

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)



«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 851

« 30 » *И.И. Голова* Голова Е.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Йога для детей»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный
(1-й год обучения)

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 68 часов

Составитель:
Мельникова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом школьного образования, Уставом образовательного учреждения.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- Формировать правильную осанку школьника
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.
- Развивать и сохранять гибкость,
- эластичность позвоночника,
- подвижность суставов ребёнка
- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;
- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,
- побуждать школьников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1.Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое

новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Йога для детей - 2. Основной уровень» лежит *гимнастика с элементами хатха-йоги*. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для школьников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание школьников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности - 60 минут.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже в начальной школе многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед школьным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка «Йога для детей - 2. Основной уровень» направлена на формирование у школьников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Характеристики особенностей развития детей младшегошкольного возраста

Младший школьный возраст (7-12лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

В старшем школьном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться **устойчивость**, **распределение**, **переключаемость** внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

II. Планируемые результаты освоения Программы

У детей

- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;

- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку

У детей

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;

- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;

- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений

- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;

- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

III. Учебно-тематический план занятий

№ п/п	№ по теме	Название разделов и тем	Количество часов		
			всего	теория	практ.
	1	Введение	1	1	
1	1.1	Знакомство с оборудованием для занятий.	0,5	0,5	
		Правила техники безопасности.	0,5	0,5	
	2	Знакомство и техникой выполнения упражнений	12		12
2-3	2.1- 2.2	Упражнения, выполняемые стоя: Фламинго, Орел, Уголок стоя, Уголок стоя в бок, Король танца	2		2
4-5	2.3- 2.4	Упражнения на развитие гибкости: Поза обезьяны, Ровный угол, Стрекоза, Королевская кобра, Натянутый лук, Всадник, Коровья	2		2

		морда			
6-7	2.5- 2.6	Упражнения с наклонами вперед и назад: Глубокий наклон, Наклон назад стоя, Упор лежа сзади, Лодка полная, Лодка пустая	2		2
8-9	2.7- 2.8	Упражнения на координацию и мелкую моторику: Стучу-Глажу 2, Крутим пальцами, Рисуем круги, Гусеничка, Канатоходец, Полет журавля, Мудрец	2		2
10-11	2.9- 2.10	Силовые упражнения: Солнце встало, Мудрец, Мостик, Низкая планка, Пальма, Башня, Комета, Летящая звезда	2		2
12	2.11	Упражнения на развитие выносливости: Солнышко встает, Бегущий леопард, Собака потягивается, Крабики	1		1
13	2.12	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление: Дыхание дракона, Кузнечные меха, Лучики солнца, Путешествие в лес, Полет в космос, Мороженое, На море	1		1
	3	Укрепление мышечного корсета	16		16
14-15	3.1- 3.2	Отработка техники выполнения упражнений: Фламинго, Орел, Лодка полная, Лодка пустая, Летящая звезда, Натянутый Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
16- 17	3.3- 3.4	Отработка техники выполнения упражнений: Фламинго, Орел, Лодка полная, Комета, Натянутый Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
18-19	3.5- 3.6	Отработка техники выполнения упражнений: Орел, король танца, Пустая лодка, Упор лежа сзади. Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
20- 21	3.7- 3.8	Выполнение упражнений: Фламинго, Орел, Лодка полная, Комета, Натянутый Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
22-	3.9-	Выполнение упражнений: Орел,	2		2

23	3.10	король танца, Пустая лодка, Упор лежа сзади, Солнце встало, Летящая звезда. Дыхательные упражнения. Релаксация.			
24-25	3.11-3.12	Выполнение упражнений: Уголок стоя, Уголок стоя в бок, Мудрец, Королевская кобра, Натянутый лук, стрекоза	2		2
26-27	3.13-3.14	Выполнение упражнений: Уголок стоя, Уголок стоя в бок, Мудрец, Мостик, Низкая планка, Пальма, Башня. Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
28-29	3.15-3.16	Выполнение упражнений: Солнце встало, Мудрец, Мостик, Низкая планка, Пальма, Башня, Летящая звезда, Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
	4	Развитие гибкости	14		14
30-31	4.1-4.2	Отработка техники выполнения упражнений: Глубокий наклон, Наклон назад стоя, Король танца, Лодка пустая, Королевская кобра, Стрекоза, Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
32-33	4.3-4.4	Отработка техники выполнения упражнений: Глубокий наклон, Наклон назад стоя, Король танца, Лодка пустая, Королевская кобра, Стрекоза, Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
34-35	4.5-4.6	Выполнение упражнений: Глубокий наклон, Наклон назад стоя, Поза обезьяны, Ровный угол, Всадник. Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
36-37	4.7-4.8	Выполнение упражнений: Глубокий наклон, Король танца, Поза обезьяны, Ровный угол, Всадник, Летящая звезда, Комета, Стрекоза, Мудрец. Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
38-39	4.9-4.10	Выполнение упражнений: Уголок стоя, Уголок стоя в бок, Глубокий	2		2

		наклон, Наклон назад стоя, Поза обезьяны, Ровный угол, Комета, Всадник. Дыхательные упражнения. Релаксация.			
40-41	4.11-4.12	Выполнение упражнений: Глубокий наклон, Наклон назад стоя, Всадник, Поза обезьяны, Ровный угол, Коровья морда, Мостик. Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
42-43	4.13-4.14	Выполнение упражнений: Глубокий наклон, Наклон назад стоя, Всадник, Поза обезьяны, Ровный угол, Стрекоза, Коровья морда, Мостик. Дыхательные упражнения. Релаксация.	2		2
	5	Развитие координации	6		6
44-49	5.1 – 5.6	Выполнение упражнений: Стучу-Глажу 2, Крутим пальцами, Рисуем круги, Гусеничка, Канатоходец, Полет журавля, Мудрец	6		6
	6	Развитие выносливости	17		17
50-54	6.1-6.5	Отработка техники выполнения упражнений: Собака потягивается, Крабики, Бегущий леопард, Солнышко встает Дыхательные упражнения. Релаксация.	5		5
55-59	6.5-6.9	Выполнение упражнений: Король танца, Пальма, Летящая звезда, Бегущий леопард, Собака потягивается, Низкая планка, Солнышко встает Дыхательные упражнения. Релаксация.	5		5
60-66	6.10-6.16	Выполнение упражнений: Фламинго, Лодка пустая, Пальма, Бегущий леопард, Собака потягивается, Низкая планка, Солнышко встает Дыхательные упражнения. Релаксация.	7		7
	7	Итоговые занятия	2		2
67-68	7.1-7.2	Демонстрация учениками техники выполнения упражнений	2		2
Итого: 68 часов					

Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество

Гибкость

Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами

Содержание теста

Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек

Равновесие

Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны

Требования к выполнению

Оценивается удержание в секундах

Физическое качество

Статическая выносливость

Содержание теста

Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз

Требования к выполнению

1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек

2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Формы, методы и средства реализации Программы

Форма занятий

-фронтальная

Приёмы

-переключения с одной деятельности на другую;

-поощрения

Средства

- игры и игровые ситуации

-общеразвивающие упражнения;

-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;

-дыхательные упражнения;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для развития координации движений

Методы

Дидактические методы.

1.Методы использования слова:

-рассказ

-объяснение;

-указания.

2.Метод наглядного воздействия:

-показ.

3.практические (выполнение асан)

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности школьников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Школьники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Йога для детей - 2. Основной уровень» проводятся в спортивном зале ГБОУ Школа №851

Общая площадь спортивного зала составляет 85,6 кв.м.

Спортивный зал находится на третьем этаже школы.

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно образовательной деятельности.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Методические материалы и средства обучения и воспитания

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
2. Т.П. Игнатьева, «Практическая хатха – Йога для детей - 2. Основной уровень». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
3. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.- 528 с.
4. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы./ Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

Средства:

Коврики для йоги

Аудиоколонки

Приложение 1

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех» - активно и шумно вдыхаем и выдыхаем 5-10 раз.

«Лучики солнца» - делаем вдох, поднимая руки высоко вверх, делаем медленный выдох, опуская руки

Упражнения на расслабление всего организма

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку.

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем

мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе), повторить 2-3