

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Организация и проведение утренней гимнастики в детском саду»



1. Задачи и значение утренней гимнастики

Гимнастика - понятие, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития.

Утренняя — гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности.

Утренняя гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоничному развитию, повышению жизненного тонуса.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливая детский организм.

2. Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком согласно графику проведения. Перед занятием помещение проветривается, оптимальная температура для проведения утренней гимнастики в помещении 16 градусов. Дети занимаются в повседневной одежде.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается, как важный элемент двигательного режима, выполняя упражнения утренней гимнастики, ребенок должен получать приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, главное, впоследствии понять причину такого поведения и подобрать индивидуальные формы воздействия.

3. Структура утренней гимнастики

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики. Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

3.1. Вводная часть утренней гимнастики

Задачи:

- организация внимания детей, нацеливающая на выполнение согласованных действий,
- формирование правильной осанки,
- подготовка организма к выполнению более сложных упражнений

Содержание:

- построения (в колонну, в шеренгу, круг),
- строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом),
- перестроения (из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону),
- непродолжительная ходьба в чередовании с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, перекрестным шагом),
- бег друг за другом и в рассыпную или в сочетании с прыжками.

3.2. Основная часть утренней гимнастики

Задачи:

- укрепление основных мышечных групп,
- формирование правильной осанки

Содержание: выполнение комплекса О.Р.У.

Упражнения выполняются в определенной последовательности: сначала даются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц; затем упражнения для мышц туловища; далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

3.3. Заключительная часть утренней гимнастики

Задачи: восстановить пульс и дыхание

Содержание:

- дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу;
- дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий; после заключительной ходьбы проводится малоподвижная игра

4. Формы проведения утренней гимнастики

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием О.Р.У.
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Жучки» и др.
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр)
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени)
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей)

5. Требования к комплексам упражнений для утренней гимнастики

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет комплекс.

Обычно комплекс упражнений для утренней гимнастики составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях или из упражнений, не требующих продолжительного разучивания.

При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц
- в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения
- упражнения должны выполняться из разных И.П.
- подбираются упражнения разной интенсивности, темпа
- чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов
- используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись)
- каждый комплекс должен быть интересен детям

Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель.

Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений, различны для детей разных возрастных групп.

Для того, чтобы упражнения утренней гимнастики оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

6. Методика проведения утренней гимнастики

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Первое требование к ней – необходимость обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

6.1 Утренняя гимнастика с детьми младшего дошкольного возраста

Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня во второй младшей группе. Так же как и в других возрастных группах, она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной и неторопливой.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения О.Р.У. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются. И на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени

- Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

О.Р.У. подбираются из числа рекомендованных для занятий упражнениями. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются И.П. сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для О.Р.У. мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики, платочки.

В заключении следует бег, прыжки на месте (2 раза за 10 – 15 сек. с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

- Комплекс гимнастики для детей до 3 лет содержит 3 – 4 О.Р.У., количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 5 минут.

- Комплекс гимнастики для детей от 3 до 4 лет содержит 4 – 5 О.Р.У, количество повторений каждого упражнения 5 – 6 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 5 – 6 минут.

- Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 2 недели. Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. В раннем возрасте упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Зайки», «Птички» и др.). На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений.

Во время выполнения упражнений воспитатель напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега.

6.2 Утренняя гимнастика с детьми среднего возраста

В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми 5 года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Структура построения утренней гимнастики такая же.

Начинается утренняя гимнастика с не длительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег, а бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения комплекса упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется построение в звеня. Схема расположения О.Р.У. в комплексе утренней гимнастики не меняется: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.). Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Широко используются упражнения с предметами.

Комплекс гимнастики для детей от 4 до 5 лет содержит 5 – 6 О.Р.У., количество повторений каждого упражнения 5 – 6 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее 6 – 7 минут.

После О.Р.У. проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кубиков. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована подвижная игра.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели, хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.). Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться.

Приемы руководства.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. В ряде случаев можно прибегать к имитациям. Пояснения чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие И.П. и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «Поставили ноги шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, посмотрели на меня, выпрямились. Повторим еще раз, — говорит воспитатель, на мгновение, оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, понижее, выпрямились». Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения.

6.3. Утренняя гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста

Основная особенность утренней гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста – ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

Утренняя гимнастика становится привычной формой ежедневной физической культуры. Комплекс гимнастики для детей от 5 до 6 лет содержит 5 – 6 О.Р.У., количество повторений каждого упражнения 6 – 7 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 7–8 минут.

Комплекс гимнастики для детей от 6 до 7 лет содержит 6 – 7 О.Р.У., количество повторений каждого упражнения 7 – 8 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей, продолжительность ее до 8 –10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они не длительны и переходят в легкий бег. Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

Для их выполнения упражнений удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных И.П. во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

Возрастает объем О.Р.У. без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Подскоки на месте разнообразят сочетаниями движений рук и ног, продвижением вперед и назад, перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение.

Приемы руководства.

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения О.Р.У. достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминая детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь впервые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.). Некоторые упражнения связаны с не большим естественным напряжением. В момент такого напряжения происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

7. Особенности проведения утренней гимнастики на воздухе

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке, но только с детьми шестого года жизни, причем с детьми наиболее физически подготовленными и закаленными. Упражнения подбираются с учетом одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы дети не охлаждались.

8. Особенности проведения утренней гимнастики при использовании музыкального сопровождения

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением проводится главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение О.Р.У. целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из О.Р.У. наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

Ранее всего начинается проведение под музыку таких движений, как ходьба, бег, подскоки на месте и с продвижением вперед. Под воздействием музыки они становятся более четкими, ритмичными, координированными. При помощи музыки можно менять темп, виды ходьбы или бега, чередовать ходьбу с бегом, менять направление и т.д.

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.

Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Под музыку иногда проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («День и ночь», «Воробышки и автомобиль»), подскоками («Лошадки», «Зайцы и волк» и др.).

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение.

9. Планирование утренней гимнастики

Чтобы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план — конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания. Воспитатель должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний. Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней

гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением.

Терминология исходных положений

Исходные положения стоя

Положение ног

- *Основная стойка* — пятки вместе, носки слегка развернуты
- *Стойка ступни параллельно* — ноги слегка расставлены (на ширину ступни), ступни параллельно
- *Стойка ноги врозь* — ноги расставлены на ширину ступни, шага; носки слегка развернуты.
- *Стойка ноги на ширине плеч* — ноги расставлены на ширину плеч; носки слегка развернуты.
- *Стойка ноги шире плеч* — ноги широко расставлены, носки слегка развернуты.
- *Стойка ноги слегка расставлены (для детей младшего возраста)* — ноги на ширине ступни, положение стоп произвольное.
- *Стойка правая (левая) нога вперед* — ноги на ширине ступни, шага; носки слегка развернуты; правая (левая) нога впереди.
- *Стойка ноги сомкнуты* — носки и пятки вместе.
- *Стойка ноги скрестно* — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги; ступни параллельны на расстоянии 10-15 см.
- *Стойка на коленях* — колени, голени и носки опираются о пол, носки вытянуты, руки вниз.
- *Стойка на правом (левом) колене* — одна нога коленом, голенью и носком опирается о пол, другая выставлена вперед, согнута в колене, ступня на полу; бедро опорной ноги и голень выставленной вперед перпендикулярны полу.
- *Стойка в упоре на коленях* — тело опирается на ноги, согнутые в коленях и кисти рук, голени и носки опираются о пол, носки вытянуты, голова вперед

Положение рук (указывается по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве — стоя, сидя, лежа и т.п.)

- *Руки вперед* — прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.
- *Руки вперед* — кверху — руки расположены под углом 45 градусов к описанному положению
- *Руки вверх* — прямые руки подняты вверх на ширину плеч, ладони обращены внутрь.
- *Руки в стороны* — прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз.
- *Руки в стороны - книзу* — руки под углом 45 градусов к описанному положению.
- *Руки на пояс* — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед; локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.
- *Руки назад* — прямые руки отведены назад до отказа на ширину плеч, ладони внутрь.
- *Руки перед грудью* — согнутые в локтевых суставах руки подняты так, чтобы

кисти были продолжением предплечья; ладони обращены книзу; локти на высоте плеч

- *Руки за голову* — согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка; локти отведены назад, ладони обращены вперед.

- *Руки к плечам* — согнутые в локтевых суставах руки, касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища.

- *Руки перед собой* — согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим; кисти рук могут быть согнуты в кулак.

- *Руки за спину* — согнутые в локтевых суставах руки обхватывают предплечья, касаясь спины

- *Руки за спину, кисти в замок* — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

- *Руки за спину, кисть на кисть* — руки на спине слегка согнуты в локтях, кисть на кисти, нижняя держит верхнюю

Исходные положения сидя

Положение ног

- *Сидя ноги вперед* — сидя, ноги прямые сомкнуты; носки оттянуты, слегка развернуты, положение рук указывается дополнительно.

- *Сидя ноги врозь* — ноги прямые разведены; носки оттянуты, слегка развернуты

- *Сидя ноги согнуты* — ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу.

- *Сидя ноги скрестно (по турецки)* — ноги согнуты в коленях, одна перед другой.

- *Сидя на пятках* — голени и носки опираются о пол; носки повернуты внутрь; ягодицы на пятках; туловище вертикально

- *Сидя (сед) на скамейке продольно* — сесть на скамейку спиной к длинной стороне, ноги согнуты в коленях, ступни на полу; положение рук указывается дополнительно.

- *Сидя (сед) на скамейке поперечно* — сесть на скамейку верхом, ноги согнуты в коленях, ступни на полу; положение рук указывается дополнительно.

Положение рук в И.П. сидя может быть таким же, как в И.П. стоя — руки на пояс, руки за спину, за голову и др. Кроме того есть ряд специфических положений.

- *Руки на бедрах* — руки слегка согнуты в локтях, кисти свободно лежат на бедрах, локти отведены назад.

- *Упор сзади* — опора на кисти, поставленные сзади (пальцы вперед, назад, в стороны).

- *Упор сбоку* — опора на кисти, поставленные с двух сторон, пальцы могут быть поставлены.

Исходное положение лежа

- *Лежа на спине* — ноги прямые, сомкнуты, носки слегка развернуты, руки лежат вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо; иное положение рук указывается дополнительно.

- *Лежа на животе* — ноги прямые, сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони перед собой на полу одна на другой; иное положение рук указывается дополнительно

- *Лежа на правом (левом) боку* — положение с опорой на один бок, ноги прямые, сомкнуты, руки вверх.