

Игры и упражнения для будущих первоклассников

*Составитель:
Пильникова Ю. В.
учитель-логопед
МБУ «Центр ППМС
«Ресурс»*



Когда специалисты говорят о «готовности к школе», то имеют в виду не только умение ребенка читать и писать, а отдельный комплекс умений и навыков, в котором присутствуют все основные компоненты. Ведь обучение может быть успешным только тогда, когда первоклассник обладает необходимыми и достаточными для обучения качествами.

Готовность к школьному обучению складывается из многих составляющих:

1. Физическая готовность к школе определяется физическим развитием ребенка и его соответствием возрастным нормам, то есть ребенок должен достичь физической зрелости, необходимой для учебного процесса.
2. Психологическая готовность к школе подразумевает определенный уровень сформированности: общей осведомленности и социально-бытовой ориентировки, знаний и представлений об окружающем мире; умственных операций, действий и навыков; произвольной регуляцией деятельности и поведения; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; речевого

развития, предполагающего владение обширным словарем, основами грамматического строя речи, связным высказыванием и элементами монологической речи.

3. Эмоциональная зрелость представляет собой умение регулировать свое поведение, включающее возможность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательное задание.
4. Социально-коммуникативная готовность к школе складывается из умений ребенка строить взаимоотношения в коллективе сверстников: занимать лидирующую позицию, уметь работать в команде и поддерживать лидера, общаться со взрослым собеседником.

Самое главное, что ребенок должен сам хотеть идти в школу. Только здесь мы должны уметь отграничивать внутреннюю мотивацию ребенка от внешней: ребенок хочет много узнать о школе, ожидает, что там будет интересно, много нового, а не потому, что ему купят новые карандаши и портфель.

Поступление в школу - чрезвычайно ответственный момент как для самого ребёнка, так и для его родителей. Практический опыт психологического обследования детей показывает, что далеко не все дети всесторонне подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность в школе.

Иногда родители думают, что если ребёнок перед школой умеет читать, писать и считать, то ему обеспечен успех. Однако педагогическая практика показывает, что часто такие дети, с лёгкостью приступив к учёбе, вдруг, совершенно неожиданно для родителей, начинают снижать свои успехи.

Почему? Очень важно, чтобы к моменту поступления в школу у ребёнка были развиты такие познавательные процессы, как внимание, память, мышление, воображение, моторика.

Упражнения для подготовки детей к школе.

Упражнения, облегчающие написание букв.

Для развития мелкой моторики и подготовки руки к письму очень полезна методика, разработанная Т.В. Фадеевой.

- Ладони лежат на парте. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке.
- Ладони лежат на парте. Дети поочередно поднимают пальцы сразу на обеих руках, начиная с мизинца.
- На столе лежат 10 – 15 карандашей или счетных палочек. Одной рукой надо собирать их в кулак, беря по одной штуке, затем также по одной положить на стол (выполнять, не помогая второй рукой).
- Это упражнение напоминает перекачивание мячика в руках. Дети, представьте, себе, что у них в ладошках мячик, делают движения, имитирующие поворачивание мячика в разные стороны.

Умение действовать по правилу.

Методика «да» и «нет»

Мы с тобой будем играть в игру, в которой нельзя произносить слова «да» и «нет». Повтори, какие слова нельзя произносить? («да» и «нет»). Теперь будь внимателен, я буду задавать вопросы, а ты будешь отвечать на них, но без слов «да» и «нет».

Пробные вопросы (не оцениваются):

Ты любишь мороженое? (Я люблю мороженое)

Заяц бежит медленно? (Заяц бежит быстро)

Тест

1. Мяч сделан из резины?

2. Мухомор можно есть?

3. Снег белого цвета?

4. Лиса рыжего цвета?

5. Ворона меньше воробья?

Игры на развитие внимания.

"Шапка-невидимка"

В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.

"Словесный ряд"

Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение.

"Морские волны"

По сигналу педагога "Штиль" все дети "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают. Как только очередь доходит до последних детей, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми, садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

Игра: Я буду произносить слова, если услышишь название цветка, хлопни в ладоши.

Морковь, мак, синица, самолёт, ромашка, карандаш, тетрадь, расчёска, астра, трава, роза, берёза, куст, лист, ветка, гладиолус, муравей, пион, шпион, пират, дерево, незабудка, чашка, пенал, василёк.

Игра: Хлопни в ладоши, когда в словах, которые я назову, услышишь звук А.

Арбуз, автобус, ананас, утюг, шапка, бант, лиса, волк, медведь.

Игра: Я назову четыре слова, а ты назови два из них, которые звучат похоже.

Лук, медведь, трава, жук.

Ослик, санки, лейка, банки.

"Третий лишний"

В эту игру можно играть после того, как ребенок усвоил классификацию предметов по группам и подгруппам: животные (дикие/домашние, морские/птицы и т.д.), транспортные средства (наземные, воздушные, морские), мебель, кухонные принадлежности, игрушки, одежда и т.д. Первый (начальный) вариант. Взрослый показывает ребенку карточки, на каждой из которых изображены три предмета: два относятся к одной группе, а третий - лишний. Например: дерево-цветок-дом. Ребенок должен определить и объяснить, что дом - лишний предмет, т.к. не является растением.

«Ухо-нос». По команде «Ухо» дети должны схватиться за ухо, по команде «Нос» - за нос. Вы тоже выполняете вместе с ними действия по команде, но через некоторое время начинаете делать ошибки.

«Карлики и великаны». Аналогичная предыдущей игра: по команде «Карлики» дети приседают, по команде «Великаны» встают. Воспитатель выполняет движения вместе со всеми. Команды даются в разбивку и в разном темпе.

«Повторяй за мной». Под любую считалку вы ритмично выполняете простые движения, например, хлопаете в ладоши, по коленям, топаете ногой, киваете головой. Дети повторяют движения за вами. Неожиданно для них вы меняете движение, и тот, кто вовремя не заметил это и не сменил движение, выбывает из игры.

Игры на развитие памяти.

Задание 1: Прослушай внимательно 10 слов и постарайся их запомнить.

Шар, кот, лес, окно, гриб, часы, ветер, стол, очки, книга.

Попросите ребёнка повторить слова, которые он запомнил, в любом порядке

Задание 2: Читайте ребёнку фразы по одной и просите повторить каждую.

1. В лесу растут грибы.

2. Утром шёл сильный дождь.

3. Мама читает детям интересную книгу.

4. Вова и Саша несли красные и синие шары.

Задание 3: Послушай внимательно пары слов и постарайся их запомнить.

Зачитайте ребёнку все 10 пар слов. Затем называйте ребёнку только первое слово из пары, а он пусть вспоминает второе слово.

Осень – дождь

Ваза – цветы

Задание 4: Упражнение на развитие объёма кратковременной слуховой памяти «Каскад слов».

Попросите ребёнка повторять за вами слова. Начинайте с одного слова, затем называйте два слова, ребёнок повторяет обязательно в этой же последовательности, три слова и т.д. (интервалы между словами – 1 секунда).

Когда ребёнок не сможет повторить определённый словесный ряд, зачитайте ему такое же количество слов, но других (для этого следует подготовить другой список слов).

Если во второй попытке ребёнок справился с этим словесным рядом, то переходите к следующему ряду, и так до тех пор, пока и во втором прочтении ребёнок не сможет воспроизвести заданное количество слов.

Огонь.

Дом, молоко.

Конь гриб, игла.

Петух, солнце, асфальт, тетрадь.

Крыша, пень, вода, свеча, школа.

Карандаш, машина, брат, мел, птица, хлеб.

Игры на развитие мышления.

Игра

Цель: у указанного подобрать слово, которое будет логически с ним связано (как в предыдущей паре), и подробно объяснить свой выбор.

Пример: стрелка – часы, колесо - ? Стрелка – это часть часов, значит к слову «колесо» я подберу слово «машина», потому что колесо – часть машины. Вместо машины можно назвать и другие слова: тачка, велосипед, коляска. У всех этих предметов есть колесо.

Стрелка – часы, колесо –

Колесо – круг, ковёр –

Белка – дупло, медведь –

Кофта – шерсть, шуба –

Игра «Белый – черный»

Подбери к каждому слову противоположное.

Веселый - ... Широкий - ...

Высокий - ... Добрый - ...

Игра «Как ты думаешь, чем отличаются друг от друга?»

Лужа и ручеек Дерево и бревно

Доска и стекло Девочка и кукла

Игра «Узнай по описанию»

Желтые, красные, осенние (листья)

Бурый, косолапый, неуклюжий ... (медведь)

Зеленый, продолговатый, сочный ... (огурец)

Белое, пушистое, легкое ... (облако)

Игра «Какое слово в каждом ряду лишнее?»

Объясни почему.

Щука, карась, окунь, рак.

Ромашка, ландыш, сирень, колокольчик.

Стол, стул, телевизор, шкаф.

Молоко, сливки, сыр, мясо, сметана.

Игра «Назови одним словом»

Бабочка, комар, стрекоза – насекомые

Береза, дуб, сосна - ...

Стол, шкаф, диван - ...

Ботинки, сапоги, кроссовки - ...

Игра "Продолжи ряд"

Цель: продолжить ряд понятий, соответствующих одному обобщению. Подобрать не менее 3-х слов. В каждом случае назвать обобщающее понятие.

Стол, стул, диван...

Творог, сыр, масло...

Врач, повар, летчик...

Игра

Цель: выбрать из 3-х объектов один лишний, с учётом выделенного признака, и подробно объяснить свой выбор.

Цвет: цыплёнок, лимон, василёк.

Огурец, морковь, трава.

Халат врача, помидор, снег.

Форма: телевизор, книга, колесо.

Косынка, арбуз, палатка.

Величина: бегемот, муравей, слон.

Дом, карандаш, ложка.

Материал: банка, кастрюля, стакан.

Альбом, тетрадь, ручка.

Вкус: конфета, картошка, варенье.

Торт, селёдка, мороженое.

Вес: вата, гиря, штанга.

Игра «Бывает - не бывает»

Называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если - нет, то мяч надо отбить.

Ситуации можно предлагать разные: папа ушел на работу; поезд летит по небу; кошка хочет есть; почтальон принес письмо; яблоко соленое; дом пошел гулять; туфли стеклянные и т.д.

Игра «Отвечай быстро»

Взрослый, бросая ребенку мяч, называет цвет, ребенок, возвращая мяч, должен быстро назвать предмет этого цвета. Можно называть не только цвет, но любое и качество (вкус, форму) предмета.

Игра «Что на свете колючее?»

Попробуйте вспомнить вместе с ребенком, что на свете есть колючего? Иглы у ели и ёжика, швейные иглы и булавки, шипы роз и шиповника, папин подбородок....

Назовите несколько колючих объектов, возможно малыш добавит к ним другие. Например, назовите сами ёлку, ёжика, иглы и булавки. А когда гуляете в парке или в лесу найдите колючие растения, покажите ребенку шипы. Для чего

они нужны растению? Наверняка, ребенок вспомнит вашу игру и сам добавит находку к категории "колючих вещей".

Можно поиграть и с другими свойствами. "Что на свете холодное?", "Что на свете круглое?", "Что на свете липкое?". Только слишком много сразу свойств не спрашивайте. Лучше что-то одно. Главное, чтобы ребенок запомнил принцип и включал в группу, допустим, "колючих вещей" все новые и новые объекты

Игра «Ответь на вопросы»:

1. Чего в огороде больше – картофеля или овощей?
2. Кого в лесу больше – зайцев или зверей?
3. Чего в шкафу больше – одежды или платьев?

Прочтите ребёнку рассказы и попросите ответить на вопрос после каждого рассказа.

1. Саша и Петя были одеты в куртки разного цвета: синюю и зелёную. Саша был одет не в синюю куртку.

В куртку какого цвета был одет Петя? (синюю)

2. Оля и Лена рисовали красками и карандашами. Оля рисовала не красками. Чем рисовала Лена? (красками)

3. Алёша и Миша читали стихи и сказки. Алёша читал не сказки.

Что читал Миша? (сказки)

4. Растут три дерева: берёза, дуб и сосна. Берёза ниже дуба, а дуб ниже сосны. Какое дерево самое высокое? Какое самое низкое?

5. Серёжа, Женя и Антон соревновались, кто быстрее бежит. Серёжа прибежал быстрее Жени, а Женя – быстрее Антона. Кто прибежал первым, а кто – последним?

6. Жили-были три щенка: Кузя, Тузик и Шарик. Кузя пушистее Тузика, а Тузик пушистее Шарика. Какой из щенков самый пушистый? Какой самый гладкий?

Игра « Найди лишнее слово»:

Читайте ребёнку группу слов. 3 слова в каждой являются близкими по значению и могут быть объединены по общему для них признаку, а 1 слово отличается от них и должно быть исключено. Предложите ребёнку найти лишнее слово.

1. Старый, дряхлый, **маленький**, ветхий.
2. Храбрый, **злой**, отважный, смелый.
3. Яблоко, слива, **огурец**, груша.
4. Молоко, творог, сметана, **хлеб**.
5. Час, минута, **лето**, секунда.

Упражнение на развитие гибкости ума.

Предложите ребёнку назвать как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие.

1. Назови слова, обозначающие деревья.

2. Назови слова, относящиеся к спорту.
3. Назови слова, обозначающие зверей.
4. Назови слова, обозначающие домашних животных.
5. Назови слова, обозначающие наземный транспорт.
6. Назови слова, обозначающие воздушный транспорт.
7. Назови слова, обозначающие водный транспорт.
8. Назови слова, относящиеся к искусству.
9. Назови слова, обозначающие овощи.
10. Назови слова, обозначающие фрукты.

Ответ на вопросы.

Прочтите ребёнку вопросы. Он должен правильно подобрать слова к каждому из предложенных.

Что бывает: кислым, быстрым, красным, мягким?

Кто умеет: прыгать, плавать, рычать, петь?

Что делает: рыба, самолёт, лягушка, машина?

Прежде чем начать читать, ребенок должен научиться слышать, из каких звуков состоят слова, то есть научиться проводить звуковой анализ слов.

В настоящее время «рынок» педагогических услуг стал весьма разнообразным, но в определенной степени стихийным. Так, например, появилось много авторских программ и методических разработок по обучению грамоте детей дошкольного возраста, причем не всегда высокого качества. Отдельные составители образовательных программ, а также педагоги и родители, не знакомые с закономерностями развития письменной речи, допускают серьезные методические ошибки. Например:

- Смешивают понятия «звук» и «буква», что затрудняет процессы звукобуквенного анализа и синтеза;

- Наблюдается произвольное и хаотичное знакомство с буквами без учета закономерностей развития их фонемных имен (*звучания*) и особенно нарушений этого развития у части детей. Возрастные и функциональные фонетико-фонематические недостатки (*недостатки звукопроизношения и различения звуков*) приводят к искажению, заменам, пропускам звуков при чтении и затрудняют восприятие текста;

- Названия согласных букв дается дошкольникам в алфавитной транскрипции [БЭ, ЭМ, КА, ЭЛЬ]..., что может допускаться только после четкого различения ребенком понятий «звук» и «буква». Такая работа проводится в логопедических группах и, конечно, в школе. Или названия согласных даются с призвуками [СЭ, КЭ]... И то и другое приводит к соответствующему воспроизведению фонетического ряда читаемого слова [ЭМАЭМА] или [МЭАМЭА] вместо слова МАМА, [СЭТЭУЛЭ] вместо слова СТУЛ;

При таком обучении грамоте даже у детей с развитым фонематическим слухом невольно возникает нарушение процесса чтения, их читательский интерес резко падает. Переучивание таких «читателей» в школе создает дискомфорт на уроках грамоты и снижает их эффективность.

Таким образом, наблюдения за естественным интересом детей к буквам указывают на необходимость обучения грамоте в старшем дошкольном возрасте. Но это требует соответствующих знаний от педагогов ДОО и родителей детей.

Для овладения первоначальными навыками чтения и письма требуется определенная готовность сенсомоторной и интеллектуальной сферы детей. Важнейшим компонентом успешной работы дошкольников по овладению грамотой является сформированность фонематического восприятия. Поскольку в основе обучения грамоте лежит опора на речевой слух, на фонематическое восприятие и навыки звукового, а затем звукобуквенного анализа, то возникает необходимость более раннего выявления у детей недостатков фонематического слуха и организации систематической работы по его развитию.

При обучении грамоте необходимо наличие добуквенного, чисто звукового периода обучения, который будет проходить ряд этапов: от умения различать звуки (*как речевые, так и неречевые*) до звукового анализа и синтеза. То есть, прежде чем начать читать, ребенок должен научиться слышать, из каких звуков состоят слова, проводить звуковой анализ слов (*называть по порядку звуки, из которых состоят слова*). Дети должны постичь определенную систему закономерностей родного языка, учиться слышать звуки, различать гласные (*ударные и безударные*), согласные (*твердые и мягкие*), сравнивать слова по звучанию, находить сходство и различие, делить слова на слоги, составлять слова из слогов, из звуков. Позднее учиться делить речевой поток на предложения, предложения на слова и только после этого знакомиться с буквами русского алфавита, овладевая послоговым, а затем слитным способом чтения. Таким образом, работа по подготовке детей дошкольного возраста к обучению грамоте должна начинаться уже с маленькими детьми, с развития у них слухового внимания и заканчиваться формированием у детей старшего дошкольного возраста первоначальных навыков звукобуквенного анализа, то есть начальному обучению чтению и письму печатными буквами.

Необходима работа с индивидуальными разрезными азбуками, так как процесс обучения идет более эффективно, если ребенок «пропускает» буквы и слоги через пальцы. При этом взрослый сам разрезает и дает ребенку буквы и слоги к каждому занятию в нужной последовательности, но ни в коем случае не все сразу.

Нормальное формирование навыков чтения включает в себя следующие последовательные этапы: 1) всесторонняя работа со звуком; 2) знакомство с образом буквы (знаком) и закрепления его; 3) формирование техники чтения. Нормальное формирование навыков письма также проходит три взаимосвязанных этапа: 1) аналитический (выделение элементов); 2) синтетический (соединение отдельных элементов в целое); 3) этап автоматизации (фактическое образование собственно навыка). При этом ни один этап нельзя пропустить.

Игры на развитие фонематического восприятия.

К 6-7 годам речь ребёнка должна быть связной и логичной, с богатым словарным запасом. Малыш должен правильно слышать и произносить все звуки родного языка. Развитие устной речи – основное условие успешного овладения письмом и чтением.

Больше разговаривайте с ребёнком, просите его пересказывать мультфильмы, которые он смотрит, книги, которые читаете. Предлагайте составлять рассказы по картинкам.

Если ваш ребёнок испытывает трудности при произнесении отдельных звуков или плохо различает звуки на слух, то вам следует обратиться за помощью к логопеду.

Игра «Определи на слух, какими звуками различаются слова.»

Прочтите ребёнку пары слов. Ребёнок должен давать ответ после каждой пары.

Коза – коса, игра – игла, дочка – точка, день – тень, почка – бочка.

Игра «Хлопни в ладоши, когда услышишь другой звук».

Прочтите ребёнку цепочки звуков.

Ш-ш-ш-с-ш

Г-г-г-г-к-г

С-с-с-з-с-с

Р-р-р-р-л-р

Игра «Хлопни в ладоши, когда услышишь слово, которое отличается от других звуком».

Прочтите ребёнку ряды слов.

Рама, рама, рама, лама, рама.

Колобок, колобок, коробок, колобок.

Игра «Объясни значения слов».

Прочитайте ребёнку слово. Попросите объяснить его значение. Перед тем, как выполнять это задание, объясните ребёнку на примере слова «стул», как его выполнять. При объяснении ребёнок должен назвать группу, к которой принадлежит этот предмет (стул – это мебель), сказать из чего состоит данный предмет (стул сделан из дерева) и объяснить, для чего он нужен (он нужен для того, чтобы на нём сидеть).

Тетрадь, самолёт, карандаш, стол.

Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь следующими советами:

1. Не допускайте, чтобы ребёнок скучал во время занятий. Если ребёнку весело учиться, он учится лучше. Интерес - лучшая из мотиваций, он делает детей творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.

2. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребёнка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребёнку более легкий вариант.

3. Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед.

4. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребёнку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.

5. В занятиях с ребёнком нужна мера. Не заставляйте ребёнка делать упражнения, если он вертится, устал, расстроен; займитесь чем-то другим. Постарайтесь определить пределы выносливости ребёнка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшое время. Предоставьте ребёнку возможность заниматься тем делом, которое ему нравится.

6. Дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные занятия. Поэтому при проведении занятий лучше выбирать игровую форму.

7. Развивайте в ребёнке навыки общения, дух сотрудничества.

8. Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребёнка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

А самое главное, постарайтесь не воспринимать занятия с ребёнком как тяжёлый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувство юмора. Помните, что у вас появилась прекрасная возможность подружиться с ребёнком.

«Что необходимо знать и уметь ребёнку, идущему в школу».

1. Своё имя, отчество и фамилию.
2. Свой возраст (желательно дату рождения).
3. Свой домашний адрес.
4. Свой город, его главные достопримечательности.
5. Страну, в которой живёт.
6. Фамилию, имя, отчество родителей, их профессию.
7. Времена года (последовательность, месяцы, основные приметы каждого времени года, загадки и стихи о временах года).
8. Домашних животных и их детёнышей.
9. Диких животных наших лесов, жарких стран, Севера, их повадки, детёнышей.
10. Транспорт наземный, водный, воздушный.
11. Различать одежду, обувь и головные уборы; зимующих и перелётных птиц; овощи, фрукты и ягоды.
12. Знать и уметь рассказывать русские народные сказки.
13. Различать и правильно называть плоскостные геометрические фигуры: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал.
14. Свободно ориентироваться в пространстве и на листе бумаги (правая – левая сторона, верх – низ и т. д.)
15. Уметь полно и последовательно пересказать прослушанный или прочитанный рассказ, составить, придумать рассказ по картинке.
16. Запомнить и назвать 6-10 картинок, слов.
17. Различать гласные и согласные звуки.
18. Разделять слова на слоги по количеству гласных звуков.
19. Хорошо владеть ножницами (резать полоски, квадраты, круги,

прямоугольники, треугольники, овалы, вырезать по контуру предмет.)

20. Владеть карандашом: без линейки проводить вертикальные и горизонтальные линии, рисовать геометрические фигуры, животных, людей, различные предметы с опорой на геометрические формы, аккуратно закрашивать, штриховать карандашом, не выходя за контуры предметов.

21. Свободно считать до 10 и обратно, выполнять счётные операции в пределах 10.

22. Уметь внимательно, не отвлекаясь, слушать (30 – 35 минут).

23. Сохранять стройную, хорошую осанку, особенно в положении сидя.