3 мин</b>	
	1. И.п - основная стойка В. 1-2 – вращение плечами вперед 3-4 –тоже самое назад	по 6-8 раз 6 раз	Разомкнуться в шеренге.
	2. «Сморим в даль» И.п - основная стойка В. 1-2 – повороты головы вправо, руку ко лбу.	8 раз	Выполнять энергичные попеременные движения руками.
	3. «Заводи мотор» И.п - основная стойка В. 1-3 – выпад вправо, вращающие движения руками перед грудью. 4-6 – то же влево.	2 раза по 10 сек 20 сек	Соединить кисти рук над головой. Руки прямые. Прогнуться. В группировке голову наклонить вперед, прижимая подбородок к груди.
	4. «Морская звезда» И.п - основная стойка В. 1-3 – руки вверх соединив ладони 4-6 – прыжками ноги на ширину плеч, руки в стороны.	20 сек 10 сек	Ноги прямые. Носки тянуть от себя. Движения частые, поочередные с

	5. Прыжки на двух ногах с чередованием с ходьбой.		маленькой амплитудой движений. Помогать руками выталкиваться вверх.
<b>Основная часть</b> <b>22 мин</b>	Размялись, взбодрились? На северном полюсе очень холодно, там льды и снег никогда не тает. Чтобы нам не замерзнуть и не заболеть, мы с вами слепим снеговиков. (Массаж биологически активных зон «Снеговик») <i>Раз и два, раз и два</i> <i>Лепим мы снеговика</i> <i>Мы покатаем снежный ком</i> <i>Кувырком, кувырком.</i> <i>Мы его слепили ловко,</i> <i>Вместо носа есть морковка,</i> <i>Вместо глазок угольки,</i> <i>Ручки – веточки нашли.</i> <i>А на ведро –</i> <i>Посмотрите, вот оно.</i>	<b>2 мин</b>	Имитация лепки снежка Поочередно проводить по шее справа, слева растирать ладони, щеки растирать пальцами крылья носа Ребром ладони растирать лоб Тереть ладонью по руке. Раздвинуть указательный и средним палец растирать точки за ухом Положить ладони на макушку и показать ведро.
	Воспитатель: Ребята, давайте придумаем название нашему кораблю и отправимся в путешествие. Вход в воду. Воспитатель: Вы готовы к отплытию? Дети: да. (Звучит гудок корабля, детям раздаются плавательные доски) <b>Задание №1</b> Скольжение на груди с движением ногами кролем и выдохом в воду. Воспитатель: Мы в открытом океане. По правому борту стая дельфинов. (Звучит песня «А дельфины добрые») Давайте поныряем и мы, как дельфины. <b>Задание № 2</b> Ныряние в обруч; подныривая в обруч и выныривая из него. Воспитатель: Мы и не заметили, как оказались во льдах. Здесь холодно, но даже здесь есть жизнь. (Звучит песня «Пингвиненок») Воспитатель: А сейчас, мы как маленькие пингвинята, будем нырять, и собирать камешки.	<b>1 мин</b>	Наступать на всю стопу. С дорожек не сходить. Спускаться по лестнице спиной вперед.
	<b>Задание №3</b>	<b>1 мин</b>	Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы
			<b>30 сек</b>

	<p>Достань камешек со дна и принеси на берег. Инструктор: Ребята, наш корабль замерзает во льдах, чтобы остановить замерзание я предлагаю сделать волны, будем надеяться, что нам это поможет.</p> <p><b>Задание №4</b> Игровые упражнения: «Насос», «На буксире».</p> <p>Инструктор: Ребята, смотрите, как плавают маленькие льдинки. Сейчас я вам объясню, покажу, и мы сможем так же красиво всплыть и лежать на воде.</p> <p><b>Задание №5</b> Игровое упражнение «Поплавок». Воспитатель: К сожалению, нам не удалось спасти наш корабль, придется выбираться на большую льдину.</p> <p><b>Задание №6</b> Дети встают в обруч и переправляются к противоположному бортику. Воспитатель: Ребята, вы знаете, кто еще живет на Северном полюсе. (Ответы детей.) Конечно, белый медведь. А вы знаете, что на суше белый медведь неуклюжий, а в воде он активный и очень хороший пловец. <i>Мишки обручи берут, Танцевать ребят зовут.</i> Песня «Где-то на белом свете». Аквааэробика (с обручами) 1. «Качаем головой» 2. «Ходьба на месте, не отрывая носки от пола» 3. «Крутящаяся тарелочка» 4. «Фотография» 5. «Цапля вперед и назад» 6. «Стрела» 7. «Покажи тарелочку» 8. «Веселая ходьба». 9. «Крутящаяся тарелочка» 10. «Спрячься в воду» 11. «Маятник» 12. «Веселая ходьба» 13. «Прыгающий мячик» 14. «Ходьба на месте, не отрывая носки от пола» 15. «Качаем головой» 16. «Стрела» Воспитатель: Наше путешествие подходит к концу и нам пора возвращаться в детский сад.</p> <p><b>Задание №7 «Стрела»</b> Воспитатель: На улице зима и стужа, а нам</p>	<p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>хватать друг друга.</p> <p>Нырять, приседая с головой под воду с открытыми глазами и собрать предмет.</p> <p>Ноги прямые, носки тянуть от себя. Следить за правильным положением тела. Ногами идти в приседе, плечи опущены в воду. Движения руками выполнять с широкой амплитудой.</p> <p>«Поплавок» выполнять на задержке дыхания, после глубокого вдоха. Учитывается время выполнения упражнений (кто дольше).</p> <p>В прыжках отталкиваться руками от воды и ногами от дна одновременно. Выполнять продолжительный выдох в воду. Выпрыгивать из воды как можно выше. За выполнение задания без ошибок – одно очко. Следить за правильным положением тела. Лицо опускать в воду. Скольжение выполнять, держась руками за поддерживающее средство (плавательная</p>
--	--	--	---

	<p>не страшно ничего.  <i>В воде живем, с водою дружим и не боимся мы ее.</i>  <i>Кто мы, хотите вы узнать, – а мы моржи,</i>  <i>Могли бы догадаться.</i>  <i>Умеем плавать и нырять,</i>  <i>И мороза не стоит нам бояться.</i></p>		<p>доска). Активная работа ногами вверх – вниз.  Доску держать под головой. Живот приподнять.  Подбородок не запрокидывать.  Следить за правильным положением тела и работой рук и ног с координацией движений.</p> <p>Помогать везти себя партнеру, работая ногами.  Проплыть под водой на задержке дыхания.</p> <p>Во время прыжка руки держать «стрелочкой» над головой.</p>
<p><b>Заключительная часть</b>  <b>5 мин</b></p>	<p><b>Игра «Карусель»</b>  Взявшись за руки, через одного ложатся на спину, ногами в круг.  Движения по кругу выполняем медленно.  (Темп музыки меняется. Звучит композиция «Звуки природы»)</p> <p><b>Построение. Подведение итогов путешествия. Рефлексия.</b>  <i>Если плаванием заниматься,</i>  <i>Зарядку делать по утрам,</i>  <i>Никогда болеть не будем-</i>  <i>Этого желаем вам! (читают дети)</i>  Организованный выход из воды.  Гигиенические процедуры.</p>	<p><b>3 мин</b></p> <p>повторить 2-3 раза</p> <p><b>1 мин</b></p>	<p>Дети свободно лежат на спине, покачиваясь на волнах и слушая расслабляющую музыку. Приподнять живот, подбородок.  Результаты определяются по количеству баллов, которые набрали команды.</p> <p>Не толкаться.  Держаться за поручни.  По массажным коврикам идти, наступая на всю стопу.</p>
<b>Итого</b>		<b>30 мин</b>	

### Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
2. Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239 с.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.

4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф.Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
5. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – 120 с.



### Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

*Игры с сюжетом* – основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

*Командные игры* обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

#### *Игры с преодолением сопротивления воды*

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает:

«Раз, два, три – на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть». Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» – для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### *Игры с погружением в воду*

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), – это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» – прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### *Игры на всплывание и лежание на воде*

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

#### *Игры с выдохом в воду*

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

### *Игры с открыванием глаз в воде*

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

### *Игры со скольжением и плаванием*

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

### *Игры с мячом*

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

### *Развлечения в воде*

«Кто найдет брошенный на дно предмет?»

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх и выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере является кроль на спине и груди.

**Комплекс упражнений по аквааэробике  
с надувными разноцветными кругами (разминка в воде)**

***Упр.1 «Маятник»***

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, круг в руках наверху горизонтально  
Движения руками вправо-влево  
Дозировка: (5-6)

***Упр.2 «Лодочки»***

И.п.- ст.ноги врозь, руки на круг  
1- наклон вперед, руки вытянуть, подбородок в воду  
2- И.п. 3-4 то же  
Дозировка: (5-6)

***Упр.3 «Спрячься под воду»***

И.п.- о.с., правая рука на круг  
1-присесть, голову опустить в воду, выдох  
2-И.п. 3-4 – то же  
Дозировка: (4-5)

***Упр.4 «Ножницы»***

И.п. – лежа на круге, руки, ноги вытянуты  
1-руки, ноги в стороны  
2-И.п. 3-4 – то же  
Дозировка: (5-6)

***Упр.5 «Волны на море»***

И.п. – ставим ноги врозь, стоя в кругу движение руками вправо, влево образуя волны  
Дозировка: (5-6)

***Упр.6 «Мячики»***

И.п. – о.с.  
Прыжки с выныриванием в круг снизу  
Дозировка: (4-5)

***Упр.7 «Крутящаяся тарелка»***

И.п. – сидя на круге  
Помогая руками и ногами повернуться на 360 градусов  
Дозировка: (2-3)  
Взявшись за руки перестроиться в круг

***Упр.8 «Лотос»***

И.п. – стоя по кругу, взявшись за руки  
1- руки вверх прогнуться назад  
2- И.п. 3-4 тоже  
Дозировка: (3-4)

Стоим спиной в круг, взявшись за руки

***Упр.9 «Поднимаем бурю»***

И.п.- лежа на круге (на спине)  
Движение ногами «велосипед»  
Дозировка: (2-3)

***Упр.10 «Гребцы»***

И.п.- лежа на круге  
Плавание «по-собачьи» на круге  
Движение рук и ног: правая рука – правая нога, левая рука – левая нога  
Дозировка: (2-3)