Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Марининский детский сад «Золотой ключик»

**Сборник**

**упражнений и игр**

**для профилактики плоскостопия**

**у детей старшего дошкольного возраста**

Составил: Меленберг Ю.С.

воспитатель первой квалификационной категории

с. Маринино

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

|  |
| --- |
| **«Барабан»**  ***Цель:***закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***стульчики или скамейки.  ***Содержание игры.*** Дети сидят на стульях (скамейке), сто­пы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напро­тив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно конт­ролировать правильность осанки. |
| **«Сидя по-турецки»**  ***Цель:***укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***гимнастическая лестница  ***Содержание игры.*** Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую – нибудь опору или с помощью педагога (другого ребенка — по­старше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища рав­номерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп. |
| **«Кто быстрее спрячет простынку?»**  ***Цель:***закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:*** простынки длиной 50—60 см (по числу де­тей), стулья (скамейка).  ***Содержание игры.*** Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы. |
| **«Платочки»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** платочки из газовой ткани (по числу детей).  ***Содержание игры****.* Все участники лежат на животе («ка­ракатицы»), пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки «каракатицы плавают», не теряя платочков. По сигналу педагога «Опасность!» игроки перевора­чиваются на спину, принимая положение седа, и бегом ножками вперед «прячутся в ущелье». Игрок (игроки), потерявший платочек, поднимает его паль­цами стоп, ложится на спину. В это время игроки из «ущелья» замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут пла­точками, отгоняя нападающего.  Игра повторяется несколько раз. |
| **«Донеси платочек»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** платочки (по числу детей), стулья (скамейка).  ***Содержание игры****.* Дети садятся на стулья (скамейку) в од­ном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его. |
| **«Танец медуз»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***прозрачные газовые платочки (по числу участников), стулья.  ***Содержание игры.*** Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасыва­ет платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наи­большему количеству раз подбрасываний и ловли платка. |
| **«Перебрось платочек»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:*** легкий платок.  ***Содержание игры****.* Игроки делятся на пары, садятся на­против друг друга, расстояние между стопами — 30—40 см., ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу педагога игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противо­положной стороне.  Определяется пара-победитель, дольше всех удержива­ющая платок от падения. Фиксирует максимальное время удер­жания платка в воздухе всеми игроками. Игра повторяется 2 раза. Сравнивают полученные результаты. |
| **«Медузы»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование*:** большой отрез легкой ткани.  ***Содержание игры****.* Дети располагаются по кругу, лежат с опорой на предплечья, ноги согнуты, стопы на полу, пальцы удерживают ткань. Через одного дети рассчитываются на ядо­витых и неядовитых медуз. По сигналу педагога игроки одно­временно поднимают тело медузы вверх и плавно опускают его вниз. Затем движения выполняют только неядовитые медузы. Их сменяют ядовитые. Выпустившие ткань игроки ложатся на спину, руки в стороны — вверх, ноги шире плеч, стопы на себя — скользящая медуза. Игра повторяется 2—3 раза. |
| **«Великан и другие»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***без подготовки.  ***Содержание игры****.* Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.  «Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут).  «Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.)  «Лошадь» — двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднять язык вверх и 5 раз звонко щелкнуть им. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наи­более четко и красиво выполняют упражнения. Необходимо от­метить детей, правильно выполнивших игровые упражнения. |
| **«Пройди, не ошибись»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***шнур (лента, черта).  ***Содержание игры.*** Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке. |
| **«Эскадрон ребят прыгучих»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование*:** хоппы — мячи для прыжков с ручками.  ***Содержание игры****.* Участники делятся на две команды и вы­страиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хоппе. По сигналу педагога игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хопп партнеру по команде. Выигрывает команда, участники которой первыми заверша­ют дистанцию.  Для индивидуальных соревнований возможны следующие варианты.  *Вариант 1.* Все участники на хоппах выстраиваются в ше­ренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки. Выигрывает участник, первым пересекший финишную линию.  *Вариант 2.* Игроки делятся на три-четыре команды и вы­полняют прыжки на хоппах. Затем победители каждого этапа разыгрывают первое место. |
| **«Веселые хлопоты»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:*** хоппы — мячи для прыжков с ручками.  ***Содержание игры.*** Все дети, сидя на хоппах, выстраи­ваются в колонну перед стартовой линией. Первый ребе­нок, стоящий на стартовой линии, по сигналу педагога вы­полняет прыжки до отметки, огибает ее и возвращается об­ратно, передав эстафету следующему участнику касанием плеча. Фиксируется общее время прыжков всей команды. Игра повторяется 2—3 раза (можно менять последовательность иг­роков). |
| **«Футболисты»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***мячи.  ***Содержание игры.*** Двое детей становятся друг против дру­га в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м. устанавли­ваются ворота шириной 1,5 м. Одному из игроков нужно за­бросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд. |
| **«Ловкие ноги»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование****:*мячи.  ***Содержание игры.*** Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следу­ющему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та ко­манда, которая быстрее передаст мяч. |
| **«Передай ногами»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***мяч.  ***Содержание игры.*** Сидя в кругу, под речитатив (считалка) дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот и водящий.  *Вариант:* передавать предметы ногой, стоя в кругу.  *Методические указания.* Следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи атрибутов, правильным захватом предметов. Для обеспечения тренирующего эффекта важно ис­пользовать длинные считалки. |
| **«Эстафета с мячом»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** мячи большого диаметра, секундомер.  ***Содержание игры.*** Игроки делятся на две команды и садят­ся напротив друг друга на расстоянии 2 м, руки на поясе. По сигналу педагога «Марш!» первый игрок гусиным шагом начи­нает передвигать мяч к игроку, сидящему напротив (включается секундомер). Дойдя до него, передает мяч. Игрок, получивший мяч, передвигается к следующему игроку и т. д. Когда послед­ний игрок пройдет свою дистанцию, секундомер выключается. Мяч все время соприкасается с пальцами игрока. Игра повторя­ется 2 раза.  *Методические указания.* Можно использовать массажные мячи большого или среднего диаметра. Учитывается время каждой попытки и сравниваются результаты всех участников. |
| **«Вода уходит!»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***обручи.  ***Содержание игры.*** По залу разложены обручи. Участники игры по 4—6 человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения, напоминающие движение тра­вы под водой. По сигналу «Вода уходйт!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей. Игра повторяется 2 раза — спиной в центр и спиной на­ружу. |
| **«Дружные пальчики»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование*:** карандаши и обручи.  ***Содержание игры.*** Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены 2—3 обруча. Вокруг обруча распола­гаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1—2 м. разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу педагога игроки берут пальцами стоп каждой ноги по ка­рандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении те­ряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.  *Индивидуальный вариант игры.* Все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по 8—10 карандашей. По сигналу педагога надо быстро пе­реложить карандаши каждой ногой в лоток. Учитывается как общее время, так и время выполнения работы каждой ногой. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наи­меньшее количество времени. |
| **«Перенеси палочку»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***деревянные карандаши.  ***Содержание игры.*** Все дети делятся на пары. Игроки каж­дой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По сигналу пе­дагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.  ***Методические указания.*** Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников. |
| **«Канатный мостик»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***шарфы.  ***Содержание игры.*** Участники парами, держась за руки, выстраиваются перед извилистой дорожкой, созданной из пря­моугольных модулей. У детей, стоящих справа по направлению движения, в правой руке и пальцах стопы длинный шарф; то же у детей, стоящих слева. По сигналу педагога дети идут по «ка­натному мосту» над «пропастью», а для того чтобы не упасть, помогают и поддерживают друг друга. Идти надо медленно, не выпуская шарфа из пальцев стопы. Спустившись с «моста», дети скручивают его соответственно в правую и левую стороны.  *Методические указания.* Когда последний участник прохо­дит над «пропастью», дети образуют два больших круга. Игра способствует развитию умения заботиться о другом человеке. |
| **«Волшебные круги»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование***:шарфы.  ***Содержание игры.*** Участники делятся на две команды. Каждая команда образует круг из детей, сидящих руки в упоре сзади, ноги обращены в центр круга. Капитаны команд сидят, со­прикасаясь спинами, пальцы стоп каждого удерживают начало длинного легкого шарфа. По сигналу педагога игроки передают шарф друг другу, каждый предыдущий игрок продолжает его пе­редачу. Игрок, выронивший шарф, зарабатывает штрафное очко и ложится на пол, руки за голову. Капитан, команда которого пер­вой образовала «волшебный круг» из шарфа, поднимает руку. Выигрывает команда, быстрее других закончившая продви­жение шарфа по кругу с наименьшим количеством штрафных очков.  ***Индивидуальный вариант игры.*** Перед каждым ребенком, сидящим на полу или стуле, лежит шарф одинаковой длины. Надо как можно быстрее собрать пальцами стоп шарф в сред­нем отделе стопы. Выигрывает участник, выполнивший зада­ние с наименьшим временем. |
| **«Надень носки»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***длинные носки (по числу участников).  ***Содержание игры.*** Участники игры делятся на две коман­ды. Дети сидят с опорой на спину друг друга. Каждая пара состоит из игроков разных команд. По сигналу педагога игро­ки начинают быстро надевать носки с помощью пальцев ног. В каждой команде игрок, закончивший выполнять задание, начинает помогать игрокам своей команды справа или слева. Выигрывает команда, игроки которой первыми наденут носки. Игра повторяется дважды, каждой ногой поочередно. Возможно размещение всех игроков по кругу, при этом учитывается время надевания носков всеми участниками игры, отдельно каждой ногой, с последующим сопоставлением результатов с другими командами или с собственными результатами, полученными че­рез определенный период времени. |
| **«Гигантские шаги»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:*** резиновые массажные коврики 30x30 см.  ***Содержание игры.***Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различ­ными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед). |
| **«Веселая дорожка»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** резиновые массажные коврики 30x30 см.  ***Содержание игры.*** Массажные коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка. Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам. |
| **«С кочки на кочку»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** резиновые массажные коврики 30x30 см.  ***Содержание игры.*** Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Педагог раскладывает на полу массаж­ные коврики на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу дети переходят на другую сторону зала, переступая с коврика на коврик. |
| **«Поменяй местами»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** кубики, шарики, мячи, платочки, шнуры, ленточки.  ***Содержание игры.*** Дети строятся в две колонны. По сигна­лу игроки, стоящие в колоннах первыми, добегают до первого обруча, берут из него правой ногой платочек и прыжками на ле­вой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут левой ногой шнурок, прыжками на правой добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, бегом возвращаются каждый к своей команде и передают эстафету следующему игроку.  ***Методические указания.*** Количество каждого вида атрибу­тов соответствует числу детей. Следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках. |
| **«Зайцы в огороде»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***шнур.  ***Содержание игры.***Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из иг­рающих водящим, и тот встает внутри круга в любом месте. Де­ти прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стара­ясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из иг­рающих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться. |
| **«Кто быстрее?»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** листы бумаги.  ***Содержание игры.***Дети стоят в шеренге. По сигналу воспи­тателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии. |
| **«Тик-так».**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:*** без подготовки.  ***Содержание игры.***Дети становятся в круг, они - «цифры». Вы­бирается водящий, он - «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:  Тик-так, тик-так - *Ходьба на месте.*  Мы всегда шагаем так:*Шаг влево, шаг вправо, (2 раза).*  Тик-так!*Водящий вытягивает руку вперёд,*  Стрелка, стрелка, покружись*- поворачивается вокруг себя,*  Час который, покажи! *после слова «покажи» - останавливается.*  Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произно­сит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего. |
| **«Увези машину»**  ***Цель:*** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.  ***Оборудование:*** ниточка к которой привязана машинка с грузом.  ***Содержание игры.***Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренгах). |
| **«Нарисуй картину»**  ***Цель:*** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.  ***Оборудование:*** фломастеры или карандаши, листы бумаги.  ***Содержание игры.***Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок. |
| **«Поймай рыбку»**  ***Цель:*** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.  ***Оборудование:*** таз с водой, камешки.  ***Содержание игры.***В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб. |
| **«Найди клад»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:*** таз с водой, камешки, палочки и т.д.  ***Содержание игры.***В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог. |
| **«Стирка»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***платочки, таз с водой.  ***Содержание игры.***На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают – 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают. |
| **«Сидячий футбол»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.  ***Оборудование:***мяч.  ***Содержание игры.***Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив. |
| **«Проснулись-уснули»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава. ***Оборудование:*** скамейка или стул ***Содержание игры.*** Сидя на краю скамейки или стула, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1-2 – потянуть носки на себя («ножки проснулись»); 3-4 – потянуть носки к полу («легли спать»). |
| **«Бабочка»**  ***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.  ***Оборудование:***  ***Содержание игры.*** Стопы держим вместе. 1 - носки разводим в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединяем вместе суставы больших пальцев («Бабочка машет крылышками»). |
| **Поиграем с ежиком»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев  ***Оборудование:*** массажный мяч «ёжик». ***Содержание игры.*** Массируем мы ножки,  Чтоб бегать по дорожке.  Стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой. |
| **«Гусеничка»**  ***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев  ***Содержание игры:*** Вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть в ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями. Затем отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад. |

