

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 50 «Алёнушка» г. Калуги  
(МБДОУ №50 «Алёнушка» г. Калуги)

Принята  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ № 50 «Алёнушка» г. Калуги.  
Протокол

Утверждено Приказом  
МБДОУ № 50 «Алёнушка»  
г. Калуги.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Йога для детей»  
физкультурно-спортивного направления  
Старший дошкольный возраст 5-7 лет  
Срок реализации: два года.

Составила: Коновалова Ольга Николаевна  
Инструктор по физической культуре

г. Калуга. 2021.

## Раздел 1

### 1.1. Пояснительная записка

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

К пяти годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система.

В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

#### **Актуальность.**

В наше время йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей.

О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель

физкультуры О.Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский

вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепив мышечный корсет позвоночника, а так же мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- Улучшить и сохранить гибкость;
- Правильно сформировать стопы и исправить легкие формы плоскостопия;
- Повысить иммунитет;
- Развить координацию движений и чувство равновесия;
- Развить способность концентрировать внимание;
- Уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

### **Новизна дополнительной образовательной программы**

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребенка испытывает умеренную нагрузку, так как хатха-йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

### **Адресат дополнительной образовательной программы.**

Программа предназначена для детей 5-7 летнего возраста. Срок реализации программы- 2 года: 5-6 лет- 1-й год обучения, 6-7- 2-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Возрастные особенности детей 5- 7 лет.**

Возраст от пяти до семи лет – это дошкольный период является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 5-7 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

**Физические возможности ребенка** значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности

детей 5-7 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, детям необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 5 до 7 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходит рост и развитие всех органов и систем детского организма.

### **Объём дополнительной образовательной программы**

Срок освоения	2 года.
Первый год обучения	33 часа
Второй год обучения	33 часа
Общее количество учебных часов на весь период обучения	66 часов

Продолжительность занятий по йоге для детей 5-7 лет составляет 25-35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю.

Занятие состоит из 3-х частей (приложение 1)

## **Формы обучения дополнительной образовательной программы.**

Занятия по йоге проводятся по традиционной форме обучения.

В группах одного возраста.

### **1.2 Цель, задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных функций организма детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатка-йоги.

**Задачи:**

#### **Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, суставной гимнастики
- формировать правильную осанку, укрепление опорно - двигательного аппарата
- совершенствовать двигательные умения и навыки

#### **Развивающие:**

- развивать морально-волевые качества;
- способствовать повышению иммунитета;

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- Желание вести здоровый образ жизни.

### **1.3 Содержание**

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием формы – хатка-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Программа определяет основное направление, цель, а так же план действий со сроком реализации в течение 2-х лет. Весь материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

### **1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-6 лет.

- Умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке.
- Умение правильно применять выполнение техники держать осанку.
- Придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов.
- Умение выполнять пранаяму (дыхательную гимнастику, в частности «Капалабхати»)
- Стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

## **Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Условия реализации дополнительной образовательной программы**

1 оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

2 аудио материалы с записями музыки и звуков природы

3 спортивное оборудование (массажные мячи, гимнастические палки, массажные дорожки, палочки для профилактики плоскостопия, гимнастические коврики для выполнения асан)

4 спортивная форма, в футболка и шорты, ноги босые.

### **2.2 Формы педагогической диагностики**

Оценка физической подготовленности детей (5-7 лет)

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Мониторинг проводится в октябре и апреле, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребенка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблицу №1. (Приложение 2)

### **2.3 методические материалы дополнительной образовательной программы**

Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учётом физических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 5-7 лет.

#### **Методическое обеспечение программы**

А.Рыбакова «Детская йога для малышей. Йога-игра». Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.

Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». –М.: ВАКО, 2016.

Л.Паджалунга «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов иФербер», 2018.

Т.А.Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. –СПб.:ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.

Э.Ф Мухомедьянова Методическая разработка на тему: Гимнастика для глаз.

Интернет ресурсы

<http://ds17prim.ru/vazhno-znat/dykhatel'naya-gimnastika-dlya-rebenka>

<https://www.google.com/search?q=%D0lessons>

[http://www.kirov.spb.ru/dou/46/index.php?option=com\\_content&view=article&id=325%3A1---r&catid=14%3A2012-12-04-11-45-25&Itemid=24](http://www.kirov.spb.ru/dou/46/index.php?option=com_content&view=article&id=325%3A1---r&catid=14%3A2012-12-04-11-45-25&Itemid=24)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/27/kompleksy-dykhatel'noy-gimnastiki-dlya-detey-doshkol'nogo>

### 3 Список литературы.

Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014

«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Подольская Е.А. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.

Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж.Обруч №3-1997

Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.

Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.:Эксмо, 2011. – 176с.: ил.

Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.:Метафора. – 2009.

Интернет ресурсы

<https://педпроект.рф/%>

<https://kladraz.ru/blogs/inga-vadimovna-alekseva/master-klas-dlja-pedagogov-na-temu-detskaja-ioga-razvitie-garmonija-radost.html>

<https://mymind.yoga/praktika/yoga-dlya-detey.html>

<https://kundalini.ru/types-yoga/detskaya-yoga/>



# Приложение

### Структура проведения занятия

#### Подготовительная часть (3-5 минут)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее.

Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

#### Основная часть (13-15 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

#### Заключительная часть (2-4 минуты)

Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

Диагностика

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на гимнастическую скамейку с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	<p>Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд.</p> <p>Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.</p>



Приложение 3

Перспективный план занятий 1-й год обучения (5-6 лет)

№	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	Правила дорожного движения	Светофор	Мартышки	Умывание	Комплекс 1	Регулировщик	Комарик	Наши пальцы	Паучок	Ловкий пешеход
3	Сам себя я полечу	Гимнастика для ног	Зайчик	Вышел заяц погулять	Комплекс 2	Воздушный шар	Зайка	Считалка	Пушистые облачка	Прятки
4	Как защитить себя от микробов	Я позвоночник берегу	Аэробика	Умывалочка	Комплекс 3	По ступенькам	Угощение для больного	Мяч	Лентяй	Догони мяч
5	Чистота залог здоровья	Мойдодыр	Для мышц и шеи	В январе	Комплекс 4	Самовар	Смотрит носик	Крокодил	Лимон	Бегай и замри
6	Школа здоровья	Шли мы после	Буквы	Красим	Комплекс 5	Гармошка	Буквы	Слова	Вибрация	Петух цапля

		школы								
7	Опасность в природе весной	Медведь	В лесу	Неболейка	Комплекс 6	Дует ветерок	Самолёт	Пирог	Ленивая кошка	Охотник и заяц
8	ОБЖ	По полям бегут ручьи	Я иду	Тили бом	Комплекс 7	Песок	Дождик	Весна	Ленивый барсук	Хомячок
9	Опасности в лесу, на воде	Утята	В речке	Солнышко	Комплекс 8	Вонхи аромат цветка	Треугольник, круг, квадрат	Кто приехал	Палуба	Лягушки и цапля
10	Итоговое занятие									
1- 2 октябрь, 3- ноябрь, 4 - декабрь, 5 – Январь, 6 – Февраль, 7 – март, 8 – апрель, 9 – май.										

**Перспективный план занятий 2-й год обучения (6-7 лет)**

№	Тема	Игровая гимнастика	Ритмичная гимнастика	Гимнастика приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Укрепи своё здоровье	Жучки	Лезгинка	Ветер	Что делать после дождя	Комплекс 1	Ветер	Солнечный зайчик	_____ -	Медведь	Мы весёлые ребята
2	Наше тело	Поезд	Лезгинка	Сидит белка	Точечный массаж	Комплекс 1	Плечи	_____	Добрый день	Буратино	Поймай белочку
3	Правильная осанка	Птицы	Пониточке	Брёвнышко	Солнечный зайчик	Комплекс 2	Вырасти большой	Солнечный зайчик		Дерево,	Найди своё дерево
4	Береги свой позвоночник	Марш	Пониточке	Мы разминку начинаем	Барабан	Комплекс 2	Поднимаем на носки	_____	Солнце	Космос	Совушка
5	Чем мы дышим	Ходьба	Чудак	Качаем люльку	Улитка	Комплекс 3	Дыхание 1	Пальминг	_____	Кулачки	Хвост дракона
6	Чудо-нос	Птички	Чудак	Котята	Как у	Комплекс	Носик	_____	Маль-к	Гном	Хомячок

					Буратино	с 3			пальчик		
7	Моё горло	Ходим по снегу	Танец лёжа	Весёлая прогулка	Весёлый мяч	Комплек с 4	Дыхание 2	Пальминг	_____	Молчок	Заяц ёлочки и мороз
8	Береги горло	Зимние забавы	Танец лёжа	Весёлые гуси	Массаж головы	Комплек с 4	Чистим носы	_____	Маляры	Рыбки	Острова
9	Чем мы слышим	Для чего уши	Солдатики	Слон	Массаж ушей	Комплек с 5	Ушки	Муха	_____	бриллиант	Едем в зоопарк
10	Здоровые уши	Прогулка в лес	Солдатики	Бабочка	Лепим ушки	Комплек с 5	Легкий ветерок	_____	Бабочка	Звери спят	мышеловка
11	Как мы видим	Поход	На море	Рыбалка	Бурундук	Комплек с 6	Лодочка	Муха	_____	Океан	Рыбак и рыба
12	Будем видеть хорошо	Енотик весело шагает	На море	Сурьячандра	Раздеваем лук	Комплек с 6	Задуваем свечу	_____	Пальчик и	Вол-й сон 1	Блинчики
13	Красивые ноги	Ты шагай	Песня	Ножки	Ой лады	Комплек с 7	Дышим	Паучок	_____	Вол-й сон 2	Донеси не урони
14	Тренировка	Поднимай ноги	Песня	Велосипед	Массаж тела и лица	Комплек с 7	Сбрось усталость	_____	Считаем пальц	Прогулка	Ловишки



15	Солнце и вода	Мы идем дорогой	Дельфин	Косим	Весёлый дождик	Комплек с 8	Пчела	Паучок	Жук	Овощи	Удочка
16	Итоговое занятие										
1- 2 октябрь, 3- 4- ноябрь, 5-6 - декабрь, 7-8 – Январь, 9- 10– Февраль, 11 - 12 – март, 13 -14 – апрель, 15 - 16– май.											

## Учебно – тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводно – диагностическое занятие	1	1
2	Асаны	1	16
3	Самомассаж	-	2
4	Дыхательная гимнастика	-	2
	Гимнастика для глаз	-	2
	Пальчиковая гимнастика	-	2
	Релаксация	-	2
5	Подвижные игры	-	2
6	Заключительно – диагностическое занятие	-	2
7	Итого часов	2	33

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Асаны



**Комплекс дыхательных упражнений.**

**Старшая группа. (5-6 лет)**

**Упражнение № 1. «Дышим по-разному».**

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

**Упражнение №2. «Свеча».**

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи.

Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 3. «Упрямая свеча».**

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».**

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

#### **Упражнение № 5. «Танец живота».**

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

### **Комплекс дыхательных упражнений.**

#### **Подготовительная группа.(6-7 лет)**

#### **Упражнение № 1. «Душистая роза».**

Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

#### **Упражнение № 2. «Выдох- вдох».**

Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

#### **Упражнение № 3. «Поющие звуки».**

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

#### **Упражнение № 4. «Птица».**

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

**Упражнение № 5. «Весёлые шаги».**

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067652

Владелец Свиридова Наталья Геннадьевна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024