

Ñîãðæíêà

Ðàçìéêà íà ñóðà . . . . .

# 12

Īeààíèà â ààíá . . . . .

# 16

Ñàlày ìáḡàày á æèçíè àèlìáñòèèà . . . . .

Àèíàñòèéà è ìàññàæ (ãî 3 ìãñÿöåå) . . . . .

Àèíàñòééà è ìàññàæ (3–5 ìáñÿöåâ) . . . . .

# 41

Àèíàñòééà è ìàññàæ (5–7 ìáñÿöåâ) . . . . .

# 50

Àèíàñòééà è ìàññàæ (7–9 ìáñÿöåâ) . . . . .

# 56

Àèíàñòééà è ìàññàæ (9–12 ìáñÿöââ) . . . . .



# 60

Óíðæíáíèý äèý ìàù . . . . .

Íðiaðalla çáiyòéé . . . . .

«Ñàù áíáé ìñěà ðíáî» . . . . .

×AÑÒÛ II. Òáíáðü ìü âüðíñè! . . . . .

Îñçàâì, èàçàâì, ôîäèì . . . . .

Ãèíàñòèèà äëÿ àèùøáé îò ãîàà ãî 3 èàò . . . . 82

4 ÑÎÃÄÆÀÍË

Ïðààèèüî ðîàè . . . . .

Äåðæè ðàâííâñèå . . . . .

Èàçàì .....



Încãã . . . . .

Êðàñèààÿ ôèãóðà ñ ñàìûõ ðàííèõ èãò! . . . . . 93

Óìðàæíáíèÿ äèÿ ðóè è ïèã÷ . . . . . 95

Óìðàæíáíèÿ äèÿ ïñ . . . . . 98

Óìðàæíáíèÿ äèÿ òóèíêè . . . . . 100

Ôèòáíè — èó÷øèé âúáíð ïíé è ìàìû . . . . . 106

Ôèòáíè äèÿ ìàìû . . . . . 108

Ìàèûø íà øàðá . . . . . 122

Ôèòáíè äèÿ ãðóáíè÷èâ . . . . . 124

Ôèòáíè äèÿ ìàèûøáé ïñòàðøá . . . . . 131

Ãèíáñòèèà ñ èðìõíé íà ðóèèò . . . . . 137

Ìàèúø àìíñòí ãàíóáèé . . . . .

×ÀÑÒÛ III. Êàæäíé ààà íà çàìáðêó . . . . .

Đåøààì ìóíáèàìû: ìëîîëîîîèè, ðàðèè, ìèà÷ è äðóèè . . . . .

. . .

Íðíáéáì: íèîñéîñðñéá . . . . .

Íðíáéáì: ðàðèð . . . . .

Íðíáéáì: làèûø ÿèà÷åð . . . . .



Íðíáéáìà: ðáæóðñý çóáêè . . . . .

Íðíáéáì: áááì íà îðäüõ ñ ìäëüøí . . . . .

Áóé â ñâèñòîê è áóäü çãíðíâ! . . . . .

Àèíàñòèèà äëÿ ñéààèèö ìäëü÷èèíâ . . . . .

Äíâîê ðæèðæé . . . . .

Áãî äáü ðîæääíèÿ . . . . .

Àãî èðãñòèú . . . . .

Íàø ðáááíê . . . . .



# 180

Ôèçè÷ãñêîâ ðàçâèèèå íàøããî ìèüøà . . . . . 181

×òî óìååð íàøà êðîðà? . . . . . 182

Äî 6 ìãñöåå . . . . .

Ñ 7 iãnyôââ ãí ãîââ . . . . .

Ñ 1 ãîà àî 2 ëò . . . . .

Ñ 2 ãi 3 eãò . . . . .

Îò àâòîðà

èèûá làìû, âàø éíäèàèäóàèüíúé ïîò ãñîòèðàíèÿ ðáááíéà óíèèèéáí! Íá èùèòá èáâèèò, ïðîíîòàíúò íóòáé, à èèòòá ñâîè. Ðááíòàÿ íáá éíèãíé, ÿ èññèùçíà-èà ñâîè èè÷íá íááèðááíèÿ è çàíèñè. Áîçñæí, ìá ìáíèà íá ññâèàáò ñ ìáíèàí ññáöèèèòíâ: äáðñèè ïñèðñèãíâ, àññàæñòíâ, áðà÷áé, ï ÿò è áñòü îèè÷èòáèüíàÿ ìñíááíñòü éíèè. Áá öáèü — ìñáèèèòñÿ ñâîè ñóáúáèèèíè ìáíèàí, èíîððíâ ìæáò íèàçàòñÿ ìèàç-

íü è íóæíü ìèñâü ðñèèèè.

Óáà÷è àà à ãñîòèðàíèè äáðáé è èðáâè!

Çááíèèèàÿ ìà à Èðé à Òèðíèðíà

×ÀÑÒÛ

I

Êîããà ìù áúèè ñîãñàì ìàèáíúèèè

Ïèãããì ñ ìèãããí÷ãñòã

îèèòá íáó÷èòù ìàèùøà ìèããòòù ñ ñàìíî ðíæãáíèý? Òîããà íá èáíèèòãñù.  
Ïðíèèèòá ñ íèì àñìàøíèè èóðñ íáó÷áíèý ìèããáíèþ ìèããáíòãã (ãí ñíèóãíã) è  
ìãñèã-ààèòãñù ìèíãìè ñîãñã òðóãã — ààø ìàèùø íá áíèòñý áíãù, ñ  
ìèãããò, èãðãò á àáíá, à ãèãáíã, ðãñòò çãíðíãù, áíãðù, àèèèáíù. Íí  
ðàçãèããòñý áúñòðã, ÷á ðíãñíèèè, ìíã è èðáíè ñíèò, òíðíðí èóøãò,  
ñîãñàì

íá òíù÷ò è ñ÷òè ìèèíããà íá áíèãò!

Èòàè, ñ ÷ãñ ìã÷íá? Æããèèòá ñ ñàìíî ìã÷èè, ñ òíá, èè ñããíòíèèòù  
ãðóáíè÷è è èóíáíèþ á áíèùøíè àáíá.

Ãíòíèèñý ìèããòòù á àáíá

Ïðíèèèòá çáíýðèý ñ ìàèùøí á òíðíðí ìãñòðíáíèè. Áóãòò ñíèèèèèè



- ×eñòàÿ ìääæää, êíòíðàÿ íá áóääò ñêíâúâàòü äêèæáíëÿ ìæúøà, ðàñíàøíêèà, ÷áí÷èè.
- Âàóíúà òàìííú è âàóíúâ ìæí÷èè. Âàóíúè ìà-êí÷èè ìääí óääèèòü èç óøáé ìñòàðèè âíâú, à òàì-ííàìè, ñíí÷áííúè â äàðñêíì ìàñèà, óáíáí ñíà-çúâàòü ñèèääí÷èè êíæè ìæúøà, ìñíááíí ìàóíâú.
- Ñèèääí÷èè ìñèà êóíàíëÿ íóæíí ìáðááíòàòü. Áñèè êíæà âèàæáíÿ è ðàçàðáæáíà, èñíèèçóóòà ìðèñúí-éó. Á ìñòàèúíúð ñéó÷àÿò ìáðááíòàéòà ñèèääí÷èè ìáú÷íú ìñáñíèá÷íú ìàñèí, êíòíðíà ìðáááàðèòàèúí ìääí ìðíèèÿòèòü â âíâÿíé ááíà è ìñòóàèòü.

- Íá èñíèèçóóòà áàòó, ÷òíáú ìðíòàðàòü æèàçà ìèääáíòà: ìæèèÿ áíðñèíèà ìæàò ìíàñòü ìà ðíáíàèòó èèè ìñà áâêí, à óääèèòü áá ìòòóàá áóääò êðáéíà ñèíæíí. Äèÿ æèàç áíèèøà ìíáíèääò áéíò èèè ìàðèÿ.
- Ìñèà âúòíàà èç ááííé âàì òàèæà ìðèâíâÿòñÿ ìè-ìàòèà, ìáðáèèñú âíáíðíàà è çàèáíèà. Êíâàà êíæà ìæúøà ìñáñíòíàò ìñèà êóíàíëÿ, êàííèòà ìà ìó-íí÷íòð ðáíéó êàíáèèéò ìáðáèèñèè áíáíðíàà, à çà-òàì êàíèð çàèáíèè è ìíáíæèòà, ìèà ìèè âúñí-òíò.
- Çàðáàðèòà ñ ñíáíé â ááííòð ÷àñú, ÷òíáú êíòðíèèðíààòü âðáíÿ êóíàíëÿ ìæúøà, èáðóøèè, í êíòíðúð ÿ ðàññèæáó ìçæá, è ñòííð æèÿ áááðè â ááí-ííé. Áñíáúâ, âí âðáíÿ êóíàíëÿ ìæúøà áááðü â ááííòð éó÷øà ááðæàòü ìèðúòíé âí èçááæáíèà ìá-ðáíàáíà âèàæíñòè âíçáòà, ìò êíòíðíáí ó ìæúøà ìæàò çàèíæèòü óøè, êíâàà âú ìíáñáòà ááí èç ááí-ííé.

Ààø âúáíð — áíèèøàÿ, «âçðíñèèÿ» ááíà æèÿ êóíàíëÿ ìæúøà. ß, êàè è ìíáèà áðóàèà, ìáíáðÿð ááí. Íáíàêí ááíó ñèàáóòò ìñáñíòíàèòü æèÿ çáíÿòèè. Ìáðáúé ðàç í÷è-ñòèòà áá ìáú÷íé ìèúááíé ñíáíé, ìñèííèòà ñíà÷àèà èèÿòèí, ìòíí áíðÿ÷áé âíáíé. Á äàèúíáéøàì àèòèáí

÷èñòèòü ááíó áíñòàòí÷í ðàç â ìááàèð, â ìñòàèúíúá æá áíè áíñòàòí÷í ìáòàðàòü áá òðÿíí÷èé, ñíí÷áííé ñíáí-âú ðàñòáíðí, è ìñèíííòòü. Èè÷í ÿ ìáðáà èàæáúí êóíàíèàì ìðíúâàèà ááíó òíçÿèñòàáííúí ìèèí.





÷ãðaç 3 iãñyöà iññeã íà÷-à-èà ðããóëyðíúõ çàíyðèé. Àèèãã ñíèæáíèã òãííãðàòóðú äíèæíí ïðíèñðíæèòü ñòðíãí èíæèèèãóàèüíí. Èíòãðãñòp-ùèíñy ðíæèòãëyì iññíããòòp íçíãèíèèòüñy ñ òðóããèè àãòíðèèòãòà á íæèãñèè äãðñèíãí íèãããíèy Ç. Ì. Õèðñíã.

Ñíæèãñíí äãí ìãòíæèèã òãííãðàòóðú àíãú íà íãðãúõ çàíyðèyð ìæãò áúòü 37 ãðããóñíã; íà ïyðíí çàíyðèè —

36,5; íà äããyòíí — 36; íà ÷ãòúðíããòòíí — 35,5; íà äãã-ãòòíí — 35; íà äãããòòü ÷ãòãðòíí — 34 ãðããóñã. Àèèãã òãííãðàòóðú àíãú ñíèæããòñy äí òãííãðàòóðú íãú÷-ííãí áãññãéíã — 28 ãðããóñíã.

### Ðàçìéíèà íà ñóøã

Íãðãã òãí, èãè ïòíðããèèòüñy á äãííóðp íèãããòü, ðãèííãíãóðp ííããíòíãèèòü ìæèúø. Ñããèèèòã äíó èããèèé ìãñ-ñãæ è ïðíããèèòã íããíèüøðp ãèííãñèèéó. Ðàçìéíèà íà ñóøã çãéíãò 10–15 ìéíóð. Äãèèèòã äã íà ñòíèã, ííðòã-èèã íà íããí íããyèí è ÷èñòòp íæãáíéó. Íãðãã ìãññãæãí ííããíòíãúòã äãííó äëy éóíãíèy. Íãííèèèòã äãííó äí-ãíé (òãííãðàòóðú íà 1–2 ãðããóñã áúøã ðãèííãíãóãíé ííðíú), çã äðãíy ìãññãæã äíãã ìñòúíãò äí íóæííé òãííãðàòóðú. Íà÷-íèòã ðàçìéíéó ñ ìãññãæã, íðòíí áúííèèèòã ãèííãñèèéó, á èííòã ñããèèèòã ñ ìæèúøíí ñíãòèèèèíã ííããíòããèèèãðùèã óíðãæíãíèy.

### Ìãññãæ

Ííãðãèòã ðóèè, ñííèíííóã èò òãííèé äíãíé. Àèèòãòíí, áãç íãæèà

ĩĩããäüòð òãëĩ ìàëùøà â ñëääóþùáé ìññëääĩãàòãëüĩñòè. Īĩëĩæèðà ðãããíèà ìà ñĩëíéó. Īĩãëääüòð ñíà÷àèà ìĩãè — ìò ñòĩü ê áããðó. Īĩòĩ ðóèè — ìò èèñòè ê ìèà÷ó. Īãðãããðíèðà èàðãíóçà ìà æèãíòèè, ìĩãëääüòð ìĩéó, ììòĩ ñĩëíéó. Ñííãà ìãðãããðíèðà ìà ñĩëíéó, ìĩãëääüòð æèãíòèè, ãðóãéó, øãþ è ì÷ãíü ìãæí — ãĩëĩãó. Æèãíòèè ñëääóãò ìãññèðĩãàòü ñëääóþùè ìãðãçĩ. Īĩñòããüòð ìññíããíèã èèñòè ìà èĩãíè è èðóãĩãũìè äãèæãíèèè ÷ãòüðãð ìãëüòãã ìðããíè ðóèè ì ÷ãñĩãíè ñòðãèèã ìĩãèãæèããéòð æèãíòèè.

Īĩñèã ìĩãèãæèããíèèè ìãðãðĩãèðà ê ðãçìèíãèþ. Ñããèãéòð ãñã ã òíé æã ìññëääĩãàòãëüĩñòè, ì ìðè ýòĩ ðãç-ìèíãéòð ìãëùøà èãè òãñòĩ, òĩëüèĩ ìýã÷ã è ìãæíãã. Īãð-

ãũìè ðãçĩíèðà ìĩãè, ìò ñòĩ ìññòãĩãĩĩ ìãðãðĩãèè ê áããðã, ììòĩ ðóèè — ìò èèñòãé ãĩ ìèã÷, ììòĩ ìĩéó, ñĩëíéó è øãþ. Æèãíòèè ðãçìèíãèòü ìã ìããĩ. Æñý ìðĩòã-ãóðã ìãññãæã çãèíãò ó ããñ 5 ìèíóð èèè ÷óòü ãĩëüøã. Īĩñèã ìãññãæã ìãðãðĩãèðà ê æèíããñòèèã.

## Æèíããñòèèã

Īüøü ìèãããíòð ãũ óæã ðãçìèèè, òãĩãðü ìãðãðĩãèðà ê ðãçìèíèã ñóñòããĩã. Īã÷èðà ñ ãĩèãĩñòĩĩüð ñóñòããĩã. Īĩëĩæèðà ìãëùøà ìà ñĩëíéó. Īãíè ðóèèè ãĩçìèðà ìĩæéó ã ìãèãñòè èĩãũæèè, à ãðóãíè ðóèèè — ãĩëüøíè ìãèãð ðãããíèã. Æèéóðãòĩ ñãèããéòð è ðãçãèããéòð ñòĩó ìãëùøà ãíèç è ãããðó. Īĩãòĩðèðã óĩðãæĩãíèã æý ãðóãíè ìĩãè. Īĩòĩ ìãæí ñãèããéòð è ðãçãèããéòð ìĩæèè ã èĩèãĩĩüð ñóñòãããð, ìðèããðæèããèè èð ã ìãèãñòè ããããð. Ñíã÷àèà ðãçðãããòüããéòð ìãíó ìĩæéó, ìĩ-òĩ ãðóãóþ. Ēðóðèòü è ããðãòü èĩèãíè ìã ìããĩ. Çãòã ãĩçìèðà ìãëùøà çã ãĩèãíè è «ĩĩãçãèðã ìã ããèññèĩããã». Òãè ãũ ðãçĩíèðà òãçĩãããðãĩĩũã ñóñòããũ.

Òãĩãðü ðãçĩíèðà ñóñòããũ ðóèè. Æĩçìèðà èèñòè ìãëù-øà è ììðèĩíãèðà ñ ìèí ã èããíèè. Īĩòĩ «ĩĩãðããéòð ìã èĩãĩ÷èã»: ãũòýíèðã ðó÷èè ìãëùøà è ñããã, çãòã ìðèæèèðã è ãðóãè ðãããíèã. Īĩãíèèðã ìðýĩũã ðó÷èè ìãëù-øà è



## Ḑèñ. 1

ḑî ï eãæè (ḑèñ. 1). Ìâòìḑèòá óìḑàæíáíèá íãñêîüêî ḑàç, çàòàì ñèããèà àñòḑÿóíèòá ïæèè àèùøà.

Ñèããóþùáá óìḑàæíáíèá — «Øãè». Èç ïñêæáíèÿ

«Ñòíèòá, ïæèè» (ìàèùø eãæè ìà ñìèíèá, à âù óããḑæèããòá áãî ùèêîîòèè) ñèããèòá è ḑàçæèáèòá ïæèè ḑáááíèá, èè áóòî ïí òíèò ïñ ñòíèó (ḑèñ. 2). Ìâòìḑèòá äæèæáíèá íãñêîüêî ḑàç è çàêîí÷èòá óìḑàæíáíèáì

«Ñòíèòá, ïæèè».

Çàòàì ïãḑãóíæè è óìḑàæíáíèþ «Ìèããáíèá ìà ñìè-íá». Áîçüèòá ùèêîîòèè ìàèùø è àùîñèèòá óìḑàæíáíèá «Ííæíèòá», ïḑìèçâîÿ ïñìãòáííá äæèæáíèá áããḑò-áíèç äáóíÿ ïíãàè. Ìḑñèããèòá, ÷òíáù ïíè áúèè ḑàññèããèáíú è àùîḑÿèáíú (ḑèñ. 3). Ñãæèèòá óìḑàæíáíèá 6–10 ḑàç è çàêîí÷èòá áãî, êíããà

īī÷óāñòáóáòá, ÷òī làēūø iūòááòñý ñīāíóòü íæèè. Çàòàì âīçüìèòá iðà-âóp ðóéó làēūøà çà êèñòü è âūīðýìèòá áá íàä āīēīāīé, ñāāèèèòá êðóāīāīā āāèæāíèá ðó÷ēíé ê áāāðó è āāðíèòá áá â iāðāīā÷àèēüīā iīēīæāíèá íàä āīēīāīé. Íīāòīðèòá

## P1te. 2

## P te.3

3–4 ðàçà äëý èàæāíé ðóèè. Çàòàì ñāāèèèòá 5–6 ñèíððī-íūð êðóāīāūð āāèæāíèè íāāèèè ðóèèèè.

Ñèāāóþùāā óīðàæāíèè — «Íèāāíèè íà æèāīòá». Íāðāāðíèòá làēūøà íà æèāīòèè è ñāāèèèòá āāèæāíèè, èèè iðè ièāāíèèè áðāññī èèè iī-ëýāóøà÷ùè, ñīā÷àèè iòāāēüīī āāóìý iīāàìè, iīòī òīēüēī ðóèèèè (ðèñ. 4).

Ἐξῆς. 4

Ἐὰν τὸ ἐν τῇ ψυχῇ ἀποκατασταθῆ ἡ ἐπιθυμία  
ἐκ τῆς ἀρετῆς ἐν τῇ ψυχῇ. Ἐὰν τὸ ἐν τῇ ψυχῇ ἀποκατασταθῆ  
ἐκ τῆς ἀρετῆς ἐν τῇ ψυχῇ.

ðañêà÷àéòå èç ñòìðííú â ñòìðííó (ðèñ. 5). Íîàòìðèòå 3–4 ðàçà. Çàòàì àìçüìèòå ìèùøà çà èååóþ ðóéó è èååóþ íîó è ðañêà÷àéòå. Íîàòìðèòå 3–4 ðàçà. Ñååèàéòå òí æå ñ äðóáíé ñòìðííú. Âìçüìèòå ìèù-øà çà ùèèíèòèè, ïáíèèòå àíèç áíèíáíé è ðañêà÷àéòå

3–4 ðàçà (ðèñ. 6). À òáíáðü ïðà èàòè ïèàààòü à àáíóþ èííàòó!

Ïèààáèèà â àáíá

Íáó÷áíèà ïèààáíóåå (áí ïíéóáíèà) ïèààáèèþ ïðíóíèèò, èèè ïðààèè, â òðè ýòèè.

Ptte. 5

Ptte.6

Íà ïáðáíí ýòèèà íáó÷áíèè ïáíáóíèèè, ÷òíáú ìà-èùø ïðèàùè è àíåå, à àù íáó÷èèèñü ïíåååðèèèòü ðååáíèè è ìàíèíóèèðíèèòü ááí òáèè à àáíá. Íáðáúé ýòèè çàèíò 3–4 íååèè. Â òá÷áíèà ýòèè àðáíáíè ïíòòáíííí ñíèæèèòå



òàìíàðàòóðó àîâû â âàííá, ñ 37 àí

33–34 ãðàäóñîâ, ÷òíáú ñòèìòèèððíâàòòü äàèèàòàèüíóð àèðèâîíñòü ðáááíèà.

Íà àòíðîí ÿòàíà ààì íóæíí íàó÷èòü ìàèøà íó-ðÿòü ñ àíèíáíè. Íà ÿòí óéààò 4–6 íáááèü.

Íà òðàòóàì ÿòàíà íáíáóíâèí íàó÷èòü ìàèøà ñàìñòîíÿòàèüí áðæàòóñÿ â àîâ, ÷òíáú ñîâîíâèòü àâ è ñèààíèð â ààññàéíá. Èàè âó ÷íàòà, òàìíàðàòóðà àîâ â ààññàéíá ïðèâðí 28 ãðàäóñîâ, ÷íà÷èò, ñèèæàéòà òàìíàðàòóðó àîâ â âàííá ñòàíáííí àí ÿòíí óðíáíÿ. Õíòÿ, àñèè âó áóááòà ñòàíáòòü ààññàéí áàññàéí àèÿ áðóáíè÷è- èíà ñ ìàìè, òàìíàðàòóðà àîâ â íàì áóááò íáññèèèè àîâ, ñíÿòíó ñðàòíâèòü è ÷àíÿòèè â àíèøòí ààññàéíá ñæíí áóááò ðàíüø, ààèà íà àòíðîí ÿòàíà.

Â ÿòíè èíèèà ÿ ñðàíáíá ñòàííâèðñü èèü ìà ñð-àí ÿòàíà íàó÷èòü ñèààíèð áòàè ãðóáííí àíçðàñòà, ñàìí ñíÿòí è àñòóííí àèÿ àíèøèíòàà ðíâèòàèè. Íàçíâàì àâ «Ààòòàèèè ìàèøà è àîâ».

Íñðóæáíèà â àîâ

Èòàè, ñ ÷ááí íà÷àòü ÷àíÿòèè â âàííá? Ñ ññðóæáíèè. Íñðóæàéòà ìàèøà â àîâ ìàèèíí, íáÿçàòàèüí óáðæèèè àâ â àðòèèèèè ñèèæàéè. Ñíà÷èè ñ-àðæàéòà â àîâ ñòíü, ñòí ùèèèèèèè, ñíèó, ñíèí-èó. Áèèèèèè àñ ìàèèíí, ñíèèèí, óáðáíí, ÷òíáú íà íàíóàòü ìàèøà. Áðæàòà ðáááíèà èðàíè, íí íà ñèèèè ñæíàéòà àíó ðááòà. Ðàçíâàðèèèèè ñ íèè ñíèèèèè, ïðè÷è àíèññ àíèèèí áúòü ñíèèèèè è ðíáíí. Àñèè ìàèø àíèòñÿ èóíàòóñÿ íàè, èñèóíàéòàñü ñ íèè àíàòà. Çàèçàéòà â àííó àíàòà ñ ìàèøòí è èóíàéòàñü ñ íèè àááíá. Èíàà ñòðàð ïðèèèèè, èóíàéòà ìàèø-à íáííí.

Íñáðæèè ðáááíèà â àîâ

Ŋĩnĕã òĩãĩ, ĕãĕ âũ ĩĩãðóçĕĕĕ ĩãĕũøà á âĩãó, ĩĩĕĩãĕòã áãĩ ãĩðĕçĩĩòãĕũĩĩ ĩã æĕãĩòĕĕ ĕĕĕ ĩĩĕĩĕó ĕ ĩòðããĩòãĕòã ĩĩãããðãĕĕĕ. Ĩĩãããðãĕĕããĕòã ĕðĩòó ĕðãĩĕĩ, ĩĩ ĩã áĩĕũĩĩ. Ĩã áĩĕòãñũ, ÷òĩ ĩãĕũø ãũñĕĩĕũçĩãò ĕç ðóĕ, — ĩĩ ĩã óòĩĩãò, òãĕ ĕãĕ ó áãòãĕ áĩ 2 ĩãñũöãã ĩĩòðãĩũãòñũ ðãðĕãĕñ çãããðãĕĕ ãũòãĩĕũ ģĩ ãðãĩũ ĩðããũããĩĕũ ĩĩã áĩãĩĕ. Ĩã áĩĕĩóĕòãñũ, ãũñĩĕĩũĕòã ĩĩãããðãĕĕ ĩããĕãĩĩ, ĩĩ áãðĩĩ, ĩã ĩĩãøĕòã.

Ŋãĩãũ ĕããĕãũ ĩĩãããðãĕĕ — ĩĩã ĩĩãĩũøĕĕ, ĩãĩãĕĩ ĩĩã ĩĩãõĩãĕò òĩĕũĕĩ ðãĩ ĩãĕũøãĩ, ĕĩòĩðũã óãã ĩãó÷ĕ-ĕĕñũ áãðãĕòũ ãĩĕĩãó. Ēĕ÷ĩĩ ŷ ĩã÷ãĕã ĩĕãããĩĕã ĩãĕũøã ĩ ĩĩãããðãĕĕĕ ĕããĩũþ ĩĩã áĩĕĩãó. Ĩãĩó ðóĕó ðãñĩĩĕĩãĕòã ĩĩã áĩĕĩãĩĕ ĩãĕũøã, ĕĩòĩðũĕ ĕããĕò ĩã ĩĩããðõĩĩñòĕ áĩãũ, ĩã ĩĩĕĩã, à ãðóãĩĕ, áñĕĕ ĩãĩãõĩãĕĩĩ, ĩĩãããðãĕĕããĕòã áãĩ ĩĩĕçó ĩĩã ĩĩĕĩĕó. Óãĕĩ ĩãĕãĩũĕĩãĩ ĕóĩãĕũũĕ-ĕã ĩðĕ ŷòĩĩ áĩĕãĩĩ ĩĩĕĩĩñòũþ ĩãõĩãĕòũñũ á áĩãã. Ĩã ĩĕĕøĕĩĩ ĩĩãĩĕĩãĕòã áĩĕĩãó ĩãĕũøã ĕç áĩãũ ðóĕĩĕ, òãĕ ãĩó áóããò ĩãĩãã óãĩãĩ, ĩðĕããðãĕĕããĕòã áĩĕĩãó ĩĩãããĕã, ĩã ĩãðóøãũ ãĩðĕçĩĩòãĕũĩĩãĩ ĩĩĕĩããĩĕũ òãĕã ðãããĩĕã.

Äðóãĩĕ áãðĕãĩò ĩĩãããðãĕĕĕ ðãããĩĕã — ĩĩã ĩĩããĩðĩãĩĕ. Áãĩ ĩðĕĩãĩũþò, ĕĩããã ĩãĕũø ĕããĕò ĩã æĕãĩòã. Ĩãðãããðĩĕòã ðãããĩĕã ĩã ãðóãũ ĕ ĩĩãããðãĕĕããĕòã ãĩó áĩĕĩ-ãó ĩĩã ĩĩããĩðĩãĩĕ. Áãĩ ĩóãĩĩ ĩĩãããñòĕ ĕããĩũũ ĩĩã ĩĩããĩðĩãĩĕ ĩãĕũøã òãĕ, ÷òĩãũ ĩĩ ĩĩĕðãĕñũ ĩã ĩðãã-ĩþþ òãĕãĩãó áãøããĩ áãçũĩũĩĩãĩ ĩãĕũòã. Ĩĕçĕĩãó ĩã áĩĕããĩ ĕãñãòũñũ ãĩðĕã ðãããĩĕã, ĩòãããĕòã áãĩ ĩĩã áãçũ-ĩũĩĩũĕ, ĩĩĩããũ ĩĩãããðãĕĕãòũ ĩĩããĩðĩãĩĕ ĩãĕũøã. Óĕãçãòãĕũĩũĕ ĕ ĩðããĩĕĕ ĩãĕũòũ áãðãĕòã ĩãðãã ĕĕõĩĩ ðãããĩĕã. Ĩĩĕ áĩĕãĩũ áũòũ ðãçããĕĩóòũ ĕ ĩĩãããĕã ĩĩãĩóòũ (ðĕñ. 7). Ēĕõĩĩ ðãããĩĕã ĩðĕ ŷòĩĩ ĩĩòðĕò áĩãðãã, áĩ-ĕĩãã ĩã áĩĕãĩã áũòũ çãĩðĩĕĕĩóòã, óããðãĕĕããĕòã áã ðĩã-ĩĩ, áãç ĩãĕĕĩĩã, ĩĩããĩðĩãĩĕ ĩãõĩãĕòñũ ĩãã áĩãĩĕ. Ŋĕĩĕũçũ ĩĩ ĩĩããðõĩĩñòĕ áĩãũ, ĕĩĩòðĩĕĕðóĕòã óĕãçãòãĕũĩũĩ ĕ ĩðããĩĕĩ ĩãĕũòãĩ ĩĩĕĩããĩĕã áĩĕĩãũ ðãããĩĕã, ĩĩĩããĩĩ, áñĕĕ ĩĩ ãũã ĩã óĩããò áãðãĕòũ áĩĕĩãó.

Đềñ. 7

Ñáíáíáíé ðóéíé íáíéìèòá àèüøà çà àèüíéé ìò àñ áíê, ìñáááäÿ ÷àòüðá ìèüöà ìñá ãðóäü, ìðèääáäÿ òáéó ãíðèçííòàèüíá ìíèíæáíèá. Áíèüøíé ìèèò ñèááòò ìñòàèèòü ñááðóó äèÿ ñòðàðíèè.

Ñèááòòèé àðèèìò ìñááðæèè — ááóìÿ ðóèàìè ìñá ãðóäü. Ìíèíæèòá ìèüøà ãðóäüð íà èàáíü òàê,

÷òíáü áíèüøíé ìèèò ìðáàòüàèè àèüíáá ìò àñ ìèá÷í ðáááíèè ñááðóó, à ÷àòüðá ìñòàèèüíü ìèüöà ìðáàòüàèè àèüíéé áíê. Áíèíà ðáááíèè ìðè ÿòì óáíáí èáèè íà ààðá ìðááíèá÷üá. Ííóñòèòá ìèüøà á áíáó òàê, ÷òíáü íáá áíáíè ìñòàèèñü èèøü ááí áíèíà è ááðóíÿÿ ÷áñòü ñíèíü. Ñáíáíáíóð ðóéó ìíèíæèòá ìñá æèíèèè ìèü-ðó (ðèñ. 8). Ñí áðáíáí, èíáà ðáááíèé áóááò ÷óáñòáíèèòü ñááÿ á áíáá áíèáá óááðáíí, áü ñíæáòá èñíèèüçíèèòü ñáíáíáíóð ðóéó äèÿ èáðü ñ ìèüøí, íáðèìáð, éóíàòü ìðáá íèì óòí÷éó, áðüçáàòü áìó á èè÷èí áíèè÷- èíé.

## Ḑēñ. 8

Óĩḑàæíáíèÿ â âĩãã

Îñâîèâ ïĩãããḑæèè â âĩãã, ïãḑãõĩãèḑã ê óĩḑàæíáíèÿì. Íà÷íèḑã ñ ñàìũõ ïḑĩñòũḑ. ×ḑíáú óáèã÷ũ ìæũḑà ïèããáíèàì, âêëḑ÷èḑã âĩãó. Íóñḑũ ïĩã áãæèḑ èç êḑàíã ḑĩáíũèíé ñḑḑóééíé. Ìæũḑàì ì÷áú ìḑããèḑñÿ ñĩḑḑãḑũ, èãé ÿḑì ïḑíèñḑĩãèḑ. À áũ èì ìḑããèḑñÿ ñĩḑḑãḑũ ìã áḑũçãè. Íĩÿḑĩó èèããéḑã ïãḑãã ìæũḑũ ïĩãḑãìóḑèè èèè ìæãíũèèã äãḑñèèã ìÿ÷èèè â âĩãó ḑàè, ÷ḑíáú èãḑãèè áḑũçãè. Ìæũḑà ìḑè ÿḑì ìæíì äãḑæãḑũ ïĩã âĩ-èĩãó, ñèããèà ìḑèìĩáíÿã áã, èèè, èó÷ḑã, ïĩã ïĩãáíḑĩãíè, èãæà ìã æèãĩḑã.

Ἄδῶαῖα εἰσὶν οἰδαεῖα — «Ἰὸδὸεἰαῖα ἰὸ ἀῖδὸεἰα». Ἰᾶδῶεῖα  
 ἰεῦθὰ ἂ ἄῖα ὄυῖν ἢ ἐδᾶῖ ἄῖῖ ὀε, ÷οῖᾶ ἰῖεὸνῖᾶῖοῦᾶ ἰᾶεῖ εἰσὶν  
 ἀῖδὸεἰα. Ἰὰ-εῦθ ἀοᾶᾶ ἢ ἰὸδὸεἰαδῶν ἰὸ ἄῖῖ. Ἄδὸε ἢᾶᾶθᾶρᾶ  
 ὀεἰα ἄεᾶῖεῖ δᾶὸεἰαδῶν, δῖαεῖαῖ ἄῖῖδῶν

ὀεῖαεῖοῦ ἄεᾶῖεῖ εἰ ἰῖῖ-ῖ ἰεῦθὸ ἀοᾶᾶδῶν ἰὰ ἰεᾶ-ᾶ. ἢᾶᾶεῖοᾶ 4–5  
 ἰὸδὸεἰαῖεῖ, ἰῖ ἰᾶ ἢ ὀεῖθ ὀεῖθῖοῦ ἰᾶεῖ, — ἂ ῖοῖᾶ ἄεῖ ἰῖεᾶ ἰᾶ ἄῖεῖ,  
 — ἂ ÷οῖᾶ δᾶεῖοῦ δᾶὸεἰα ἄεῖ ἀοᾶῖεῖ ὀῖᾶῖ.

ἢᾶᾶῖοῦᾶ ἰᾶ ἰᾶῖᾶ εἰσὶν οἰδαεῖα — «Ὀεᾶ-ε-ᾶῖεᾶ». Ἰῖεᾶ-εῖοᾶ  
 δᾶᾶῖεᾶ ἰὰ ὄεᾶ, ἢᾶδῶεᾶ ἰδὲ ῖοῖ ἂ ἄῖα. Ἄῖᾶᾶ (ὀε, ÷οῖᾶ ἄῖα  
 ÷οῦ ἰῖεᾶεᾶν ἔε ἄῖᾶ) εἰ ἰᾶᾶ. ἢᾶᾶεῖοᾶ, ÷οῖᾶ ἄῖᾶ ἰᾶ ἰῖῖεᾶ ἂ  
 ὀῖε. Ἄῖῖ ἰεῦθ ἄῖεῖ, ἰᾶεῖῖεῖοᾶ ἂ ἰᾶῖ ἰεᾶ. Ἄῖῖῖῖεῖοᾶ ῖοῖ  
 ὀῖδαεῖαῖ ἰᾶῖ, ἰῖεῖοᾶ ἰᾶῖ.

Ἀδῶαῖ οἰδαεῖαῖ ἰᾶ-εῖεῖοᾶ ἢᾶᾶεᾶοῦ, εῖᾶᾶ ἄῖ-εᾶ εἰσὶν ἄεᾶῖεῖ  
 ἢοῖοῖ ἄεῖ ἰεῦθὰ ἢεῖ-ῖ. Ἰᾶ-ῖεῖοᾶ ἢ «Ἰεᾶᾶῖεῖ ἄῖῖᾶῖεᾶ» ἰὰ  
 ἄεῖοᾶ. ἢᾶᾶεῖοᾶ ἰεῦθὰ εἰ ἐδᾶ ἄῖῖ ὀε, ÷οῖᾶ ἰῖεὸνῖᾶῖοῦᾶ  
 ἰᾶεῖ ὀῖεῖεῖ ἂ ἄῖδὸε. ἢᾶᾶ — ἰεῦθ ἰὸδὸεῖοῖ-ῖ ἰὸ ἀῖδὸεἰα  
 εἰ ἰῖεῖ. Ἄᾶεῖοᾶ ἄῖ ἰῖ ἄεᾶῖεῖ. Ἄῖᾶ-ᾶ ἂ ἄῖδὸεἰα, δᾶεῖοᾶ ἰὰ 180  
 ἄῖᾶῖ. Ἄῖᾶῖῖ ἢᾶᾶεῖοᾶ ἰῖῖεᾶ ÷ᾶῖῖῖ ἢᾶᾶεῖ, ἢᾶῖῖεῖοᾶ ἢᾶᾶ  
 ὄεῖ ἄεῖ ἢᾶᾶᾶεῖ εἰ ἄᾶεῖοᾶ ἰεῦθὰ εἰ ἄῖῖ ἄῖδὸεῖοᾶ ἰῖ  
 ἄεᾶῖεῖ. Ὀ ἰῖῖεῖῖῖῖ ἄῖδὸεἰα δᾶεῖοᾶ ἢ ÷ᾶῖῖῖ ἢᾶᾶεῖ, ὀε ὀ  
 ἰεῦθὰ ἰὰ ᾶ-εῖεῖεῖ ἄῖῖᾶ. ἢᾶῖῖεῖοᾶ ἂ ἰᾶῖῖῖ ἢᾶᾶ-ῖεᾶῖ ὄεῖ  
 εἰ ἰᾶῖῖ ἄᾶῖῖ ὄεῖ ἰδὲ ἢᾶῖῖῖ. ἢῖῖῖῖ ἄεᾶῖεῖ ὀῖῖῖῖ  
 εἰᾶᾶῖῖῖ, ὀεῖῖ, εἰᾶῖ ἢῖῖῖῖ ἰεῦθὸ. Ἰᾶ-ῖεῖοᾶ ἢ 3–4  
 ἐῖῖᾶ, ἢῖῖῖῖ ἄῖᾶῖεῖ εῖ ÷ῖῖῖ ἂῖ 9–10. Ἄεῖ ἄῖεῖῖῖ ἂῖ  
 ἰᾶῖῖ ἰᾶῖῖ ἂῖ ἰεῦθὰ εἰῖῖῖ. ἰῖῖῖ ἰεῦθ ὀῖῖῖ ἂ ἰᾶ  
 ἂῖ ἂῖ ὀῖῖῖῖ ἢᾶᾶεῖοᾶ ἢ ἰᾶῖ ἰὸεῖῖῖ ἰὸ ᾶῖῖῖ.

Ἀῖ ἰᾶῖ οἰδαεῖαῖ — «Ἰεᾶᾶῖεᾶ ἰὰ ἢῖῖᾶ». ἂεῖ εἰ ἂ ἰᾶᾶῖῖῖ  
 ἰεῦθ ἰεᾶᾶᾶ «ἄῖῖᾶῖεᾶ» ἢ ἄῖᾶ, ἢ ἰὰ ῖοῖ δᾶ ἰὰ ἢῖῖᾶ,  
 ἰδὲ ἢᾶᾶᾶεᾶ ἢᾶ ἂῖ-ῖᾶ. ἰῖ ὀε ᾶ ἰὸδὸεῖῖῖ ἰὸ ἀῖδὸεἰα ἢᾶῖ  
 εἰ ὀῖ-ῖ-ῖ ὀῖῖῖῖ ὄε-ῖᾶ. ἢῖῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖ ἢᾶ-ᾶᾶῖ  
 ἰεῦθᾶ, ἢᾶῖῖῖῖ ἂῖῖῖ

ĩĩāāđæèààü

āāĩ ĩā āĩēĩāó è óēāēēēāāÿ āāēæāíēÿ ĩēāāíóà. Ĩà÷ìè-òā ñ ĩàēĩāĩ — ñ ĩāĩāĩ çàĩēūāā ìò ĩāĩāĩ áĩđòēēà ē āđóāĩó. Ĩòĩ ĩóāēē÷ùòā ÷ēñēĩ ēđóāĩā āĩ 3. Ĩñòāĩāĩĩ āĩāāēòā ÷ēñēĩ ĩđĩēūāāāĩũō ēđóāĩā āĩ 9–10.

Çàēĩ÷èòā çàĩÿòēā â âĩāā óĩđàæĩáíēÿ ìè â âđòèèèēūĩĩ ĩēĩæāíēè. Ĩĩçũĩèòā ĩàēūøà ĩā ĩùøēè, ĩĩóñòèòā āĩ ñĩđēēĩñĩāāíēÿ āāĩ ñòóĩíáé ñ āĩĩ āāĩĩũ. Äēÿ āũĩēĩáíēÿ ÿòĩāĩ óĩđàæĩáíēÿ óāĩāĩ ēñĩēüçĩāàòü ñĩāóèèèēũĩũē đāçēĩāũē ēĩāðēē äēÿ āāĩĩũ. Ĩĩāñòèòā ēĩāðēē â âāĩó āũā āĩ ĩà÷àèà çàĩÿòēÿ. Ĩĩāāđæèòā ĩàēūøà ñòĩÿ 5–10 ñāéóĩā, ñēāāèà ĩàēēĩèòā āĩāđāā — è ĩàēūø çàøāāāò ĩĩæèĩè.

Çàĩà÷ó, ÷òĩ ñ đĩæāāíēÿ đāāāíēó ĩđēñóũ đāðēēēñ òĩāũ-áũ. Èĩĩāā đāðēēēñ ĩāñòĩēũēĩ ñēēũĩ đāçāèò, ÷òĩ ñòĩèò ñēāāèà ĩàēēĩèòü đāāāíēā āĩāđāā, èāē ĩĩ ñāì đāðēēēòĩđĩĩ ĩà÷ĩáò ĩāđāāēēāòü ĩĩæèè. Ĩĩñòāòĩ÷ĩ ĩđĩèòēñũ òāè ñ ĩàēūøĩ òóāā è ĩāðāòĩ, ĩòĩ āàòü āĩó ĩòāĩóĩóòü. Ĩĩāñòĩ òĩāũāũ â ēĩĩóā çàĩÿòēÿ ĩĩæĩ ĩđĩāñòè çàēāēēāāíēā. Ĩēē÷èòā òĩēĩāĩóþ āĩāó è ĩĩđũāāèòā ñ ĩàēūøĩ â āāĩ-ĩā ĩēĩēĩ ñòđóè, ĩĩāāđæèāÿ āāĩ ĩā ĩùøēè. Ĩāđó đāç āĩāđāā æēĩĩòèēĩĩ, è ĩāðó-òđĩēéó đāç āĩāđāā ñĩēĩēíé.

### Ĩēāĩ çàĩÿòēè

Ĩāđāũé ÿòāĩ (āāāĩòàòèÿ ĩàēūøà ē āĩāā) ĩđĩāĩēæā-āòñÿ 4 ĩāāāèè. Ĩĩāđāóþ ĩāāāēþ ĩāđāĩē÷ùòāñũ èèøü đāçĩēĩēíé ĩà ñóøā, òĩ āñòü āāēāéòā òĩēũēĩ ĩāññāæ è āēĩĩāñòèēéó, â āĩāā ĩĩæĩĩ ñāāēàòü èèøü āāđòèèèēũĩũā óĩđàæĩáíēÿ, ēĩāāā ĩàēūø ñòĩèò è òĩāèò, à âũ óāāđæèāāòā āāĩ ĩā ĩĩāĩũøèè.

Ĩ òā÷āíēā āòĩđĩé ĩāāāèè ĩĩñēā đāçĩēĩēè ĩā ñóøā ĩā-đāĩāũàéòāñũ â āāĩóþ. Ĩũĩēĩÿéòā òāì ñāĩũā ĩđĩñòũā óĩđàæĩáíēÿ. Ĩĩæāòā āĩāāèòü ĩòðāèèèāāĩēā ìò áĩđòēēà è ĩēāāāĩēā ĩā āđóāē è ñĩēĩā (ĩĩ 3–4 ēđóāā). Ĩ

īđīīāæò-ēā īāæáo íèè â êà÷āñòāā īòāūōā âūīīēíēòā āāðòèèæūíūā  
óīðāæíáíēÿ. Âðāīÿ īðāáúāāíēÿ â âīāā ññòðāæÿāò

15 èèè 20 ìèíóò.

Â òà÷áíēā òðāòūāé íāāāèè īðèàæèðāñū īò èāāèèō óīðāæíáíēé â âīāā è  
çáíēíàèòāñū īèāāíēāì «âīñūìāðèàìè». Īðāā éóíáíēāì āāèàèòā ðaçíèíēó íà  
ñòøā. Īðīāīēæèðāæūíñòū çáíÿòèÿ óāāèè÷ùðā āī 20–25 ìèíóò. Īñèàāèòā íà  
ñīèíā 8–10 êðóāīā, īòī īà æèâìòā ñòīēüēī æā. Ñēīðīñòū íāāūñīēāÿ. Çàòāì  
ñāāèàèòā íāðāðūā, âūīīēíÿÿ ñ ìàèùøī āāðòèèæūíūā óīðāæíáíēÿ. Īòīī  
īðīēüāèòā «âīñūìāðèàìè» ñòīēüēī æā, ñēīēüēī āī íāðāðūāā, íà ñīèíā è  
æèâìòā. Çàèīí÷èòā çáíÿòèā çà-èàèèâàðùèì óīðāæíáíēāì.

Â òà÷áíēā ÷àòāðòíé íāāāèè āīāāèèòā âðāīÿ çáíÿòèé āī 30 ìèíóò.  
Īèāāèòā «âīñūìāðèàìè» íà æèâìòā è ñīè-íā īī 9–10 êðóāīā ñ íāðāðūāàìè íà  
èāðó è «óīæāáíēā». Â èīíòā īðīāīæèòā çàèàèèâàðùèā īðīòāāóðū.

Âñèè âū ññāíèèèè íāðāúé ÿòāì íáó÷áíēÿ ìàèùøà īèāāíēð, íāðāðīāèòā ê  
ñèāáòðùāíó ÿòāíó, ê íúðÿíēð. Âñòū ñīāòèèæūíūā óīðāæíáíēÿ, īðèìáíÿÿ  
êīòīðúā īæ-īī èāāēī íáó÷èòū ðāāáíēā íúðÿòū īñā âīāó ñ āīēíáíé.

Â çàèēð÷áíēā óī÷àòñÿ īòìàòèòū: āīðīāèā ðīāèòāèè, íā īðāāðāùàèòā  
éóíáíēā â īòāāòñòāáííūā òðáíèðīāèè! Âàø ìàèùø īīæāò óñòàòū īò íáÿçàéíāèè  
è âīñūā ìèàçàòūñÿ īò çáíÿòèé. Īóñòū īèāāíēā â âāííā áóāāò āāñā-ēíé  
èāðíé, âī âðāīÿ êīòīðíé ìàà è ìàèùø íáùàðòñÿ è óéüáàðòñÿ äðóā äðóáó. Íà  
īīñūū īðèäòð ðaçèíñūā óóí÷èè, êīðāáèèèè, ìÿ÷èè è ññðāìóøèè.

Ñàìāÿ íāðāÿ â æèçíè æèíāñòèèà



Íà÷àèüííó ýòàíó íáó÷áíèý ìèääáíöââ ìèääáíèþ ý ìñâýðèèà öàèüé ðàçääè.  
Íáíàèí ýòí íá íçíà÷àò, ÷òí ý íàñòíýðàèüíí ðàèííáíáóþ ó÷èòü ìàèüøáé  
ìèääàòü â àáíá. Èàæäý ìàà ñàà ðåøè, ÷àí áé óàèå÷ü ñàíáí

ðáááíèà. Íáíí íáñíðíáðæèí — ñ äàòüè, íà÷èáý ñ ìèà-ääí÷àñòàà,  
íáíáóíàèí çàíèàòüñý. È àñèè ààí íá òààòà-àò ñíàèíñè èèè íáâüèâ  
íáó÷èòü ðáááíèà óíðàæíáíèýì â àíáâ, òí äàèàòü ìàèüøó ìàññàæ è  
âüñèíýòü ñ íèè àèíàñòèéó íà ñóøá ààí ìðíòí íáíáóíàèí. Äèý ýòíáí  
ñèääòáò çíàòü ìñíáíúâ ìðèáíú, í èíòíðúò ý ðàññèàæó â ýòí ðàçääè.

Äèíàñòèèà è ìàññàæ (áí 3 ìáñýöââ)

Ààø ìàèüø ñíàñàí íáääáíí ðíàèèñý. Áíèüøþ

÷àñòü àðáíáè íí ñíèò (íò 20 áí 22 ÷àñíâ â ñóòèè) è áñò (6–7 ðàç).  
Ñíàñàí íááíèüøþ ÷àñòü áíý íí ìðíáíàèò â ñíñòíýíèè áíðñòáíááíèý. Íóñòü  
ýòíò èíðíòèèè ìðèâá áóáàò àðáíáíáí àèòèáíúò äàèæáíèé. Íá ìàèáíàèòá ìà-  
èüøà, ìñòààèýéòá ñáíáíáíúè äáí ðó÷èè è ìæèè. Áíðí÷àí, ìíàèà ìàíú íá  
ìàèáíáþ ñáíèò äàòèøáè, à ñðàçó ìáááþ èò. Áñà çààèñèò ìò  
òáííàðáíáíòà ðáááíèà: àñèè íí ñííèíáí, ááí ìæíí ìáòü, à àñèè íí ÷óáñòàóáò  
ñááý èó÷øá â ìèòíúò ìàèáíèàò, ááí èó÷øá çàíá-èáíàòü.

Äàèæáíèý ìàèüøà ñèó÷àéíúâ è ááñííðýáí÷íúâ, íí íá ìæáò ìèèà äðæàòü  
áíèíáó â ááðòèèèèíí ìèíæáíèè. Ðóèè è ìíàè ñíáíóòü áí àñáò ñóñòàááò è  
ìðèæàòü è òàèó, èóèà÷èè ñæàòü. Ýòí íáúýñíýàòñý òèçèíèíàè÷àñèè àè-  
íàðòííóñíí ìüø — ñàèääàèèáé ðóé è ìíá. Íàñèíèèí áúñòðí äàèæáíèý  
ìàèüøà ñòáíòò ìñíñèáííúè? Ýòí çààèñèò, â òíí ÷èñèá, è ìò ááñ.  
Íáíáóíàèí äàèàòü ðáááíèó ðàññèàáèýþèè ìàññàæ è ìðíáíàèòü ñ íèè

iðĩñòáé-øóp ãèìáñòèéó.

Â iãðáúá iãñyöü æçíé çáíyòèy ñâyçáíú ñ ðaçãèáá-íèàì çàæàòüø ðó÷ãé è íæãé. Ñ ýóíé öãëüþ èñĩñëüçóþòñy áðĩæãáííúá ðãòèãéñú. Íá äáííì iðèíöèíá ññíãà-íú ãñá àèòèãíúá óíðàæíáíèy, êĩããà ðãááííè ñíããðøããò äãèæáíèy ñáíñòíyòãëüí. ×òí èãñããòñy íãññèãíúø, òí ãñòü áúñéíyáíúø ñ ññüüþ áçðĩñéíáí, óíðàæíáíèé,

òí á íèããáí÷ãñèì áíçðãñòá (ãí 3 iãñyöãã) ííè íá íñãòò èìãòü iãñòà, òàé èàé áúçúããþò ðãçéíá ññíðíòèãéãíè è íñãòò ñíããðøãòüñy èèøü íãñèèüí.

Ñáííá iãðáíá ñíáíãñòíá óíðàæíáíèã — «Ñæèíáíèã èóèã÷éíã». Áñyèèé ðaç, êĩããà èãáííè íàèüøà ðãñèðüòü è èö èãñããòñy ðóèã íàðãðè èèè èãéíé-òí iðãáíãò, íèããáíãò ñæèíãò èóèã÷èè. Ýòí ñðãããòüãããò öããòãòãëüíúé ðãòèãéñ. ×áí ÷ãúá áú áóããòã èèãñòü á èãáíøéó íàèüøà ñáíé íàèãö, òáí áúñòðãã ðãááííè áóããò ðaçãèããòüñy. Êãæ-ãúé ðaç íðè êíðíèãíèè íãññèðóéòã íèããáíóó èãáíøèè, ðaçãèããèããy èãæãúé íàèü÷èè. Ñèããèòã çà òáí, ÷òíáú íà-èüø íá çàæèíãé áíèüøíé íàèãö á èãáíøèã, à ðãññíèãããè ááí ñããðóò äðóãèð íàèü÷èèã.

Äðóáíé ñññíá ðãññèããèòü èðíóó — ññí÷ü áíó ðãññíèíæèòü ðó÷èè çà ãíèíáíé áí áðãíy ñíã. Èçããñòí, ÷òí ññíáíáíá ííèíæáíèã ííã çããèñèò íò ííèíæáíèy ðóé.

×ãñòí íèããáíóü ññyò, ñããðíóãøèñü èèãã÷èè, — èãæãò íá áíéó ñ íðèæãòüè è ãðóãè ðóèãíè è íðèòyíóòüè íí-ãáíè. Õàèãy ííçà íããñòãòí÷í ðãññèããèyãò íüøü è á äãëüíáéøáí íðèãíãèò è íãðóøáíèþ íñáíèè. Íyòííó íã-ðãã ññí íðããèíæèòã íàèüøó èã÷ü íá ññéíó è ííèíæèòü ðóèè çà ãíèíãó. Â ýòí ñèó÷ãã ííãè òíæã áúðyíóòñy.

Âí áðãíy áíãðñòãíãáíèy ÷ãúá áúèèããããèòã íàèü-øà íá æèãíòèè. Ýòí ííèíæáíèã ííçãíèèò ðáíüøá ííáíèíãòü è óããðæèããòü ãíèíãó. ×òíáú íáèããã÷èòü áíó çããã÷ó, ííãèèãããèòã áíó ííã ãðóãü ñããðíóòóþ á íãññíèüèí ðaç íãèãíéó.

Ó íàèüøà ñ ññáíòà ðíæãáíèy èìããòñy ðyã ðãòèãéñíã. Íáíðèíãð, áñèè áú

īīāēāēòà āāī āāīēū īīçāīī÷- īēēà, īī èçīāīāòñý āóāīē. Āñēē ðāāāīē ēīñīāòñý ñòīīāìē īīðú, òī íà÷íāò āāēàòü øàāīāúā āāēæāīēý, à āñēē āū īðēēīæēòà ðóēē ē āāī īīāīøāāì, òī īī ñòāīāò īòòāēēēāàòüñý ē īīēçòē. Ýòē āðīæāāīíúā ðāòēāēñú ñīððāīý-ðòñý íāāīēāī, āī 3–4 íāñýòāā, ē ðāēæā īīāóò áúòü ēñ-īīēüçīāāíú īðē īðīāāāīēē āēīīāñòēēē ē àññāæà.

Óæā ē ēīīóò īāðāīāī íāñýòā æēçīē àēūø īñòāíāâ-ēēāāāò âçāēýä íà àìā, ó íāāī īýāēýāòñý īāðāāý óēúāēà. Ā ðā÷āīēā àòīðīāī íāñýòā àēūø óæā ēāæò íà æēāīòā, īīāīēīāāò ē īīāīðà÷ēāāāò ā ðaçíúā ñòīðīíú āīēīāó, íà-āēðāāò çà āāēæòüēīēñý ēðóīíūìē īðāāīāòāìē, óēúāāòñý ñēēīíýðùāìòñý íāā īēì âçðīñēīó. Ā ðā÷āīēā ððāòüāāī íāñýòā æēçīē īī óæā īīæāò īīāīðà÷ēāàòüñý ñī ñīēíú íà āīē, à ēīīāā, ñēó÷āēī çāēēíóā íāíó īīāó íà āðóāóð, īīæāò īāðāāāðíóòüñý íà æēāīò. Ā ýòìò īāðēīā íāēüçý īñòāāēýòü āāī íāíīāī áāç īðēñīððà.

Āāðīāīñý ē āēīīāñòēēā ē àññāæó ē ðāññīððēì ðaçāēòēā ēðīòē īī íāñýòāì.

Èòāē, āēīīāñòēēā äēý īīāīðīæāāííúò (āī 3 íāñýòāā) īðāāīīēāāāāò ēāñēīāīā íāúāíēā ñ ðāāāīēī, ēīòīðīā ñòēìóēēðóāò «ēīīīēāēñ īæēāēāīēý», īòñóòñòāēā òóāīāī íāēā-íāīēý, ÷āñòīā āúēēāāúāāīēā àēūøà íà æēāīòēē. Éðñā òīāī, íāíāðīāēìú āæāāíāāííúā ðāīēúā āāííú ē īēāāāīēā, ēāāēēē īīāēāæēāðùēē àññāæ āñāāī ðāēà, à āēāāíā, ñòē-íóēēðīāāīēā àēòēāííú āāēæāíēē ðāāāīēā, ñāýçāííúò ñ ðāāíòíē íúø-ðaçāēāàòāēāē, äēý ÷āāī ēñīīēüçóðòñý āðīæāāííúā ðāòēāēñú.

Āēīīāñòēēā ē àññāæ äēýòñý īðēīāðī 15 īēíóò. Íāíāēī íā íāýçàðāēúí āúīīēíýòü īðāāēīæāāííúā ēīīīēāēñú āñā ñðàçó. Āñēē àēūø óñòāē ēēē ó íāāī īēíòīā íāñòðīāíēā, īāðāīē÷üòāñú àññāæāì, āúīīēíēòā 1–2 óīðāæíāíēý. Īñòāēúíúā óīðāæíāíēý ñāāēāéòā ā ðā÷āīēā āíý. Ñòàðāéòāñú īðēāāðæāàòüñý īðāāēīæāāííē īñēāāīāàòāēúíñòē īðē āúīīēíāíēē àññāæā ē āēīīāñòēēē. Āāēāéòā āñā āāēæāíēý íýāēī ē íāñīāøí.

Çāíēīāòüñý ñ àēūøñī ñēāāóāò çà īīē÷āñà ēēē ÷āñ āī ēīðīēāíēý ēēē ÷āðaç 40–45 īēíóò īīñēā íāāī. Āàøē ðóēē āīēæíú áúòü ÷ēñòüìē ē ðāīēúìē, ñēāāóāò īīā-ñòðē÷ü īīāòē, ñíýòü áðāñēāòü ē ēīēüòā. Àññāæāíā àñ-ēī ēēē ðāēüē

èlààò ñìùñè èñîñëüçîààòü òîëüêî â òîî ñëó÷àà, àñèè ðóèè ñèèøèî ñóðèà èèè, íàíáíðìò, ÷àðãñ-

÷óð âèèæíûà.

Óáíáíáà àñããî çàíèàòüñý ñ ìàëüøî ìà øèðîèî ñòîèà ìðè òîððòàì ìñààüáíèè. Ìñòàèèèòà ìà ñòîèè øãð-ñòýíá ìáäýè, ìà íáí ìíèæèèè èèàáíèè èèè èèèèèè-

÷àñèóð ìñàñèèèè, ìà èèàáíèè ÷èñòóð ìèèèèè. Ìðãã çàíýòèè ìñàèèè ìèèíèè, ìà èîòîðèí áóããò èèèèè ìàëüø, ìðãããðèèèèè ìíèæèè ìà íáà òáñèóð ãðèèè èèè ìðíèèèèè ãðý÷è òóðãñ. Àñèè â èñíàòà ìðí-òèèè, ìíèñòóð ìèèèèè ìàëüøà ìà íáí. Ìðèèèèèè àñ òáñèèè ìèèíèè è ìèèèèèèè èèè òà ÷àñèè òèè, èîòîðüà ìñààððòü ìàññàó.

Èóíèèè ìàëüø ÿðèèè áíèèèè íáááíèè ìý. Ýòà çàíà÷àèèèè èèèèè ìíèèèèè àíó ìðãã ìèèèèèè÷àñèè ñíàðýñ. Ìèè÷èèèè ìà òàèè ìý÷à ì÷áí ìðáäýòü ìàëüøà è ìðèèèè òðèèèèè èè àñèèèèèèèèè ìíèèèè. Ìñèèè ðããáíèè ì ãñò, ðãñèèèèèèèèè àíó, àã ì ìàèèèèè. Àñããã ìñòàíàèèèèèèèè ìðà-æãã, ÷à ì ì ÿòíà çàòí÷àò ñà. Õíãã ì áóããò æàòü ñèèèèèèè çàíýòèè ñ ðãñèèèè!

Ìðããè è àòîðèè ìàñýóü

Àèíàñèèè ññòîèè èç ìñèèèèèèèèè ìàññàè, óæü èîòîðíà — ñíèèèè ìñàèèèèèèè òííóñ ìüø-ñèè- áàòèèèè, è óðèèèèèèè, ìñíàíèèèè ìà àðíèèèèèèèèè ðàèèèèèè. Àèíàñèèèèè ðèèíàíàòü ìðíèèèèè ì ìðããèèèèèèèè ìèèè ìèèíè. Ìáíèè ÿòè òðèèèèèèè è ìàññàèèèè ìèèè ìà ìáçàòèèèèè ìñíèèèèèè àñ ñðà-çó. Àèèèèè èè ÷àñèèè, â òí àðíèè, èíãã ìàëüø áíð-ñòáóò.

1. Ìñèèèèèèèèèè ìàññàè ðó÷àè, 6–8 àèèèèèè ì èèèèè ðóèè. Ìíèèèèèè

làëùøà íà ñíèíéó, íñàìè ê ñááá. Âëîæèòå áíëüøíé ìæäö ñâîæé ìðàâíé ðóèè â èå-âóþ èèñòü ðáááíèà. Äæèéòå íæíûâ ññèæèâàìèý ìò èèñòè ê ìæ÷ó — ñíà÷àèà ñ áíóððáííáé ñòíðííû ðóèè ìà-ëüøà (ðèñ. 9), çàòàì ñ áíáóíáé ñòíðííû ðóèè (ðèñ. 10).

2. Íñèæèâàðòèè ìññàæ ìæâè, 6–8 äææáíèé ì èàæáíé ìæèå. Ìàëüø èææèò íà ñíèíá, íñàìè ê ìàì.

Ptte.9

**Pit<:: 10**

ITpuyJO HOliCKY pe6eHI<a y,llep%HBa:i!Te npaofl pyxofl.  
rn3,!1:&Te MaJI:&nua no HOl!cr<e C33.,!1H OT CTOMi I< 6e,l1Py,  
o6xo

,lll'I xoneHo HHe 33,!18ll3J'I nepe,!IHefi '-!acThroneHH.

Đeñ. 11

Â eñöâ äâèæáíèÿ íàíðàâèÿéòâ ðóéó êíâðââè ê íàõí-âíé ñêèääèâ (ðeñ. 11).

3. Ìàññàæ ñòíí. Â òíí æâ èñõíâííí ííêíæáíèè àíçüìèòâ ííæéó ìàèüøà íâííé ðóéíé. Ííââðæèââéòâ ñòííó ìèââáíòâ íâííé ðóéíé, à äðóâíé êðóâíâíúè äâèæáíèÿìè áíèüøíâí íàèüòâ ýíâðâè÷íí ííæèæèââéòâ ííâíøâó èèè ðeñóéòâ íà íáé «âíñüíâðèè». Ííâíÿéòâ ðóèè è ñââèâéòâ òí æâ ñ äðóâíé ñòííé ìàèüøà.

4. Ðàðèâèòíðíâ ñâèââíèâ è ðàçãèââíèâ ñòíí. Â òíí æâ èñõíâííí ííêíæáíèè óââðæèââéòâ ñòííó ìàèüøà íâííé ðóéíé. Êíí÷èèíí áíèüøíâí íàèüòâ äðóâíé ðóèè áúñòðí íàæìèòâ íà ííâíøâó ðââáíèâ ó íñíââíèÿ ìàèüòââ. Â ìòââò íà ýòí ðàçðàæáíèâ ðâââííè ñíâíâò ñòííó. Çàðâí ýòè æâ ìàèüòâí ìðíââèòâ ñ íàæèííí íí íâðóæ-ííó êðâð ñòííú ìò ìèçèíòâ ê ìÿòèâ. Ìàèüø ðàðèâèòíðíâ ðàçíâíâò ìàèüòâ. Êàæâíâ óíðàæáíèèâ ííâòíðèòâ

3–4 ðàçà.

5. Ííæèæèââðùèè ìàññàæ æèâíðèèè, 5–6 ííâòíðâíèè. Ðâââííè èâæèò íà ñíèíâ. Ñââèâéòâ êðóâíâíúâ ííæèæèââíèÿ æèâíðâ èââííüð ìðââíé ðóèè íí òíâó ÷àñíâíé

ñòðâèèè, íâ íâââèèèââéòâ íà íáèâñòü íâ÷áíè, ìðââíâ ííâðâââðüâ (ðeñ. 12).

Đèñ. 12

Çàòàì àùîîéíèòá àñòðá÷íúá ìñæàæèààíèÿ. Ìíèíæèòá èàáíú ìðàâíé ðóèè íà



ĕăăóþ ĩĕĭăĕíó æĕăĭòà ñăăđóó, à ĕăăĭü ĕăăĭĕ đóĕĕ òüĕüĭĕ ñòĭđĭĭĕ âĭĕçó ĩđăăĭĕ ĩĕĭăĕĭü æĕăĭòà đăăăĭĕă. Ĩăĭăđăĭăĭĭ ĩăĕăæĕăăĕòă ĕăăĭüþ âĭĕç, à òüĕüĭĕ ñòĭđĭĭĕ ĩăĕüöăă âăăđó (đĕñ. 13).

Çàòăĭ ñăăĕăĕòă ĩăĕăæĕăăĭĕÿ ĩ ĕĭñüĭ ĩüøòăĭ æĕăĭòà đăăăĭĕă. Ĩĕĭăĕĕăă ĕăăĭĕ ĩăăĕó đóĕĕ ĩă ĩÿñĭĕóó ĩăĕüøă. Çàòăĭ ĩăóăăòüăăþĕĕĕăăăăĭĕÿĕ đóĕĕ ĩăĭđăăĕÿþòñÿ ĩăăñòđă÷ó äđóă äđóăó, ñăăđóó âĭĕç ĕ ĕĭăđăăĕ ĕ ñăăĕĭÿþòñÿ ĩăă ĩóĭĕĭĭ (đĕñ. 14). Çăăăđøĕĕă ĩăññăæ æĕăĭòă ĕđóăĭăĭĕ ĩăĕăæĕăăĭĕÿĕ, ĩăôĭđĕĕă 2–3 đăçă.

6. Ĩăĕăæĕăăþĕĕĕ ĩăññăæ äđóăĕĕ, 5–6 đăç. Äăóĭÿ đóĕăĭĕ ĩăĭăđăĭăĭĭ ĩăĕăăüòă äđóăĕó ĩò ñăđăăĕĭü

Đèn. 13

Đeň. 14

âââđõ è â ñòíđíú ê ñîîúøèàì (đeň. 15). Çàòàì áíèç â ñòíđíú è ê ñîîúøèàì (đeň. 16). Īòòì íáõâàòèòâ ãđóäü đáááíèà è áúñòđî, íî î÷áíü íáæíí, íàääâèèâèòâ

Đeň. 15

Ἐν. 16

ἰὰ ἀδοαίον ἐεὰοέο. Ὑοὶ οἰδααίαιεὰ ἡοὲιόεεδοάο ἀίεαἶ ἄεοαίεεέ ἀαἶῶ.

7. Ἐαοεαέοιδοἶα δαεαεαίεα ἡιέιέε ἰὰ ἰδαἶνι ἐ εἶ-ἶνι ἀίεο, ἰν 2–3 δαεὰ ἂ ἐαεαόρ ἡοἶδοἶο. Ἰἷεἶεεὸα ἰὰ-εἶεὶ ἰὰ ἀίε. Ἰἷίε δόεἶε ἰδεαἶδαεαεὸα ἰἷεε δἶαίεα, ἂ ἰεἶεὸαἶε ἀδοαίε δόεε, ἀίεεεὶ ἐ οεαεὸεεἶεἶ, ἰδοἶεεὸα ἀἷεἶε

īīçāīī÷īèèà ñīèçó āāāđō, īò ēđāñòöà ê øāā. Â īòāāò íà ýòī àèūø īđīāíāò ñīèíéó. Ñāāèèèòā óīđàæíāíèā ñ āđóāīāī áíèà.

8. Âūèèàāūāāíèā íà æèâîèè, 15–20 ñāèóíā. Īīèīæèðā àèūøà íà æèâî, āīèīāā īđèīāíýòà, đóèè ñīèđàðòñý íà īđāāīèā÷üý, íīæèè đàçāāāíū ā ñòīđīū. Ýòī óīđàæíāíèā đàçāèèāāò ñīèíó è øāþ. Íà÷īèèðā ñ 5–10 ñā-éóíā, īīñòāīāíī óāèè÷èāèèòā āđāíý āūèèàāūāāíèý.

9. Īīāèæèâàðùèè àññàæ ñīèíèè, 4–5 āāèæāíèè. Đāāāíīè èāæèò íà æèâîðā, íīāāìè ê àìā, đóèè īīā āđó-äüþ. Īīāèæèâèèèèòā ñīèíéó àèūøà īò īīèè ê āīèīāā òūèūíé ñòīđīíé èèñòè, à â íáđàòíī íàīđàâèèèèè, īò āīèīāū ê īīèèā — èāāīüþ (đèñ. 17).

## Đeñ. 17

Äî 1,5–2 iãñyöââ, êîããà iàëüø íà îæàò ñîððàíyòù óñòîé÷èâîâ îîëîæáíèâ íà æèâîðâ, îîæèæèâáíèâ ñèííü äàèàðòñý îáííé ðóéíé, îðàâíé, à äðóâíé ðóéíé íáíáðîíæèñ îîããðæèâàòù ðáááíèâ çà ííæè. Ä ààëüíáéøàì îîæèæèâáíèâ âñíèííýðòñý äáóíy ðóéàèè îáííâðàíáíí.

10. Đáðèâèðîðíî îîçàíèâ, 2–3 ðàçà. Ìàëüø èâ-æèò íà æèâîðâ, êîèáíè ñíáíóòù. Đàçàâèèâ àâî êîèáíè â ñòðîííü, îyðèè ñíááèèèèâ. Íñòðîííü, íà îðèèññâññü è îîíîâàì, îîããèèèèâ ÷àòòðâ ìàëüòà íááèð ðóé îî òüèüíóð îîãððîííòù ñòí ðáááíèâ (ðèñ. 18).

Deñ. 18

Òàèíà ìíèíæáíèà ìàèüöââ íáíáõíäèì â öäëÿõ ááçí-ìàñíñòè, ÷òíáú ðáááíê íà ññèíèüçíóè ñí ñòíèà ìðè ðáçèñí ìòòàèèèâáíèè, èíòíðíà ìðíèçíéáàò, àñèè áú ìðè-èíñíáòáñü áíèüøèìè ìàèüöàìè ìáííáðáíáííí è íááèì ìíáíøâàì ìàèüøà. Á ìòâàò ìà ýòí ìàèüø ýíáðäè÷í ìò-òíèèíáòñÿ, ðàçãèáàÿ ìíàè è ìðíäèèäÿññü àíáðáà. Áàæí,

÷òíáú ààøè ðóèè áúèè ìèíòíí ìðèæàòü è ñòíèó, ñíçàààÿ ìíðó. Èíà÷á ðáááíê ìòòíèèíáò ðóèè, à ñàì ìñòà-íáòñÿ èáæàòü ìà ìáñòá.

11. Īĩãèàæèâàpùèé ààññàæ ðó÷âê.

12. Īĩãèàæèâàpùèé ààññàæ ĩĩæâê.

13. Īĩêà÷èâàíèâ â ĩĩçâ ýíáðèĩà. Ðáááĩê èâæèò íà ñĩèíâ. Ðóèè àèüøà ñêðâùèâàpò íà ãðóâè, ñãèâàpò ĩĩæ, êĩèâíè ïðèâĩâyò ê æèâĩòó, ïðèèèâàpò ãĩèĩâó âĩâ-ðãã.

Īĩçó âçðĩñèüé ôèèñèðóâò ðóèàìè. Â ýòíé ĩĩçâ ĩĩæ-ĩĩ ĩĩêà÷èâàòü ðáááíèâ ê ñããã è ïò ñããý è ñ ĩãĩĩĩ áíèâ íà äðóãĩé 5–10 ðàç. Äêèæáíèý äãèàpò ĩèâãĩĩ, ðèèòè÷- ĩĩ (ðèñ. 19).



## Đeñ. 19

14. Īēà÷ēāàíēā ìà ìÿ÷â. Īēīæèòâ ðāāáíēà æèâīðī ìà ìÿ÷. Đàçāāæèòâ āāī ēīēāíē øèðīēī â ñòīðīíú. Īðēāâðæēâÿ ìæūøà â íáēàñòè ñīēíú, ĩēà÷ēāæòâ ìÿ÷ â ðàçèè÷íú ìàīðāâēāíēÿ: âīâðāā-ìàçāā, â ñòīðīíú, ĩ ēðóāó. Đàçìàð āāèæāíēē āīēæāí áúòü íááíēüøèì, ÷òíáú ðāāáíē ìà ñīñēīēüçíóē. Ýòí óíðāæíáíēā ñīñīáñòāóò òīðīøáíó ðāññēāáēāíēð è òðáíēðóāò āāñòèáóēÿðíúé àīīàðàò.

### Òðàðèé ìāñÿ

Ìāññàæ è āēìíāñòèēà äēÿ āāóòìāñÿ÷íāī ìæūøà ìðíāīÿòñÿ ĩ ñēāāóðùáíó íēæā ìēáíó, āñēè âú ðåè-èè âúñīēíèòü āñā ìðèáíú è óíðāæíáíēÿ ñðàçó. Īāðíáíā ìñòāííæèñÿ ìà íāúò óíðāæíáíēÿ è ìāññàæíúò ìðèáíàð.

1. Īāēàæēāðùèé ìāññàæ ðó÷âē, 6–8 āāèæāíēē ĩ èàæāíē ðóēā.
2. «Éó÷âðñēèà āāèæāíēÿ». ìæūø èāæèò ìà ñīēíá. Āēīæèòâ áíēüøèā

īāēüōū đóē â ēāāīē ðāāíēà, īñòàēüíūē īāēüōàē ñēāāēà īđēāāđæēāéòā  
āāī ēēñòè. Đàçāāēòā đóēē īāēûøâ â ñòíđííû (đēñ. 20), çàòàì ñāāēòā èõ,  
īāđāēđāñòēâ íà ãđóāè (đēñ. 21), è ñííââ đàçāāēòā. Īđē īāđāēđāùēāāíēē  
ñāāđóó āīēæíà ēīæèòūñÿ òí īđāāÿ, òí ēāāÿ đóēà. Òāīī āāēæāíēÿ  
īāēāííúé, èçāāāéòā đāç-èèõ òīē÷ēî. Âūīīēíēòā 5–6 đàç.

Đēñ. 20

Đeñ. 21

3. Īĩãèàæèààpùèè ìàññàæ íĩæáê, 6–8 äàèæáíéé ĩĩ èàæáíé íĩæèà.

4. «Ñêĩëüçyùèà øàãè». Ìàëüø èáæèò íà ñĩèíá. Íáõààòèòà ãĩèáíè ðáááíèà òàè, ÷òíáü áíëüøèá ìàëüòü ðóê áúèè ðàñĩíëĩæáíü íà ìáðááíáé ĩĩãðõíñòè ãĩèáíè, à ĩñòàëüíüá — íà çàáíáé. Çàòàì âũíðyìèòà íĩáo ðáááíèà è, ñêĩëüçy ĩĩ ĩĩãðõíñòè ñòíèà, ñĩáíèòà áá. Īĩâòíðèòà äàèæáíèà äðóáíé íĩáíé. Ýòí óíðàæíáíèà íáĩíèíáàò áçäó íà ááëĩñèíááá. Íĩí òĩðíøí óéðáíëyáò ìüøòü ĩĩã è ðàçàèááàò ĩĩðíóþ ðáàèøèþ. Áñèè ìàññèáííá ðàçãèááíèà íĩã äáàòñy ñ òðóáĩ, ĩĩ ìðè÷èá ĩĩâüøáíĩĩĩ òĩíóñà ìüøö-ñãèáàòèèáé, ìèíæèòà âũííèíáíèà ýòĩĩĩ óíðàæíáíèy äĩ ñòàððáĩĩ äĩçðàñòà, à ĩĩèà ĩĩæĩĩ ìðĩñòĩ ĩĩòĩíàòü ñòĩíáèè ĩĩ ĩĩãðõíñòè ñòíèà. Īĩâòíðèòà 5–6 ðàç.

5. Đáòèáèòíðíüá ñãèááíèy è ðàçãèááíèy ìàëüòáâ ñòĩĩ, 3–4 ðàçà.

6. Īĩãèàæèààpùèè ìàññàæ æèáíðèèè ĩĩ ÷àñĩĩáíé ñòðáèèá, 5–6 ðàç.

7. «Ëĩáĩ÷èà». Ìàëüø èáæèò íà ñĩèíá. Áëĩæèòà óèàçàòàëüíüé ìàèáò èááíé ðóèè â èááóþ èàáĩü ðáááí-

èà, ĩñòàëüíüè ìàëüòáèè íáõààòèòà ááĩ èèñòü. Īðááíé ðóèíé óááðæèáèèòà íáá ĩĩãè â íáèàñòè ãĩèáíáé «âèèĩ÷- èíè» è, ñãèáèè âũíðyìèè èò, ĩĩãðíèèòà òàç

ðáááíèà âèá-âî îò ñááÿ. Ñðàçó æå åñèää çà ýòèì àèùø ñàìñòîÿðàèüíí  
íîðà÷èààò ãèèâó è åððîðð ÷àñòü òóèèèèà â òó æå ñòðîíó.  
Çàáðæèðà àèùèà â ñèèæèèè à àíèó, íóñòü íí ñòðàíèððòò àùøù øèè,  
óáðæèèÿ ãèèâó (ðèñ. 22).

## Ժեմ. 22

Շաօաի աւաաաեօա եաաօր ծօ÷եօ լաեւթա ÷օօւ աիաժա — է ի օա եաաեօ լա  
աեաիօա. Ինժաաւօա ծօեօ օ լաաի իա աժօաւր, ծաճաաաեա եեճօ. Աւիւեիօա  
իաիժիօ ա աժօաօր յօիժիօ, յիօաաօնօաաիւ իաիյա ծօեօ. Նաաեօա, ÷օլաւ լաեւթ  
իժօ իաիժիօա լա իժիաեաաեյ իչաիւ÷լեեի աաժօ, իեժայնւ լա աիւիաօ է յաիաեօւ.  
Աւիւեիյ յօլ օիժաաիաեա, լաեւթ օժաիեժօաօ լւթօւ աճաի օաեա է ժաչաեաաօ  
աաճօեաօյժիւէ աիաժաօ. Նաաեօա օիժաաիաեա 2–3 ժաչա ա եաաօր յօիժիօ.

8. Աւեաաւաաիա լա աեաիօե, 15–20 յաեօլա.

9. Լաճաա յիւեօ է յաիաեօ, 4–5 աաեաաիւ. Իւիաեօա լաեւթա լա աեաիօ.  
Իաեաաւօա աճ յիւեօ է յաիաեօւ. Աճօ լաեւթ օա եաաեօ լա աեաիօա  
օնօիւ÷աի, իաեաաւօա աի աօլյ ծօեալ. Նաաեօա եժօաիաա ծաճօեաիա. Իժօ  
յօլ լաեւթա լաաիւ ծօեօ յաաաօ ճիաօ ի ÷աճիաի յօժաեա, ա լաեւթա եաաիւ  
ծօեօ — իժիօեա ÷աճիաի յօժաեօ (ժեմ. 23–24).

Ἐν. 23

Ἄαί, ÷οίαῦ ὁόεē āēēāēēñū īīāḍāīāīī, èīā÷ā ēīæà àèūøà áóāò ðāñòÿæēāòūñÿ.

Ἐāñòèḍāòū ÿāīæèōū ñēāáóàò īīāḍāīāīī. Çāāāḍøèðā àññæ īīæèæèāīéāī.

10. Ἐāōēāēòīḍīā īīçāīéā, 2–3 ḍàçà.

11. Ἐāōēāēòīḍīā ḍàçāēāāīéā ñīéīèē à à ḍāāī è ēāāī āīéó, īī 2–3 ḍàçà ā èāæóþ ñòīḍīó.

12.  $\text{r}^{\text{a}}\text{m}^{\text{a}}\text{c} \text{ } \text{c} \text{ } \text{a} \text{c}$ .

13.  $\text{I}^{\text{a}}\text{n}^{\text{a}}\text{æ} \text{ } \text{I}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}$ .

14.  $\text{I}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}} \text{ } \text{a} \text{ } \text{I}^{\text{a}}\text{c}^{\text{a}} \text{ } \text{y}^{\text{a}}\text{I}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}\text{I}^{\text{a}}$ , 2–3  $\text{d}^{\text{a}}\text{c}^{\text{a}} \text{ } \text{a} \text{ } \text{æ}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}} \text{ } \text{n}^{\text{a}}\text{I}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}$ .

15.  $\text{I}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}} \text{ } \text{I}^{\text{a}} \text{ } \text{I}^{\text{a}}\text{æ}^{\text{a}}$ .





æèâîðèè). ×òí äëý ýòíâí íóæí äâ-èàòü? ×àñòí íáúàòüñý ñ àèüøí, âèèäâúààòü â ðóèè óâíáíúâ äëý çàðâààòà èãðóøèè. Ðàçâèðèþ àèüøà áóáóó ñíñíáñòâíâàòü îèàáàíèà è òâíèüâ ââíú, áíèââ ýíáð-âè÷íúé àññàæ, àèèèâíúâ óíðàæíáíèý íà ñííââ âðíæââííúð ðâòèèñíâ è àññèâíúâ óíðàæíáíèý ñ àèâðàòè-âé, òí àñòü èââèè àñòðýòèââíèàì íâðââ âííèíáíèàì ñííâíâíâí ââèæáíèý.

×âðâðòüé àñýö

Íà ÷âðâðòüí àñýöâ æèçíè ÷àùâ âúèèââúââéòâ à-èüøà íà æèâîðèè. Ìðè ýòíí ñí óæâ âíèæâí íúòàòüñý íðèííáíýòü òóéíâèùâ, ñèðâýñü íà íðââèèâ÷üý èèè èâ-âíèè íèóñíâíóóòü ðóè. Äàéòâ ðâââíèó íðíñòíð äëý èãðü. Ñ ýòíè óâèþ êóíèòâ íáíâæ èèè íñòâèèòâ íà íñè íâýýè è íñòñèòâ àèüøà áíèç. Â òí âðâíý, èíâââ ðâââíèè íàðíâèèñý íà íñèó, èçââââéòâ ñèâíçíýèâ. Çâíýðèý àññàæâì è âèíâñòèèèè ñâóð íðíñíâèèòü ñí ñèââóðóâíó íèâíó.

1. Àññàæ ðóè.

2. «Áíèñ». Àèüø èâæèò íà ñíèíâ. Áèíæèòâ áíèüøèâ àèüøú ñâíèð ðóè â èââíèè ðâââíèà, ñòàèèííèè àèüòâèè ñèââèà íðèââðæâââéòâ ââí èèñòè. Ìíâðâíâíí ñâèââéòâ è ðàçâèèââéòâ ðóèè àèüøà: íâíâ ðó÷èâ ñí-âíóòâ, âðóââý âíðýèèâíâ, è íâíâíðíò, èçââââéòâ ðúâ-èíâ. Ìðè ðàçâèèââèèè ñèââóâð ââèèââòü ðó÷èó âíâðââ è è óâíððó, ñèââèà íðèííâíèàý îèâ÷. Òâèèè íâðâçí, èèèèððóý ââèæáíèý áíèñâðâ, ñèââèà ííâðâ÷èâââì à-èüøà ñ áíèó íà áíè. Ìðè âííèíáíèèè óíðàæíáíèý óèðâ-íèþðòñý ðóèè è îèâ÷è àèüøà. Ñââèèòâ 5–6 ðàç èâæ-âíèè ðóèèè.

3. Àññàæ íñ.

4. Íâðâñòóíâíèà â ñíèæâíèè èâæâ íà ñíèíèâ, 4–5 ñâòíðíâ. Ýòí óíðàæíáíèè àíâèíâè÷íí óíðàæíáíèèþ

«Ñòíèòâ, íñèè» èç ðàçâèèè, â èíòíðíí âíâíðèèñý íâ íâó-

÷áíèè ìèääáíóââ ìèääáíèþ, è âúîíéíýáòñý òàê. Ìàèûø èåæèð íà ñíèíá. Áíçúìèòâ áâí çà ùèèíèíòèè, ñíáíèòâ ííæèè â êíèáíýð è ìðèæìèòâ áâí ñòííú ê ñíáâððííñðè ñòíèà, íà êíòíðíí ñí èåæèð.

Ïíàòíðèòâ óíðàæáíáíèâ íáñíèíèüèî ðàç, çàòâì ñèáâèà àñòðýóíèòâ ííæèè ìàèûø. Ñèáâóþùââ óíðàæáíáíèâ —

«Øàãè». Èç ñíèíæáíèý «Ñòíèòâ, ííæèè» (ìàèûø èå-æèð íà ñíèíèá, à âú óáâðæèáââðâ áâí ùèèíèíòèè) ñáèáàèòâ è ðàçãèáàèèòâ ííæèè ìàèûø, èàè áóáðí ñí òíàèò ñòííàè ñí ñòíèó.

Ïíàòíðèòâ áàèæáíèâ íáñíèíèüèî ðàç è çàèíí÷èòâ óíðàæáíáíèâ «Ñòíèòâ, ííæèè».

5. Ñáèááíèâ è ðàçãèááíèâ ííæèè ñí÷áðáâí è àíá-ñòâ â ñíèíæáíèè íà ñíèíèá, 4–5 ðàç. Ìàèûø èåæèð íà ñíèíá. Íáðâàòèòâ áíèáíè ìàèûøà ðóèàèè òàê, ÷òíáú áíèüøèâ ìàèüüú ìàòíàèèèññú ñáâððó, à àñá ñíòàèüíúá ñíèçó áíèáíáé. Ñíáíèòâ ñííáððáíáíí íáâ ííàè, ðàçáââý êíèáíè, ñ èåæèè ìàèèñíí ìà æèáíò (ðèñ. 25).

Đèñ. 25

Ìáääéáíí ðàçîãíèòá. Áñèè ìàèûø íá õí÷àò ðàçãèáààòù ííæèè, ñèáãèà èõ àñòðÿõíèòá. Ñáàèèèòá íáííðáíáííá ðèòíè÷íá ñãèááíèà ááóó ííæáé, à çàòàì ïí÷áðááíá èõ ñãèááíèà.

6. «Êó÷áðñèèà äàèæáíèè», 6–8 ðàç.

7. Ìàññàæ æèáíòèèà íí ÷áñíáíèè ñòðáèèà.

8. «Óáíè», 3–5 ðàç. Ìàèûø èáæèò ìà ñíèíá. Èááíèè ðóèíèè íáðáàòèòá ííæè ìàèûøà á íáèàñòè èíèáíáé, à ìðà-áíèè ðóèíèè íáðáàòèòá áíèáíèè ñíèèó. Àèèóðáòíí ñíáíèèèèòá áñíðÿíèèííá ííæèè ðáááíèè àí ááðòèèèèèííáí ñíèíæáíèèè

è àääáíî ïíóñêàéòå (ðèñ. 26).



Đèñ. 27

Çàòàì âûââæèòå äåâóþ ðó÷éó àèÛøà ÷óòü âïäðää — è ïí óæå äåæèò íà



Deñ. 28

Ìàèùø ìðè ýòì èåæè ãîðèçîòàèüí ìà èàãííè, èàè ìà ìèìààèè, åãí ãíèíàà è ìèà÷è ìðèíáíýòù. Óíðàæíáíèè ååèàòòñý ìæè ðàç è æèèòñý ìãñèíèèè ñãèóí, ðàçèèààò ìøöù çàáíáé ñãàðòíñòè òàèà.

13. Ìãñàæ ðóè è òóèíàèù.

14. Èà÷àíèè ìà ìý÷à ñ ñíðíé ìà ñòíù.

15. Ìèèà÷èèáíèè ìà ìý÷à ìà ñíèí.

Â ààøàì ìèáí çáíýðèé ñýæèèñü ìíùå óíðàæíáíèè, è ýòì àñòàñòàáíí. Ìàèùø ðãñòò, ñòáííèèèè áíèåå ñèèííí, à çíà÷èè, ãíèæíà ìáíýòòñý è ìãðóçèà. Ìáíàè ãñèè àù àèèèè, ÷òì ðããáííè ñíè ìà ãíòíà è àùíèíá-

íèð òãð èèè èíù ååèæáíèè, ìðèíæèè èð àùíèíáíèè ãí èó÷èèè àðáíáí.



Í÷áíú ñéíðí ààø àèúø ñäðãñòàò àùá, è òĩããà, íàãäðíýèà, ó íáãí ãñá ñéó÷èòñý.

## Ïýòúé àññö

Íãñéíèúéí ðàç á äáíú áúèèàáúààéòá àèúøà íà òááð-áóþ ñãáððíñòù: íà ñé, òàíáðó, á àíáæ. Ýòí áàæíí, ñòñíó ÷òí á ñéíæáíèè íà æèáíòá ñ ñèñíáíýòíé äðóæíé çíà÷èðáèúíí óááèè÷èààðñý íáçíð, à íááèþááíèá çà íèðóæþùèì íèðñì áéãáíòáíðíí ñèàçúááàðñý íà ðàçæèðèè ðáááíèà. Íà ñýòñì àññýòá àèúøè íáú÷íí áíèáá óááðáííí ñèðàþòñý íà èàãíè áúíðýìèáíúò ðóè, èáæà íà æèáíòá. Ííè ñãóð ñäðáíðà÷èààòñý ñí ñíèíú ñíà÷àèà íà áí÷íè, ñòñì íà æèáíòèè.

×áòúðáòíàñý÷íúá àèúøè òíðíðí ñèðàþòñý íà ííæèè ñðè ñãááðæèá ñãá ñúøèè, íà÷èáðò ññáíðúãèààòù. Èì, èàè ñðáàèèí, íðáàèòñý òàè òíãèòù, ñýòñíó ñðáèðèèóéòá ññáíáíóþ òíãúáó ÷àùá. Ííè íáú÷íí ñè-áúáàþò á òíðíðáí íáñòðíáíèè, áèèðáèúíí, íááó÷á áó-èýð. Íãññæ è æèíáñòèèó ñðííáèòá ñí ñèááóþùáíò íèáíó.

1. Íãññàæ ðó÷áè.
2. «Éó÷ððñèèà áàèæáíèý» ðóèàìè, 4–6 ðàç.
3. Íãññàæ ííæáè.
4. «Áæíñèíáä» ííãàìè, 6–8 ðàç.
5. «Áíèñ» ðóèàìè, 8–10 ðàç.

6. Ðàçááááíèá è ñðèááááíèá ññáíóòùò á áááðáð è èíèáíýò ññá. Àèúø èáæèò íà ñíèíá. Óááðæèààéòá ááí ññáíóòùá ííæèè ðóèàìè çà áíèáíè. Ðàçáíãèòá èò á ñòíðííú è ññáíèòá àíãñòá (ðèñ. 29). Ííãòíðèòá 4–6 ðàç.

7. Íãññàæ æèáíòèèà.
8. Ìðèñàæèáíèá çà ðó÷èè. Àèúø ñðííáíèæááò èá-æàòù íà ñíèíá.

Îçâîëüòå àíó îáõâàòèèü âàøè áîëüøèå ìèüöü, îñòàëüíüèè ìèüöàìè  
ïðèââðæèâèéèåå àãî êèñè. Çàòàì âüðýìèèè ðóèè ìèüøà è ñèââèà  
îðýìèèè àãî ââðð, ìáóæàý ìèèîáýòü ãèèîó è ìè÷:è (ðèñ. 30).

Đền. 29

Íá aĩâĩäy aĩ ñeäy÷ããĩ ĩĩeĩæáíeý, iyãeĩ ĩĩõñðeòá ìæüøà íáðàòíí ìà ñòíe, ĩí íá ìà ñĩeíó, à ìà áíe, ÷òíáú ĩí íá óääðeēñý çàòüeēñ. Ýòí óĩðæáíáíeá ĩĩeáčĩ äeý øáe è ĩðãñà. ĩĩâòĩðeòá aãĩ 2–4 ðàçà ñ óeëääüâáíeài ìà ĩðââúe è eääúe áíe.

9. ĩĩâĩðìò ñĩ ñĩeíeè ìà æeâĩðeè çà eãðóøeíe ñ ĩĩüüþ âçðĩñeĩâĩ, 2–3 ðàçà.

10. Ìãññæ ñĩeíeè è ĩĩeè.

11. «Īeĩâö», 1 ðàç.

12. ĩĩeçáíeá ìà æeâĩðeè çà eãðóøeíe. ĩĩeĩæeòá ìæüøà ìà æeâĩð. Íáõââðeòá ñòĩú ðáááíeà ñãððó, ñãeááeòá è ðàçãeááeòá eð, ÷òíáú äâeæáíeý áúeè ĩĩáíáú ĩeâââðeüíú äâeæáíeý ĩĩeýãóøeè. ĩĩñeá íãñeĩeüeèõ äâeæáíeé ĩñðââüðá ĩĩæeè ìæüøà â ñĩáíóòĩ ĩĩeĩæáíeè, ñ ðàçããáííúè â ñòĩðĩú eĩeáíýìe, è äaeòá áìó áĩçĩĩæĩñòü ñàĩĩñòĩýðeüí ĩðòĩeííóðũñý (ðeň. 31).

Дeñ. 31

Á đảợөüòàòả đảảảíê iảđảảâềảảòñý âiảđảả. Çàòảì ñííả ñíảíềòả ííæề  
ìàềủò, ñòềìớềềđớý ìòòàềềềảảíềả ÿđềíề ềảđớøềíề.

13. Ííảíđìò ñí ñíềíủ ìả æềảìò ñ ìííủủậ âçđíñềíảí, 2–3 đảçả.

14. Êđóãè đóèàìè. Ìàèùø èåæè ìà ñìèíà è äðæèðñÿ çà áíèüøèå ìàèüöü ààøèð đóè. Ìääèáíí, ìèàáí ìòàáæèðð đóèè đáááíèà â ñòìđííü, ìíáíèìèðð ÷ððç ñòìđííü ê áíèíâ, çàðàì ìíóñðèèðð áíððää è áíèç (ðèñ. 32). Ìâòìðèðð óíðàæíáíèå 2–3 ðàçà ìâ ðèòìè÷íúé ñ÷àò. Ìñèå ýòíáí âíñíèèèðð äàèæáíèÿ đóèàìè â íáðàòíì íàìðàæáíèè: áíððää, ááðð è áíèíâ, â ñòìđííü, áíèç. Ìâòìðèðð 2–3 ðàçà. Ýòí óíðàæíáíèå — ñàííâ ñèíáíá äèÿ ìóñèóèàòóóú đóè è ìèà÷. Äæèèèðð áíí òíèüèí â òí ñèó÷àà, áñèè ìàèùø óñâèèè áíèåå ìðñòúå óíðàæíáíèÿ:

«Êó÷ðñèèè äàèæáíèÿ» è «Áíèñ».

Ἐξ. 32

15. Ἡ ἀγάπη ἐ δακρυόειά ἐ ἰσχυρὰ ἀγαπᾷ τὸν ἄνθρωπον ὡς ἑαυτὴν ἀγαπᾷ.

Ἡ ἀγάπη ἐ ἀγαπᾷ (5–7 ἀγαπᾷ)

Ἄλλο ἐστὶν τὸ ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν.

ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν.

Ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν, ἡ ἀγάπη ἐστὶν ἀγαπᾷ ὡς ἑαυτὴν.

ðóèè èèè âêèàâüâàòü àìó â èàâîøèè. Ôîòÿ â ýòîî âîçðàñòà éó÷- øèà èãðóøèè — ýòî ñíàñòàáííüá ðó÷èè è íæèè, êîòîðüà ìàèüø òàè è íðíàèò çàñòóóòü ñàáá â ðíòèè.

×òî èàñààòñÿ äàèæáíèé ðáááíèà, òî è 4–5 ìàñÿòàì ñíàüøáííüé òííóñ ìüø- ñàèààòàèé ñèííòòòò èñ÷-à-çààò. Õáíáðü ìàèüø ðàçàìòèèààò ðóèàè è ííààè ñáíáíáí è òàèáíàðàèáíí.

Íà ñíàøèòà ñàæàòü ðáááíèà! Áñà ðíàèòàèè çíàò, ÷òî ìðèáðíí â ñèáíà àèüø áíèæáí ñàñòü. Íáíàèí ñàèèàòü ýòî ñí áíèæáí ñàì. Íà ñàæàèòà ááí ìàñèèüí, ìà-èèàâüâàÿ ñíàóøèàè, éó÷øá ìááñíá÷üòà àìó æàñòèòò ñíðó äèÿ ñíèíü â ñèíæáíèè ñèòèèæà.

Áàøè àæááíáíüá çàíÿòèÿ ñ ìàèüøí, ìàññàè è àèíàñòèèà, òáíáðü äèÿòñÿ áñà áíèüøá è áíèüøá, áí 30 ìè-ìóò. Áñíèíáíèà ðèòèè÷íü òíðàæáíèé, òàèèò èàè

«Áíèñ», «Éó÷-àðñèèà äàèæáíèé», «Áàèíèèáá», ñíàò ñí-ìðíáíæààòüñÿ òàèíè æà ðèòèè÷íèé ìóçóíèé. Õáíáðü òàèè ààøèò «òðáíèðíáíè» áíèæáíü áüòü ñèááòòòè: ñèí÷-àòàèüí ñðíàèèçíààòü òííóñ ìüø ñí, áñíèèòàòü ñíðíòò ðááèèòò ñòí, ìáó÷èòü ìàèüøà òááðæèèàòü ìðáíáòü, ðàçàèòü ðèòèè÷íòü äàèæáíèé. Äèÿ ýòíáí áíèüøá ìáàèèòàñü ñ ìàèüøí, èñíèèçóèòà àèòèáíü è ñàññèáíüá òíðàæáíèé, ñèááèòà, èñíèèçóèòà èãðóøèè, ññòààòòòòòòèè ááí áîçðàñòó, äàèèòà è òíàíèèáíüé ìàññàè. ìàññàè áàòàé ýòíáí áîçðàñòà ñòáíàèòñÿ áüá áí-èáá ìðíáíèæàèòàèüí è ñèíæáíü. ß áü ññíáàòíàèà ðíàèòàèè ìðíèèè éóðñ ñí ìáó÷áíèè áàòñèíó ìàññàèó ó ìðíáññèíàèèíáí ìàññàèèòà èíáíí á ýòí áîçðàñòà. Ííóòíüé áàòñèèè ìàññàèèòò ñíèæàò àáí ñíáü ìðèà-ìü ìàññàèà è ìáó÷èòò ññíáíü òíðàæáíèé, êîòîðüà

ññíàòò ààøáìó ìàèüøó óèðáíèòüñÿ è â ðàçóèòàòà áññòðáá ìáó÷èòüñÿ ñàèèòüñÿ ñáñòòíÿòàèüí.

Í÷áíü ññàèà ðíàèòàèè ñ÷èòàòò, ÷òî ñðíàèèíá ðàçàèèèà ìàèüøà ñðíèèòíàèò ñáñíèèçáíèí, òí áñòü ááç àèòèáíáí áíàøàòàèññòàà áçðíèèò. Ýòî ñèèáííá ìáíèèà. Áñèè áàæá ñíèíóáííáí ðáááíèà èèèèòü áæááíáííáí êòíáíèé â ááíá, ñðááèèíáí ìàññàèà è àèíàñòèèè, à òàèæà ññòòííáí



íáúáíèÿ ñî âçðîñèùìè, ñî íà÷íàò ìòñòàààòòù â ñâîâî òèçè÷àñèñî è ññèòè÷àñèñî ðàçàèèèè ìò ñâàðñòèèèâ. Ìýòìó çàíèàèòàñù ñ àèùøî ÷àùà è àèèèíà, íà ìðáíáððáàèòà ñâàðàèè ìðî-òâññèíàèíâ — ñîòòòò ààòñèèò àðà÷àé è àññàæèñòá!

## Øàñòíé àñÿ

Íà çàíÿðèÿò âññèíèÿèòà óæà èçâàñòòòùà òíðàæíáíèÿ ìèðñ ññùà ààèæáíèÿ è ìðèáòù. Ààèÿ àññàæ æèâòà è ÿâíàèò, íàðÿá ñ ññèèæèèèèèè èìàò ñòñè èññèüçíàòòù ñòèòààíèà. Ààèèòà èàèèè ñòèòààíèÿ ìàèòòàè àíèðòà ìòíèà æÿ óèðàíèèÿ ìòí÷íâ èíèòà è ìðòèèèèèèè àðùæ àí àðáÿ àññàæà æèâ-òà è ñòèòààíèèà ÿâíàèò ñ òàèù èò óèðàíèèÿ, âññèíèÿ àññàæ çàáíè ÷àñòè òàèè. Èçááàèòà èññèüçíàòòù ÿòò ìðèá à íàèàñòè ñÿñíèèòù. Çàèá÷èèèèèè àññàæ â èðáñ ñèó÷à ññèèæèèèèèèè.

1. Àññàæ ðó÷àè.

2. «Áíñ», 6–8 ðàç.

3. Àññàæ ñæàè.

4. Èðòàè ññàèè, 3–5 ðàç. Íàèáíè è àèèòàòòòù àðààèòà ññíòòòù à èíèáíÿ è ááðàð ñæèè ðàáíèè ññ÷àðáí è àìñòà ñ ÷àññèè ñòðàèè (ðèñ. 33–35). Àñèè ñ÷òàñòàòòà ññòòèèèèèèèè, àñòðÿòèèèè ñæèè, èàñèíâ ññààèòàñù ñ àèùøî è ññòàíèèèèèèèè àññèíèèèèèèèè ññà.

5. Àññàæ ñòñ.

Đềñ. 33

Đèñ. 34

6. «Ââèîñèiää» — iîiđđàíiíiã ñãèááíèà íîæê,  
6–8 đàç.

7. Ìàññàæ ñîéíêè è ìîéè.

8. Ìàññàæ æèâîðèèà.
9. «Óâîë», 4–6 ðàç.
10. Îîâîðîð ñ æèâîðèèà ìà ñîèéíó è íáðàðîí, 4–6 ðàç.
11. Îëçàíèèà çà èãðóøéíé.
12. Îðèñàæèâàíèèà çà ðó÷èè, 3–4 ðàçà.
13. Êðóãè ðóéàèè, 6–8 ðàç.

### Ñåäüíé ìåñö

À òà÷áíèà áîÿ àâèèèòà ìàèøó ìàññàæ è âîíèéíÿèòà ñòàðóà è ííâà óíðàæíáíèÿ ñ ñèââóðóàíó íèàíó.

1. Ìàññàæ ðó÷èè.
2. «Áíèñ», 6–8 ðàç.
3. Ìàññàæ íæèè è ñòí.
4. «Ñèíèüçÿèèà øàèè», 6–8 ðàç.
5. Àèèèáíà ñòÿèèèèèà ðó÷èè àâðð çà èãðóøéíé,  
 4–6 ðàç. Îñââñóòà â èðíàðèèà ìàèøà ÿðèèà èðàñèèâà èãðóøèè ìà ðàññòèÿíèà ÷òóò ààèøà âóòÿíóóíé ðó÷èè ðàááíèà. Îñòó ñí òÿíàðñÿ è èãðóøèè ðó÷èè è àñòà-àò èð, ñí òèèèè ñðè óñèíèèè ñðàâàðèèèèèèè ñòÿèè-èèèèè.

6. Ñãèàáíèà è ðàçãèàáíèà íææê ïñ÷ãðãáí è àíà-ñòà, 6–8 ðàç.

7. Êðóãè íãàìè, 4–6 ðàç.

8. «Ëàñòí÷èà» íà æèâîðà, 2–3 ðàçà. Áàíàèüíüà «ñà-íñèàðèèè» è èðóæáíèà íà ðóèàðò ìàíü ðàçíâóðò àãñòèáóéýðííé àííàðàò ìàèüøà è áóáóò òíðíøáé òðáíèðíà-èíè äëü ìüøò àñáé çàáíáé ïñãððííñòè òàèà. Ëðáíé

«íñèàò» ñ ïñããðæèíè ïñã ãðóáèó áóááò ïñèáçáí ìàèü-øó. Íàèí èç ààðèàíðíà «íàðáíèý» òàèíè: ïñèæèòà ìà-èüøà ìà ñòíè ìà æèâî ìæèàìè è ñããã, ðó÷èè à ñòíðííü. Ìãèíæèòà ñãèè ðóèè ïñã æèâîðèè ðããáíèà òàè,

÷òíáü áíèüøèà ìàèüøü ðàñíñèàããèèññü ñããðóó, à àñã ìñòàèüíüà ñíèçó ÷óòü íèæã ðãããð ìàèüøà. Ìðèíáíèèòà ðããáíèà àãðòèèèèí òàè, ÷òíáü ìæèàìè ïí òíèðàèññü ààí à æèâî (ðèñ. 36).

Ðèñ. 36

Çãããðæèòàññü à ýòí ïñèíæáíèè ìãñèíèèí ñãèóíà,

«íðèçáíèèòàññü» ìà ñòíè.

9. Ìãñãàæ æèâîðèèà.

10. Ìñíðíò ñ æèâîðèèà ìà ñíèíèó è ìáðàòíí, 3–4 ðàçà.

11. Ìãñãàæ ñíèíèè è ïñèè.

12. Ìðèíæèèèèèà çà ìòããããííüà ðó÷èè, 3–4 ðàçà. Ìàèüø èãæèò ìà ñíèíà. Ìóñòü ïí ìáðàòòè ààøè áíèüøèà ìàèüøü. Ìñòàèüíüè ìàèüòàìè ìðèããðæèèèèèè èèñ-òè ðããáíèà. Çàòàí àííðýíèòà ðóèè ìàèüøà, ðàçáíáý èò à ñòíðííü. Ëããèè ïðýæèèèèèà çà ðóèè è ñíèíàìè «ñããè-ñý» ïñóæããèòà ðããáíèà ìðèíáíèèèè àíèíáó è ìèã÷è, ìáíèèèèèè àñí àñ ïñèíæáíèèè ñèäý. Ìæèàìè

īðē yōīī īī īīæāò óīēðāòūñý âàī â æēâīò. Äðóâīé âàðēâīò — âū ñàìè īðēääðæēââðâ īīæēè àèēūøà ēīēøýìè. Īððâðâà-òèòâ īââ ðóèè àèēūøà īâīé ðóēīé, ñīââēīēâ èõ Īððââ ãðóâēīé, à īàèüòàìè äðóâīé ðóèè, áīēüøèì è óèàçàðâēüīūì, īðīâââèðâ ââīēü īīçâīīī÷īèèâ ñīèçó âââðõ. Ðâââīē īðē yōīī ðâðēâèòīðīī ðàçīâīâò ñīèíó. Âūīēīèèðâ óīðâæīâīèâ 1–2 ðàçà, īñēâ ÷ââī īīóñòèèðâ àèēūøà īà ñòīè, īðēâðæēââý ââī âīēīâó ñâīâīâīé ðóēīé. Ýòī óīðâæīâīèâ — òīðīøâý Īââīòīâèâ è ñâīñòīýðâēüīīó ñè-ââīèþ.

13. Īēçâīèâ īà ÷âðââðâīüèâð çà èâðóøēīé.

14. «Ēó÷âðñēèâ äâèæâīèý», 6–8 ðàç.

15. Ēðóâè ðóèâìè.

### Äèīâñòèèâ è àññâæ (7–9 àñýöââ)

Ðâââīē â âīçðâñðâ 6–9 àñýöââ óæâ īīâīâ óīââò, íâēīòī īīèìââð «âçðīñēúé» ýçúè, īīýòīíó īðè īðīâââīèè æèīâñòèèè īīæīī ñīðīâīæââðü âūīēīâīèâ óīðâæīâīèè ñ÷âòīī è ñēīâññīüè èñîâīâìè: «Äâââé, àèēüø, ñýââì!» èèè «Īðââīðââì ðó÷èâìè!».

Òâèè ââøèð ñīâīâñòīúð çâīýðèé ðīæâ īâīýþòñý. Òâ-īâðü ââøè çâââ÷è — īâó÷èòü ðâââīèâ Īēçâòü īà ÷âðââ-

ðâīüèâð, âīñīèòâðü ó īââī èññâèīâèèþ è ðèðìè÷īñòü, ðàçâèðü īīèìâīèâ ðâ÷è. Äèý yōīâī īâīâðīâèī ÷âñòī èâñēīâī īâùâðüñý ñ àèēüñī, èñīēüçīââðü èðâðèèâ ðâ÷ââüâ èíñððóèèè âī âðâìý çâīýðèé, ââðü ðâââīéó âīçīæīñòü Īððââæèââðüñý Īī âñó ñâīâīâīī, à çīâ÷èð, ÷âùâ âūèèââü-ââðü ââī èç èðīââðèè èèè èç àâīæâ à ñīè, ââīâèðü áīèââ ñēīæīüâ Īī èññâèīâèèè óīðâæīâīèý.

×óì èàñàòñý ìàññàæà, òì âì âòìðì ìñèóãñèè ìæíí óæå íá ìàññèðíààòü ðóèè è ìñè ðáááíèà. Ìàññàæ æå ññè-íú, æèâìòà è äðóæè ñòàííàèòñý áíèåå ýíáðæ÷íú è ðàç-ííáðàçíú, èññíèüçòðòñý âñà èçååñòíú ìðèáíú: ìñèàæèáíèè, ðàñòèðáíèè, ðàçíèíèè, æèáðàèè è äðóæè.

## Áññüíè ìàñýö

Áàèè ññíàñòíú çáíýðèý ñ ìàèüøì âèèð÷àðò ì-ìèì èçååñòíú àì òíðàæíèèè ìáíú. Ýòì ñâyçáí ñ òáì, ÷òì ðáááíèè óæå íèðáì è ñòðáíèèòñý ìñíèèè ìàèç-ååñòíú àì ðáíèè ìñíèæáíèè òæè, òì áñòü ññòü. Áàè çàà÷à — ìíí÷ü àì á ýòì!

1. «Áíèñ», 6–8 ðàç.

2. Áèèèáíèè ìðýæèáíèè ðó÷æè áááðð çà èäðóèèè,

4–6 ðàç.

3. Ñèèáíèè è ðàçæèáíèè ìæèè ìí÷áðáíè è àì-ñòà, 8–10 ðàç.

4. Éðóæè ìñèè, 6–8 ðàç.

5. «Ìñòèè» ñ ìñááðæèè àçðíñèíí, 2–3 ðàçà.

6. Ìàññàæ æèâìèèè.

7. Ìñíðò ñ æèâìèèè ìà ññèíèè è ìáðàòí, 4–6 ðàç. Ìñíðò ñí ññèíú ìà æèâìèè ìñèè 6 ìàñýöåå áññíèíèèè ááç ìñááðæèè çà ðóèè. Ìæíí ìíí÷ü ðáááíèè èåèè ìñíðòíí òàçà è ìñèàçíè èäðóèèè ñ òíè ñòíðíú, èóàà ìí áíèæáíèè ìñáðííèèè.

8. Ìðèñàæèáíèè çà ìáíó ðó÷èè, 2 ðàçà á èàæäò ñòíðíó. Ìñíæèèè ìàèüøà ìà ññèíèèè ìà ñòíè ìáðáá ñí-áíè. Ìýæè ìñíèèèèè ááí çà ìáíó ðó÷èè áááðð, ðàññí-èíæèè ññíèè áíèèèèè ìàèè ó ìáíí á èàáíèèè, à ìñòàèè-



íùìè ìàèüöàìè ìðèääðæèâÿ åãî èääíú ñåððó. Äðóãíé ðóéíé ìðèääðæèâèéòå êíèáíè ìàèüøà. Íñáíèìèòå ðååáíèà â ìíèíæáíèå ìíèóñèäÿ (ðèñ. 37). Ààøà çàää÷à — ñíðíáíðèðíàòü åãî ìííàòü ñååå ñáááííèé ðóéíé: èíèòå ìí áíèæáí ìèðàòüñÿ íà ñòíè, ìííàÿ ñååå ìáíÿòüñÿ. Íà ìííáíèå çàääðæèòå ìàèüøà â ìíèíæáíèè ìíèóñèäÿ ñ ìíðíé íà íáíó ÿáíèèó è ìååáíí ìíóñèòèòå åãî íà áíè íà ñòíè. Íñàòíèòèòå 2 ðàçà. Ñååèéòå óíðæáíèå ñ äðóãíè ñòííí.

Ἐξ. 37

- 9. Ἰανῆα νῆιέε ἐ ἰῆε.
- 10. Ἐδὸαὲ δόεαιὲ ἂ ἰῆῆαίεε νῆαῦ, 2–4 δὰçà.
- 11. Ἰῆçàíεἂ çà εἂδὸøēíε.
- 12. Ἰὰδᾰίεἂ ἰὰ æèîòᾰ ἰὰ δόεᾰò ó âçðîñēîî.

Äâÿòúé ἰᾰñÿö

Ñ âîçðᾰñòîî ἰᾰíᾰõîᾰèîñòü ᾰæᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ἰᾰñῆαᾰ ἰò-ἰᾰᾰᾰò. Õᾰᾰᾰᾰ ᾰᾰ ἰᾰíᾰõîᾰèî ἰᾰñῆðîᾰᾰòü èèøü æè-

ᾰîò, νῆιέέó ἐ ῖᾰᾰèòü ἰᾰèúøᾰ ñ öæüþ èõ δᾰñῆèᾰᾰᾰᾰᾰᾰ (ἰðèᾰᾰᾰᾰ ἰᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ) ἐ óèðᾰᾰᾰᾰᾰᾰ (èñῆᾰᾰᾰᾰᾰ ἰñèᾰᾰᾰᾰᾰᾰ, δᾰçᾰᾰᾰᾰᾰᾰ, δᾰñòèðᾰᾰᾰᾰ, ἰñèᾰᾰᾰᾰᾰᾰ). Ἰῆᾰᾰ ñòᾰðᾰᾰ óîðᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ è ἰᾰᾰᾰᾰ ᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ. Äæñòᾰóéòᾰ ἂ ññòᾰᾰòñòᾰèè ñ ἰᾰᾰᾰ.

1. «Áîñ», 8–10 ðàç.

2. Ñãéááíèá è ðàçãéááíèá íæåê àìñòá, 8–10 ðàç.

3. «Éó÷ãðñêèá äàèæáíèý» â ïêèæáíèè ñèäý, 8–10 ðàç.

4. Íàèèíú ñíáíóòúõ â êèéáíýõ íæåê â ñòíðíú àìñòá ñ ïíáíðíòí òàçà â ïêèæáíèè èåà, 4–6 ðàç. Íàèúø èåæè íà ñíèá. Ñíáíèòá äáí íæèè è ñíááèèèòá êèéáíè. Ðèòèè÷í íàèèíýèòá êèéáíè, à àìñòá ñ íèè áóääò ïíáíðà÷èàòúñý è òàç òí áíðááí, òí àèááí (ðèñ. 38).

Đèñ. 38

Ýòì óĩðàæíáíèá óêðáĩëÿàð êĩñúá ìúøóú æèâĩðà ìàèúøà è ñðèìóèèðóáð  
âãĩ ê ñàìñòĩÿòáèúíúì ñĩâĩðĩ-òàì ñĩ ñĩèíú ìà æèâĩð è ìáðàòíí.

5. Ìàññàæ æèâĩðèèà.

6. Ìàññàæ ñĩèíèè è ñĩèèè.

7. «Èàñòĩ÷èà», 2–3 ìèíóòú.

8. Ìĩèçàíèá ìà ÷àðâðáíúèàð çà èãðóøêíè.

9. Ìĩâĩðĩòú òóèĩâèùà çà ìÿ÷ĩ â ñĩèĩæáíèè ñèäÿ,

4–6 ðàç.

10. «Òà÷èà». Ýòì óĩðàæíáíèá ñæí ãàèàòú â êĩñóá çàíÿòèÿ èèè âúñĩèíÿòú  
âãĩ ìòãàèúí â èà÷ãñòáá èãðĩâíè æèìĩãñòèèè. Ìàèúø èãæèð ìà æèâĩðá.  
Ìðèñĩáíèèèðá âãĩ ìáá ñòĩèñ òàè, ÷òĩáú ñĩ ñĩèðàèñÿ ìà âúñĩðÿìèáíúá ðóèè, ìĩæ  
óáíáí çàðâàòèòú «àèèĩ÷èèè». Æðóáíè ðóèèè ñĩããðæèâèèè ìàèúø ìã

æèâîòî. Â ýòî ïîêîæáíèè ðáááíê ïîáíèààò ãîêîáó è èäàò íà ðóèàð (ðèñ. 39).

11. «Âåñîèèää» íîàè, 8–10 ðàç.

Ãeiiãñòèèà è iãññàæ (9–12 iãñyöââ)

Ìæûø áũñòðí ðãñòãò è ðàçãèèããòñy. Â äãÿòü iãñyöââ ïí ñãíñòíyðãëüí ñãèèòñy èç äãðòèèèëüíãí ïíèí-

æáíèy, ïíçããò íà ÷ãòããðãíüèãð, ãñòããò ñ ïíðíé è äãæã õíãèò.

Ìãðãüã øããè, áãçóñèíãíí, ñíðíãíãæãðòñy ÷ãñòüèè iããáíèyè. Íãíãèí äãèàòü èç iããáíèy òðããããèð íã ñòí-èò. Âãø ñòðãð ïíæãð ïãðãããòüñy ðãããíéó, è òíããã ïí áó-ããò áíyòüñy õíãèòü. Èó÷øã óããðèòã èç èííãòü ãñã, ÷òí ñíííãíí ïíãøãòü iæûøó ïãðããèèããòüñy, è çãèðíéòã ïãÿèí ïíãíüã óãëü.

Ííããèðãèòã ðãçííãðãçíüã èãðóøèè èç ðãçèè-íüõ ïãðãðèèèã. Ó ðãããíèã äíèæíü áúòü è ðãçèííãüã èãðóøèè, è òðyíí-íüã, è äãðããyíüã, è áóíãæíüã. Ìæûøãí í÷ãíü ïðããèòñy ãñã ðããòü, ðãçãðãñüããòü, èííãòü. Èíãèòã ýòí ã èèãò è äãèòã äíçíæíñòü ðãããíéó äãèàòü ãñã, ÷òí ïí çãòí÷ãò, ãããü òíèüèí òãè ïí ðãçíãüãò ñãíé èíòãèèãèò è òãíð÷ãñèèã çãããòèè. Íãíãèí óããðèòã ïíãèüøã èðãñí÷- íüã éíèæèè, ïñòããèã áíó íã ðãñòãðçãíèã èèøü ñòãðüã æóðíãèü, ïíèóíãèòã íã ñèèøèíí äíðíãèã èãðóøèè, èíòíðüã íã æãèèí ñèíãòü è äüãðíñèòü.

Âãøè çãíyòèy ãèíããñòèèéé äíèæíü áúòü ïí-íðãæ- íãíó ðããóèyðíüè. Ìãññàæ ïíñòãíãíí ïòòíãèò íã ãòí-ðíé ïèãí. Í÷ãíü ñèíðí ããø ðãããíèè ãñãüã ïòèãæãòñy ïò ïãññãæã, è òíããã äãí áóããò íãíãòíãèí ïðíãíãèòü èóðñãèè 1–2 ðãçã á ãíã: ïíñèã ïíðãããèãííãíí äíçðãñòã ïæûøãí ñòãííãèòñy íããüíñèí

ĕăăəòù à îáíé îċă áîēáí, è ìàññàæ ñòàííæòñý äēý íēō íáñòăđîēìù ÷àíýòèàì, ïýòîó ïñòàđàéòăñü ïíáúàòüñý ñ ïđîăññēî-íæüíù ìàññàæñòî ãí ãíăă. Íñēă áíăă äăəòù ìàñ-ñàæ äăòýì î÷áíü ñēíæí.

Íñíáíé çàă÷ăé çàíýòèé ñ đăááíēî à âċđàñòă

9–12 ìáñýöăâ ýăēýăñý ìæññèìæüíá đăçííáđăçèă äăèæáíéé è đăçăèòèă ñàíñòîýòăēüíñòè đăááíéà. Ñ ýóíé öă-ēüĵ èñííēüçóéòă đăçííáđăçíúă óíđăæíáíēý, ìàññàæ, íèààíéà.

### Ăăñýòùé ìáñýö

Íñēă 9 ìáñýöăâ ñîēđàùăăñý äēèòăēüíñòù ñíà. Íá-ùăý ïđííēæèòăēüíñòù áíááííáí ñíà óíáíüøăăñý áí

14 ÷ăñíâ. Ăēèòăēüíñòù ìăđèíáíâ áíăđñòăííâáíēý óăăè-

÷èàăăñý áí 2,5–3,5 ÷ăñíâ è áíēăă. Óáíăđü ìæüø ñíèò óăă 2 đăçă à äáíü, áíáí è âă÷ăđî. Ă ìăđèíáú áíăđñòăííâáíēý ïđííēæèéòă ñ íèì ñíáíáñòíúă çàíýòèý. Óáíăđü ìàññàæ è äèìíáñòèèà âêĵ÷ăĵò ñēăăóĵùèă óíđăæíáíēý.

1. «Áíēñ», 8–10 đăç.
2. Ñăèááíéà è đăçăèááíéà íæăê àíáñòă, đăçăăăáíéà èō à ñòíđíú, 8–10 đăç.
3. «Ēó÷ăđñēèă äăèæáíēý», 8–10 đăç.
4. Íæēíú ñíáíóòüō à éíēáíýō íæăê à ñòíđíú àíáñòă ñ ïíáíđíòî òăçă à ïíēíæáíéè ĕăăă, 6–8 đăç.
5. ìàññàæ æèâîðèèà.
6. Íăđăđíă ĕç ïíēíæáíēý ĕăăă à ïíēíæáíéà ñēăý, à çàòàì à ïíēíæáíéà ñòíý, äăđăăñü çă đóèè âçđíñēíáí,

4–6 ðàçà.

7. Ìàññàæ ñìéíèè è ìñìèè.

8. Ìñèçàíèà íà ÷àðàððáíúèàð çà èãðóøêíé.

9. Íàêéñí òóéíàèùà àíàðáà ìðè òèèñèððíàáíúð êíèáíýð, 4–5 ðàçà. Ðáááíêè ñòìèò ñìéíé è âçðññèíó. Ìðèæìèòà ááí è ñááá. Èàáíúð èááíé ðóèè ìðèááðæèàèòà ááí êíèáíè, ìðááóíðáæáäý ñàèááíèý ìñ. Èàáíú ìðááíé ðóèè ìñèíæèòà íà æèáíò äèý ìñááðæèè òóéíàèùà. Ìñèíæèòà íà ñòìè ìðááà ìèèøñì èðáèìóð èãðóøéó è ìñðññèòà ááí íàêéñíèòüñý è âçýòü áá. Ìðññèáàèòà,

÷òíáú ìèèø íà ìðèñááè, à íàêéñíèèñý çà íáé (ðèñ. 40). Ýòí óíðàæíáíèà óèðáíèýàò ìøòü ñìéíú. Áññèíèýòü ááí ñèááóàð 2–3 ðàçà.

10. «Òà÷èà», 2–3 ìèíóòü.

11. «Ìàðáíèà» íà æèáíòèèá, íà ìðááí è èááí áí-éó íà ðóèàð âçðññèíáí, 2–3 ìèíóòü.

12. Ìðíèàòüááíèà ìý÷à íááèèè ðóèàèè, 4–5 ðàç.

13. Õíäüáà ñ ìñááðæèé çà íáíó ðó÷èó.

## Íàéííàäòòúé ìññýö

Ìàññàæ è àéííàðèèó ìðííèèòà á óèàçáííé íèæá ìñèááííàðàèèñíèè èèè ááèèèòà ì 2–3 óíðàæíáíèý çà ìàéí ðàç á òà÷áíèà áíý.





1. «Îñòèê» — îñáí à è ïðîãéá òóéîâèùà â îñéîãáíèè èããà ñ îñîùþ âçðîñéîí, 2–3 ðàçà.

2. Ìàññàæ ñüéíèè è îñéè.

3. «Òà÷èà», 2–3 ìéíóó.

4. «Ðúáèà» — â îñéîãáíèè èããà ïà æéîðà ïðèîáíýòü ìèùøà çà ðó÷èè ñ ïðîãéáí òóéîâèùà, 2–3 ðàçà.

5. Ìððóñîâ â îñéîãáíèè ñèäý èç îñéîãáíèè èããà ïðè òèèñèðîáíèó îñèàð, 2–3 ðàçà.

6. Æñòàáíèè ïà ïæèè èç îñéîãáíèè èããà ïà æéî-ðà, ïðè ïðòðæèà çà ðó÷èè.

7. Õñüáà ñ ïðòðæèè èè ñàîñòîýòèí, 4–5 ìéíó. Ìíèè ìàí ó÷àò ìèùøé òíèè, ïðòðæèè èð çà âòòýóóòà ââðð ðó÷èè. Ýò ïàâðí. Õè ìà-èù ïà ÷óñòòòòò ðàîñòèè è ïàèè òíüáà ó ïà ðàçèèèèèè ïàðèèèè. Ó÷èè ìèùøà òíèè ïæ-í, ïðòðæèèèèèèèè ïà ðó÷èè ñçàè èè çà ðó÷èè ñèðèè.

Đeñ. 41

Óäíáíí ìñòààèòü đáááíèà íæèàìè íà ñâìè íîè, ñìèíé ê ñááá, è ìõìäèòü ñ íèì òàè, ìáááđæèäÿ ìä ìøèè, íáđááèèäÿñü êíđíòèèèè øàáàìè (đeñ. 41).

8. Ìðèñáááíèá ñ ìáááđæèèé çà đó÷èè, 4–5 đàç. Áñèè ìàèúø õíđíøí ñòìèò ááç ìñđü, âíçìèòá ááí çà đóèè è ìđááèíæèòá ìðèñáñòü íà êíđòí÷èè (đeñ. 42), đàçâíäÿ êíèáíè â ñòìđíü, à çàòáì âñòàòü. Ìæáòá ñìíđíâíæáàòü âúñèíáíèá óíđàæíáíèÿ ñòèõìòâíđáíèè èèè ìá-ñáíèèé: «Áìò òàèíè âúøèíü, âìò òàèíè ìèçèíü!» Ñèááèòá, ÷òíáü ñòíü ìàèúøà ñòíÿèè íà ìíéó èèè íà ñòíèá ìíèíñòüð. Á ìíáíò âñòáááíèÿ ìáíèèèòá đóèè ìàèúøà áááđø, íóñòü ìí

īāīēīāōñÿ íà íñēè.

9. «Óāīē». Ðāāáííē ēāæèò íà ñīēíá. Äåðæèðå èãðóøéó íà âûñîå  
âûðÿìēáííûō íñ àèûøà. Íāíāōīæèì,

÷òíáú àèûø īāīÿē íæèè è èãðóøēå. Åñèè àíó ÿòí íå óāāåñÿ, ìðèèñííèèòåññū  
èãðóøéíé è ñòóííÿì ðāāáííèà, īāóæäÿ åāī çàðāìèèòñÿ ìèüöàèè çà èãðóøéó  
è īāīÿòü

## Ðèñ. 42

íîæ àî ïðÿíîîí óæèà ñ òóéíæèùàì (ðèñ. 43). Íîòîðèòà óíðàæíáíéà 3–4 ðàçà.

10. Íîòîðèòà òóéíæèùà çà ìÿ÷î ã ïíéíæáíéè ñèäÿ ñ òèèñèðíàáííèè èíèáíÿìè (ðèñ. 44), 4–6 ðàç.

11. Áðííáíéà è ïðíèàòóâáíéà ìÿ÷à, 5–6 ðàç.

12. Êðóæè ðóéàìè ñèäÿ, 6–8 ðàç.

13. «Íàðáíéà» íà æèáíòà, ñíèééà, áíéó íà ðóéàò àçðííéíîí.

14. «Áíèñ», 8–10 ðàç.

15. «Êó÷àðñèèà äàèæáíéÿ», 8–10 ðàç.

## Äáíàäòòóé ìàñÿö

Âñà óéàçáííà íèæà óíðàæíáíéÿ ààì óæà çíàèíó — íè÷àáí íîòîðèòà. Àòà ãèèáíÿ çàà÷à — ïðííèæàòó çáíèàòóñÿ, ÷òíáú ìèèø ðíñ ñèèóíì, èðñèèòè è çáðííè.

Âñèè ó ààñ íàò àðáíáíè íà æèòàèóííà çáíÿòèÿ æèíàñòèèé, äèèèòà

óïðàæíáíèÿ â òå÷áíèå äíÿ ïí 2–3 óïðàæíáíèÿ çà ïáí çàíÿðèå.

Đềñ. 43





11. Διαγάλα η καταρκουα εεε αααααα αα αααα.

12. «Ὀὰ÷ἐὰ», 3–4 ἰεῖόου.

13. «Ἰὰδαίεα» ἰὰ αἐαῖὀεεα, ἢἰεῖεα ε αῖεαῶ, 2–3 ἰεῖόου.

14. Ὀῖαῦαὰ ἢ εἶαῖε ἢἰἰἰἰαἰεεεὶε çà ὀόεό εεε αὰç ἢἰἰἰἰαἰεεεε.

Ἄῦ, ἀἰῶῖῖῖ, çàἰἰὀεεε, ÷ὀἰ ὀαῖῦῶ ἂῶε çàῖῦὀεῖ ἢ ὀἰἰἰἰῖῖ ἂεῖῖ÷ἂεε εἶε ἰἰἰἰἰἰἰ, ὀἶε ε ἂεῖἰἰἰἰἰἰἰ. Ὀἰ-ἰἰῶ ἂῶε ὀεç÷ἂἢἰεἰ çàῖῦὀεῖ ἰἰἰἰἰἰ ἂεῖῖ÷ἂῶῖ εἢἰἰῖῖ-

÷εὀἰῖῖῖ ὀαçἂεἰἰῖῖ ὀἰὀἰἰἰἰῖῖ. ἰἰἰἰἰἰἰ ἂῶῖῖ ἢἰ-ἢἰἰ ἂἰἰἰ ἂἰεἰἰἰῖῖ, εἶε ἰὀἰἰἰῖῖ, ἰὀἰἰῖῖῖ, ἂ ὀἰ÷ἰῖῖ ἰὀῶῖ ἰç 10–15 ἢἰἰἰἰἰἰ, ἢ ἰἰὀ ἰἰἰἰἰἰἰἰἰἰῖῖ. Ὀἰἰἰῖῖ ἢ ὀἰἰῖ ἰἰ ἂçὀἰἢῖῖῖ ἰἰἰἰἰἰἰ, ἰὀε εἰἰὀἰῖῖ ἰὀἰἰἰῖῖῖῖ ὀαçε÷ἰῖἰ ἰὀἰἰῖῖ, ἂ ἰἰ ὀἰῖῖῖῖ ἰἰἰῖῖῖ ἢἰἰἰἰἰἰῖῖῖῖ ἰç ἰἰἰἰῖῖῖ ἢἰῖῖῖῖῖῖῖ. Ἄῶ ὀἰἰἰῖῖ ἂῖῖῖῖ, ἂ çἰἰῖῖῖ, ἂἰῖ-ἂἰἰ ἰçἰἰἰῖῖῖῖῖῖ ἰç ὀἰῖῖ ἰç ἰῖῖ.

### Ὀἰὀἰἰἰῖῖῖῖ ἂῖῖῖ ἰἰῖῖ

Ὀἰῖ ὀἰὀἰῖ 24 ÷ἂἢἰ ἢἢῖῖ ὀἰἰἰἰἰ, ἰἰ ἂἰἰἰἰῖῖῖῖ ἂῖῖῖῖῖῖ ἰç ὀἰἰἰῖῖῖῖ, ἰἰ÷ἰἰἰῖῖῖ ἂῖῖῖῖῖῖῖ ὀἰὀἰἰἰῖῖῖῖ ἂῖῖῖ ἰὀἰἰῖῖ. Ὀἰἰῖῖ ἰἰçἰἰἰῖῖῖῖῖῖῖῖ ἂῖῖἰἰἰῖῖῖῖ ἰὀἰῖῖ ἰἰ

ὀἰῖῖῖῖ ὀἰἰῖ ἰὀἰἰῖῖῖῖῖ, ἢῖ ἰ ἂῖῖῖ ὀἰὀ÷ὀἰῖῖῖ ἰἰῖῖῖῖ ἢἰῖῖ-

÷ὀἰἰῖῖῖῖ ἰç ἰἰὀἰῖῖῖῖῖ ἰὀἰῖῖῖῖῖ ἰçἰὀἰῖῖῖῖῖῖ. ἰὀε ἂἰὀἰῖῖῖῖῖῖῖ ἢῖῖῖῖῖῖ ἂἰὀἰῖῖῖῖῖῖῖ ἢἰῖῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖῖῖ ἰὀ-ἰὀἰ ἰἰἰῖῖῖῖῖῖ ἂἰἰῖῖῖῖῖ ἰἰ ἰἰὀἰῖῖῖῖῖ ἢὀἰῖῖῖῖ ἂἰῖῖῖῖ ἰç ἰῖῖῖῖῖῖῖῖῖ ἰὀἰῖῖῖῖῖ ἰὀῖῖῖ ἰἰ

n̄n̄n̄iáíú n̄n̄iðíòèèäeyòũñý yòlío ääâëáíep è æèâìò ìæåò íáâëñíóòü. Ýòí íá òìëüèí íáêðàñèâí è ìð-òèò ôèãóðó, íí è ì÷-áíú âðãáíí, òàè èàè íðãáíú áðpðíé ììèíòè ììàùàpòñý è ìíóñèâpòñý áíèç, ÷òí íáèçááæíí ìèàæåðñý íà èò ìðìàëüíé ðááíòá. Ìepñ èí àñáìó, íá-àèñèüé æèâìò ìæåò ìòàòü ìðè÷éíé áíèáé â ìýñíèöá. Áàæíí òàèæå òéðáíëýòü ðàñòýíóòüâ áí âðáìý ðíáíâ ìùøü ìðíìáæííòè, èíòíðúá ìéóæåò ìíðíé äëý áíóò-ðáííèð ììèáüò ìðãáíâ, ñ yòíè öåëüp íááí âííèíëýòü òíðàæíáíëý Êããäëý.

Ìðíâðàìà çáíýðèè

Òæü ììèãðíáíáíé ãèìáñòèèè — òñèíðèòü íáðàò-íá ììèðàùáíèá ìàòèè, òèò÷èòü ääýðáëüííòü èèø÷- íèèà è ìí÷-ááíáí íóçúðý, ÷àñòí íáðóðáííóð ììèã ðí-áíâ, òñèíðèòü ìðæðàùáíèá èðíáýíèòüò âíáãèáíèé, ìðìàèèçíáòü ìíí è àííáòèò, ìðãáóíðãáèòü ììèíæíá-íèý, ñâyçáííúâ ñ çãããðæíèé âíáãèáíèé â ìàòèá. Òæäý ãèìáñòèèè ììèçíá àñáì çáíðíáí ðíæáíèòáì.

Ìðèòèè. Áñá òíðàæíáíëý èíìèãèñà «Ñáíú áíáé ìí-ñèá ðíáíâ» âííèíëýòá ìà ìðíðýæáíèè 2 íáãáëü ììèã ììýáèáíëý ìèüøà — â òá÷-áíèá 3–7 áíáé, èíããà âí íáðí-æèðáñü â ðíááíâ, è áúá íáãáep áíà ììèã âííèñèè.

Ìãðóçèà. Ñðàçó æå ììèã ðíáíâ áíèüøèíòáì òíðàæíáíèé âííèíëýàðñý èç ììèæáíèý èáæà, òàè èàè â èñòíáíí ììèæáíèè ìèäý èèè ìòíý áíóòðáííèá ìðãáíú, ìíóñèâññü, ìèàçúâàpò ääâèáíèá ìà ðàñòýíóòüâ ìùøü æèâìòà, ÷òí çàððóáíýàð èò òðáíèðíáèó.

Áúòáíèá. Ìàòíðýèòá òíðàæíáíëý íáí çà áðóãè ìããèáíí, ááç ðúâèíâ è çãããðæáé âíðáíëý. Áúèèòá ãèó-

áíèè è ðíáíí. Ñèããèòü çà âíðáíèáì áóããò ìðíúá, áñèè ääèàòü ááíò ÷áðç íñ, à âíáíò ÷áðç ðíò, ììèæèâ áóáí òððáí÷èíè.

Ðaññeñáíeá. Áúñíeíýeòá ãèííàñòèéó éíäèèäóàèüíí èèè àñáé íàèàòíé, èáæà ìðýíí íà èðíààòýð, óððíí è áá÷áðíí, ÷áðç 1–1,5 ÷àñà ìñèá ìðèáà ìèùè, ìðáááàðèòáèüíí òíðíðí ìðíáàòðèà ìííàùáíeá.

Íñàòíðú. Äæèàéòá èàæáíá óíðàæíáíeá èíñíeáèñà

«Ñàìü áíáé ìñèá ðíáíâ» ìò 4 áí 10 ðàç èèè áíèüøá.

Ñòíí! Ìðíòèàñííeàçáíeýíè è çáíýðèýì ýäèýðòñý: ìñáùøáííàý òàìíðàòóðà, áíèüíúá ìñ÷èè, ìá÷áíü, ñáðä-òá. Æáíùèíàì, ó èíòíðúò áúèè íàèíæáííú øáú íà ìðí-íáæííñòù, íá ñèááóáò áúñíeíýòù óíðàæíáíeý ñ ðàçááááíeáì ááááð. Ðíæáíeòù, ìðáíáñøèá èáñàðááí ñá÷áíeá, áíèæíú çáíeíàòüñý ìí ìñíáé ìàòíàèèá.

Ìðíáðáññ. Èíááà ìúøóù æèáíòà íáííáí ìèðáííóð, áèèð÷èòá á èíñíeáèñ óíðàæíáíeý, áúñíeíýáííúá èç èñòíáííúò ìñíeáíeé ñòíý è ñèäý. Ýòí ìñáóò áúòù ìðèñáááíeý, íàèèííü, ìñíðíòù óóèíàèù, áàèæáíeý ðóé ñ áíèüøíé àìèèèòóáíé. Ìñòáíáííí óááèè÷ùðá èíèè÷áñò-áí ìñàòíðíá óæá ðàçó÷áííúò áàèæáíeé áí 25–30 ðàç. Äèý ýòíáí áæèàéòá èàæáíá óíðàæíáíeá ìí 2–3 ðàçà. Áñèè íáíáòíàèí, ìáæáó ìñàòíðàìè äæèàéòá ìàóçó, á òá-

÷áíeá èíòíðíé áúñíeíýeòá ðáñòýæéó.

Ìòèè÷áý ìçà äèý ðáññèàáéáíeý — éíáíáñèàý ìçà ðáááíeá. Áñòáíúòá íà èíèáíé, ñýáüòá íà ìýðèè è, íàèèí-íeáøèñü áíáðáá, èíñíeòáñü éáíí ìñèá ìðáá èíèáíýè, ìðè ýòíí ðóèè áíèæíú èáæàòù ááíèü áíèáíáé èàáíýèè áááðð (ðèñ. 45). Ìçà ðáááíeá ðááíííáðíí ðáñòýæèááò ñíeíó ìò ìàéóøèè áí èíí÷èè, à òàèæá ýáíàèòù è áááðà, óèðáíeýáò ìðáññ è ìèàçúáááò ðáññèàáéýðáá ááèñòáèè íà áñá òáèí.

Ìñèá áúñíeèè. Áñèè áí ááðáíáííñòè áú àèòèáíí çáíeíàèèñü ñíðòíí, òí ÷áðç 6 íáááèü ìñèá ðíáíâ èèè

÷áðç 10–12 íáááèü, áñèè áú ìðáíáñèè èáñàðááí ñá÷áíeá, ìæíí ìñòáíáííí ìá÷èàòù áíçàðàùàòüñý è ñáíáíó

70 × ÆÑÒÛ I. ÈÍÁÁÀ ÌÛ ÁÛÈÈ ÑÍÁÑÁÌ ÌÀÈÁÍÛÈÈÈ

Đeñ. 45

íáú÷ííó ïèàíó òðáíèðíâê. Âî âòíðíé ÷àñòè éíèèè ïðèâââáú óíðàæíáíèÿ,  
öâèü êíðíðúõ — ïíí÷ü ààì íáðâñòè ïðâæíðð òíðíó.

Ñèââóâò ïòíâòèòü, ÷òí òñèèâííúâ çàíÿòèÿ ñíðòòí âñââââ ïòðèòàòèèí  
âèèÿðò íà êíèè÷àñòâí ãðóâíâí ïíèèè, ïíÿòíó ðààè çáíðíáüÿ ðáááíèè èíâò  
ñíúñè âíçââðæàòüñÿ ïò èíòáíñèâíúõ íáâðóçíè è ñíðòèâíúõ ñíðâáííâáíèè âí  
øâñòíâí-ñââüíâí íáñÿòà ïíñèâ ðíâíâ. Âñèè âú êíðíèòà ðáááíèè ãðóâüð, âí

ãðàìÿ çàìÿðèè íáã-ðããàèòã ãðóáíúã æãèãçú îò óøèáíâ è ìãðáíðèãæãáíèÿ.

«Ñàìü äíáé ìñèã ðíáíâ»

Ïðèñòóíàòü è òðáíèðíâèè àðà÷è ðãèííáíãóðò èèøü

÷ãðãç 6 íãããèü ìñèã ðíáíâ (èèè ÷ãðãç 10–12 íãããèü, áñèè âü ìãðáíðèè èãñàðãáí ñã÷áíèã).

×òí æã äãèàòü òáì, êíò íã òãðèèðñÿ? Áñòü ìðíñòúã, ùãÿÿèèã óíðãæíáíèÿ, êíòíðúã ìæíí äãèàòü ñ ìãðáíâ ãíÿ ìñèã ìÿãèãáíèÿ ìèèøà.

Ñòãðãèòãñü âüñíèÿòü ÿòíò ìèèè-êííèèãèñ òíðÿ áü ðãç â äãíü, à áüã èó÷øã — çàíèèãèòãñü ñíãòèèèèèè ìñèãðíáíâèè èèííãñèèèè, áæãáíáíí áñíèÿÿ çàìÿðèè ìãñèè óíðãæíáíèÿè.

Ïãðãúé äãíü ìñèã ðíáíâ

1. Êãããèè ìñèã ðíáíâ. Çíáíáíèèòúã óíðãæíáíèÿ Êãéãæãè — èãããèè — óèðãíèÿðò ìüøü ìðííãæííèè è òãçíáíâí äíã, ìðããíòãðãùãÿ òãèóð íáíðèÿòííòü, èãè íãããðãèèè ìí÷è, ÷òí èííããã ñèó÷ããðñÿ ìñèã ðíáíâ. Áüñíèÿÿ èãããèè, äãèèèèè äãíò ÷ãðãç ìñ, à ìã âüãíòã

÷ãðãç ðíò ñãèèãèòã äããèèãèèèèè ìüøü è óããðãèèèèè èø â òã÷áíèè 2 ñãèóíã, èãè áóãòí áü ñããðãèèèèè ìí-

÷ãèñíóñèèèèè.

Äüøèòã ðíáíâ. Íã÷èèèèè óíðãæíáíèè, óããðãèèèè ìüøü â íáíðÿæíèèè,



īāóøéó èç-īā āīēīâū, ēyāòå íà ñīēíó, âūòyíèòå íīāè, īīēīæèòå ðóèè āāīēū òóēīāèùà, èāāīīyìè āíèç. Āēàçà éó÷øå íå çàèðūāàòū. Āñèè âū òī-òèòå áūñòðåå ïðīñíóòūñy, òí ïòèðíéòå èð èàè īæīī øèðå. Çàðyāèà éíāīā ññòíèò èç īòyāèàðyèò āāèæáíèè íīāàì. Ñíà÷àèà âūòyíèòå èāåóð íīåó èàè īæīī ààèyøå āīåðåå, íå ïòðūāāy īyòéó ïò ïðīñòūíè. Īðè ýòñ ïàèyòū èāāíè íīāè òyíèòå íà ñāáy (ðèñ. 46).

#### Đèñ. 46

Īñòàāàéòåñü â ýòñ īīēīæáíèè â òå÷áíèå 5 ñāéóíā. Āēy óāíāñòåà ñ÷èòåòåòå ïðí ñāáy: «È ðàç, è āāà, è òðè, è

÷åòūðå, è īyòy». Çàòå ðāññèàáūòå íīåó è ñāāèèèòå òàēíå æå īòyāèèāíèè ïðāāíè íīāíè, īòñ āāóiy íīāàì àíå-ñòå. Āí àðāiy âūīēíāíèy óíðàæíāíèy āūøèòå ïðèçâīēūíí. Íāíðāūòå āíèāíèè íà èññ÷èè. Īòyāèèāíèy èāāíè, ïðāāíè è āāóiy íīāàì àíāñòå ñ÷èòèðòñy çà íāéí īñòñð. Đāñòyæèà â īñòèèè âūīēíyðòñy 5 ðàç.

4. Āðāūāíèy īèå÷àèè. Ñèāy íà èðñāàòè èèè ñòiy, âūīēíèòå èāāèè

êðóãîãîãîã äâèæáíëÿ îëá÷àìè ñíà÷àèà âíãðãã, à ïòîì â íáðàòíóð ñòíðííó.  
Íãñêîüè ðàç ñãããèòã è ðàçãããèòã êííàòèè.

### Âòíðíé äáíü ïñèã ðíãíã

1. Íãúãì ðóè. Èñòíãíã ïêíæáíèã — èãæà íà ñíè-íã, ðóèè äãíèü òóèíãèùà.

Íãíýòü ðóèè â ñòíðííü è äããð — äãí; ñíããèèèèè èããíèè äããðóó, çàòãì, ñãèããÿ ðóèè â êíèðÿð, ïíóñòèèè èð äãíèü òóèíãèùà — äúãíð.

2. Íãúãì íã. Èç òíãí æã ïêíæáíëÿ ïãíýòü íãè, ñãèããÿ èð â êíèáíýð, ñòóíÿè è ÿãíãèèè — äãí; íãè äúíðÿèèè — äúãíð.

3. «Íèóíñò». Èñòíãíã ïêíæáíèã — èãæà íà ñíè-íã, íãè ñíãíóóü â êíèáíýð, ñòóíèè ïðèèèèæãíü è ÿãíãèèè, ðóèè íà çàòèèèã. Íðèíãíýòü ðàç, ïèððãÿñü íà ñòóíèè è îëá÷è — äãí; äãðíóòüñÿ â èñòíãíã ïêíæáíèã — äúãíð (ðèñ. 47).



Ժե՛ն. 47

Իժե ասի՞ծա՛ս աօյիօօսս չաաիե՛ե իծիօի՛ս, իժե ասի՞ծա՛ս — ասիյօեօսս.

4. Ինօ՛ւիժեօսս իսժաի՛ս օիժաբիսիե՛ս.

Օժաօե՛ սասսս ինե՛ս ծիսի՛ս

1. Ինսսսս ծօե. Իսօիւօս ասիսսնօեօո՛ս ի օիժաբիսիե՛ս 1 (իսժասսե՛ սասսս չաիյօեե՛). Էնօիսիսսս իբիբասիե՛ս — ասսս ևս ինեի՛ս, ծօե՛ ասիեսս օօբիսեսս. Ինսիյօսս ծօե՛ ասսնօիժիսսս ասսսս — ասի՞ծ; ինսսսեիւօսս ասսիե՛ ասսսսս, չսօսս, ինեասսս ծօե՛ ասսեիեօսս, իսօնօեօսս ասս ասիեսս օօբիսեսս — ասի՞ծ.

2. Ինսսսսասիե՛ս ասիսիսե՛. Էսսս ևս ինեի՛ս, ծօե՛ ասիեսս օօբիսեսս. Ինսսսիօսսս ինսիօօսսս ասս ասիսիյօ սսս ասսս — ասի՞ծ; ասսիօօսսսս ասս ասիսիսիսս իբիբասիե՛ս — ասի՞ծ.

3. «Ինեօիսնօ». Ըսսսեիւօս օիժաբիսիե՛ս 3 (իսժասսե՛ սասսս չաիյօեե՛). Էնօիսիսսս իբիբասիե՛ս — ասսս ևս ինեի՛ս, սսս ինսիօօսս ասս ասիսիյօ, ինօսիե՛ իժեասսսսսս ասս ասիսսսս, ծօե՛ ևս չսօսսսս. Իժեիսիյօսս օսս, ինեսսսսս ևս ինօսիե՛ ասսսս — ասի՞ծ; ասսիօօսսսս ասս ասիսիսիսս իբիբասիե՛ս — ասի՞ծ. Իժե ասի՞ծա՛ս աօյիօօսս ասս սսսսս չաաիե՛ե իծիօի՛ս, իժե ասի՞ծա՛ս — ասիյօեօսս.

4. Óíðàæíáíèà íà áíéó. Èñõíáííà ííèíæáíèà — èáæà íà ñíèíá, ðóèè ááíèù òóéíâèùà. Ííâáðíóòùñÿ íà íðàâúé áíê, ñíáíóòóþ â êíèáíá èááóþ ííáó íðèæàðòù ê áðóàè — áúáíð; ááðíóòùñÿ â èñõíáííà ííèíæáíèà — ááíð. Õí æá áúííèíèòù íà èááíí áíéó ñ íðàáíé ííáíé.

5. Ííâòíðèòù íáðáíá óíðàæíáíèà.

×áòâáðòùé ááíù ííñèá ðíáíá

1. Ííáúáí ðóé. Ñíà÷àèà ñááèèéòá óíðàæíáíèà 1 (íáðáúé ááíù çáíÿðèé). Èñõíáííà ííèíæáíèà — èáæà íà ñíèíá, ðóèè ááíèù òóéíâèùà. Ííáíÿòù ðóèè â ñòíðííù è áááðó — ááíð; ñíááèíèòù èááííè áááðóó, çàòáí, ñáèáàÿ ðóèè â éíèòÿ, ííóñòèòù èó ááíèù òóéíâèùà — áúáíð.

2. «Íðÿííé óáíê». Èñõíáííà ííèíæáíèà — èáæà íà ñíèíá, ðóèè ááíèù òóéíâèùà. Ííáòÿíóòù ê áðóàè ñíáíóòùá â êíèáíÿó ííâè — áúáíð; áúíðÿíèòù ííâè áááðó ííâ óáíí 90 áðááóñíâ è ííóñòèòù èó — ááíð.

3. «Ííèóííñò». Áúííèíèòá óíðàæíáíèà 3 (íáðáúé ááíù çáíÿðèé). Èñõíáííà ííèíæáíèà — èáæà íà ñíèíá, ííâè ñíáíóòù á êíèáíÿó, ñòóííè íðèáèèæáííù ê ÿáíâè-

òáí, ðóèè íà çàòùèèá. Íðèííáíÿòù òàç, ííèðáÿñù íà ñòóííè è íèá÷è, — ááíð; ááðíóòùñÿ â èñõíáííà ííèíæáíèà — áúáíð. Íðè ááíðá áòÿíóòù á ñááÿ çááíéé íðíðíá, íðè áúáíðá — áúíÿðèòù.

4. Ííáúáí òóéíâèùà. Èç ííèíæáíèÿ èáæà íà ñíèíá, ðóèè ááíèù òóéíâèùà, ñáñòù, ííèðáÿñù íà éíèòè, — áú-áíð. Ááèæáíèà íà÷èíáðòñÿ ñ ííáúáíà áíèíáú è áúííèíÿðòñÿ ñ ííñèááóþùè ñáèááíèáí ñíèíá. Ííèðáÿñù íà éíèòè, èá÷ù — ááíð.

5. Ðàçáèááíèà êíèáíáé. Èáæà íà æèáíðá, ðóèè ááíèù òóéíâèùà, íááèáíí ñíáíóòù ííâè â êíèáíÿó — ááíð; ðàçíáíóòù ííâè — áúáíð.

6. Ííâòíðèòù íáðáíá óíðàæíáíèà

## Ïyòúé ááíú ïñéá ðíáíá

1. Ìñáúáì ðóê. Êâê íáú÷íí, íá÷íèðá ñ óíðàæíáíèy 1 (íãðáúé ááíú çáíyðèé). Ëñðíáííá ïñéááíèá — èáæà íà ñíèíá, ðóèè ááíèü òóéíâèùà. Ìñáíyòù ðóèè á ñòíðííú è áááðð — ááíð; ñíáæéíèðü èááííè áááððó, çàðáì, ñâèááy ðóèè á èíèðyð, ïíðñèðèü èð ááíèü òóéíâèùà — áúáíð.

2. «Ïðyííé óáíè». Çàðáì áúíñéíèðá óíðàæíáíèá 2 (òðáðèé ááíú çáíyðèé). Ëáæà íà ñíèíá, ðóèè ááíèü òóéíâèùà. Ìñáðyíóðü ê áðóáè ñíáíóðüá á èíèáíyð ííâè — áúáíð; áúíðyíèðü ííâè áááðð ííâ óáèí 90 áðááðñíá, ïíðñèðèü èð — ááíð.

3. «Ïñéóííñò». Ïðíáíèæèðá ãèíáñèðèéó, áúíñéíy óíðàæíáíèá 3 (íãðáúé ááíú çáíyðèé). Ëñðíáííá ïñéááíèá — èáæà íà ñíèíá, ííâè ñíáíóðü á èíèáíyð, ñòóííè íðéáèèæáíú ê yáíâèðáì, ðóèè íà çàðúèèá. Ïðèíáíyòù òàç, ïèððáyñü íà ñòóííè è íèá÷è, — ááíð; ááðíóðüñy á èñðíáííá ïñéááíèá — áúáíð. Ïðè ááíðá àðyíóðü á ñááy çááíèè ïðíðíá, ïðè áúáíðá — áúíyðèèü.

4. Ìñáúáì ñ íàèèííí. Ëáæà íà ñíèíá, ðóèè íà ïy-ñá, ñáñòü, íá ïèððáyñü íà èíèèè, íàèèíèðüñy áíáðáá è ðóèèè èíñíóðüñy ííñèíá — áúáíð; íáæèáíí áíçáðà-ðèðüñy á èñðíáííá ïñéááíèá — ááíð.

5. Áúíðyíèáíèá ííâè íà áíèó. Ëç ïñéááíèy èáæà íà ñíèíá ïíááðíóðüñy íà ïðááúé áíè, ñíáíóðü èááóð ííáó, ïðèæèíèy èíèáíí ê áðóáè, çàðáì áúíðyíèðü ííáó è, íá ïíðñèáy áá íà ïíðáèü, áííáü ñíáíóðü. Ìñáðíðèðü yòí áâèæáíèá ííáíè 4–6 ðàç. Ìññéá yòíáí ááðíóðüñy á èñðíáííá ïñéááíèá è ïíáðíðèðü óíðàæíáíèá á áðóáóð ñòíðííó 4–6 ðàç.

6. Ðàçæááíèá èíèáíè. Ìñáðíðèðü óíðàæíáíèá 5 (òðáðèé ááíú çáíyðèé) 4–6 ðàç. Ëáæà íà æèáíðá, ðóèè ááíèü òóéíâèùà, íáæèáíí ñíáíóðü ííâè á èíèáíyð — ááíð; ðàçíáíóðü ííâè — áúáíð.

## 7. Īāòíðèòü iǎðâĭá óíðàæíáíèǎ.

### Øāñòíé āáü ĩñēá ðĭáĭá

1. Īāúáì ðóé. Īǎðâĭá óíðàæíáíèǎ áóǎǎò òàèèì æǎ, èàé óíðàæíáíèǎ 1 (iǎðâúé āáü çáíýðèé). Èñòĭáĭĭǎ ĩñēĭæáíèǎ — èǎæà íà ñĭéíǎ, ðóéè āāĭēü òóéĭâèùà. Īĭáíýòü ðóéè â ñòĭðĭíú è āāǎðð — āāĭō; ñĭáæéíèòü èāāĭíé āāǎððó, çàòài, ñāèááý ðóéè â éĭèðýð, ĩñóñðèòü èð āāĭēü òóéĭâèùà — âúāĭō.

2. Īāúáì ĩðýĭúð ĭĭǎ. Èñòĭáĭĭǎ ĩñēĭæáíèǎ — èǎæà íà ñĭéíǎ, ðóéè āāĭēü òóéĭâèùà. Īĭáíýòü ĩðýĭúǎ ĭĭǎè āāǎðð ĭĭǎ óǎēĭ 90 ãðǎáóñĭǎ — âúāĭō; ĭǎæéáĭĭ ĩñóñðèòü èð íà ĩñòðǎēü — āāĭō.

3. «Īĭéóĭñò». Ñāæèèòǎ óíðàæíáíèǎ 3 (iǎðâúé āáü çáíýðèé). Èñòĭáĭĭǎ ĩñēĭæáíèǎ — èǎæà íà ñĭéíǎ, ĭĭǎè ñĭáíóòü â éĭèáíýð, ñòóĭíé ĩðèáéèæáíú ê ýāĭâèòài, ðóéè íà çàòúèèǎ. Īðèĭáíýòü òàç, ĩèðàýñü íà ñòóĭíé è ĭèǎ÷è, — āāĭō; āǎðíóòüñý â èñòĭáĭĭǎ ĩñēĭæáíèǎ — âúāĭō. Īðè āāĭðǎ âòýíóòü â ñǎáý çāáíéé ĩðĭðĭǎ, ĩðè âúāĭðǎ — âúĭýðèòü.

4. Óñēĭæíáíĭúé ĭĭáúáì. Èñòĭáĭĭǎ ĩñēĭæáíèǎ — èǎæà íà ñĭéíǎ. ĭǎæéáĭĭ ñǎñòü, ðóéè çà āĭēĭáĭé (óñ-ēĭæíáíĭúé āàðèàíó) èèè ñèðǎùáíú íà ãðóǎè (óíðĭúáí-ĭúé āàðèàíó). ĭǎèèĭèòüñý āĭǎðǎǎ, éĭñíóòüñý ðóéèèèèèèèèèè ĭǎ — âúāĭō; ĭǎæéáĭĭ èǎ÷ü — āāĭō.

5. Èðóǎè ĭĭǎàìè. Èñòĭáĭĭǎ ĩñēĭæáíèǎ — èǎæà íà ñĭéíǎ, ðóéè āāĭēü òóéĭâèùà, íǎǎ ĭĭǎè ñĭáíóòü â éĭèáíýð è ĭĭáíýòü. Ñāèááý ĭĭ÷ǎðǎáĭ éĭèáíé, āāèàòü èðó-āĭǎðàçĭúǎ āāèæáíèý ĭĭǎàìè. Áúĭðýĭèòǎ ĩðǎáóþ ĭĭǎó, èǎááý ĩðè ýòĭ ĭñòààòñý ñĭáíóòíé â éĭèáíǎ, âúòýíèòǎ ĭñĭé è ĩèèèèèèèèèè ĩðǎáíé ĭĭǎé èðóǎ ĭǎðǎá ñĭáíé. Ñĭáíèòǎ ĩðǎáóþ ĭĭǎó, âúĭðýĭèòǎ èǎáóþ. ĭĭèèèèè èǎáíé ĭĭǎé èðóǎ (ðèñ. 48).



6. Ἀὐτῶν ἐὰν ἴσῃ ἡ ἀλήθεια. Ἐὰν ἐὰν οἶδα ἐὰν 5 (÷ ἀποδόσει αἱ  
χαίροι). Ἐὰν ἴσῃ ἐὰν ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀποδόσει ἀλήθεια, ἡ ἀλήθεια  
ἐὰν ἴσῃ, ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἐὰν ἡ ἀλήθεια ἴσῃ, ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια  
ἡ ἀλήθεια ἴσῃ, ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια ἴσῃ 4–6 ἄρα. Ἐὰν ἡ ἀλήθεια  
ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια ἴσῃ 4–  
6 ἄρα.

7. Ἐὰν ἐὰν ἡ ἀλήθεια. Ἐὰν ἡ ἀλήθεια οἶδα ἐὰν 6 (÷ ἀποδόσει αἱ  
χαίροι). Ἐὰν ἡ ἀλήθεια, ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια, ἡ ἀλήθεια ἴσῃ ἡ ἀλήθεια  
ἡ ἀλήθεια — ἡ ἀλήθεια; ἡ ἀλήθεια ἴσῃ — ἡ ἀλήθεια.

8. Ἐὰν ἡ ἀλήθεια ἡ ἀλήθεια οἶδα ἐὰν.

Ἐὰν ἡ ἀλήθεια ἡ ἀλήθεια ἡ ἀλήθεια

Ἀὐτῶν ἐὰν ἡ ἀλήθεια οἶδα ἐὰν, ÷ ἡ ἀλήθεια ἡ ἀλήθεια χαίροι, ἡ ἀλήθεια  
÷ ἡ ἀλήθεια ἡ ἀλήθεια.

×ÀÑÒÛ

II

Òǎǎðü ìû âûðîñèè!

âìò ààøǎìó làëûøó èñîñéíèñÿ ãǎ! Èç áǎñîñü-íñǎ ïñǎðíæǎáíñǎ ï ïðǎðàðèèñÿ â ñàìñòíÿ-ðǎëüíóð ðàçóííóð èè÷íñòü. Âòíðíé è òðǎðèé ãǎû ðèçíé làëûøà, ïñæèóé, ñàìûǎ èìòðǎñíûǎ. Íǎíàèì íǎ íǎǎì áóìàðü, ÷òì óìǎíèǎ ãǎèǎàðüñÿ ïǎðǎàèíñü èðíðǎ ï ïǎñèǎñòáó. Âàø ðǎǎáíê íàó÷èðñÿ ãǎèàðü òí, ÷ǎìò âû áǎì íàó÷èðǎ. Áóǎàðǎ ñ ïèì ïíǎì èǎðàðü, ïñáóèèðǎ áǎì áǎǎàðü è ïðûǎàðü — ïí áóǎàð áíǎðü è àèèèáíû. Ìðǎ-íí÷òàðǎ ñèǎàðü ïǎðǎ òǎèǎèèçíðì è làèì ãóèÿðü — ïí

ñòǎíǎð çàìéíóòû è èǎíèâû.

Íñèçǎì, èàçǎì, òíǎè

Ñ ðíæǎáíèÿ áì òðǎð èàð çàèèàâûǎàðñÿ òóíǎìǎìò çǎíðíâÿ ïà ãñð áóǎòóð æèçíü ÷ǎèíǎèè. Ýòì çíà÷èð,





Êðñà òîãî, ìàèùøó íáíáõîíàèì ó÷èòóñý ïíèüçî-ààòóñý ïáíáððáííí äáóìý ðóéàèè, ìðè ýòì ïáíà ðóéà äíèæáíà áúòú «ãèàáíé». Íàó÷èòá ìàèùøà áñòàààòú èç ááíèè ìðáðè èèè ìðáèèèààòú áñáó èç ïáííáí ñòàèèáà á äðóáíé. Áñà ýòè èãðú ìðáýòñý ìàèùøà, è áú ñíæáòá èáãéí ïðááèèòú, èòì ààò ìàèùø — èãøà èèè ìðáàø.

Äàòè á ýòì áñçðàñòà èðàéíá íáèíáèè, ïýòìó ïñ-ííáíáý çààà÷à ðíàèòàèèé — óñíááððáííòáíáàòú ìáùèá äàèæáíéý, ðàçàèòú ÷óáñòáí ðàáííáñèý, èñðáèíàòèð, èíáèíòú. Äèý ýòìáí íóæíí èãðòú ñ äàòúèè á ñíáòèèèúíá ðàçàèèáðùèá èãðú. Íà áòìðí — ððáòúáí áñáó æèç-íè äàòè ìáú÷íí ñàìè ïñáóò èãðòú áíáíèúíí áíèáí. Áñèè ìàèùø èáèðèçíè÷áàò, ÷áñòì ìðíèèòñý ìà ðóéè, ýòì áíáíðèò ì òì, ÷òì ó íááí ìá ïíèó÷áàòñý èãðòú ñàííòúíýòàèèúí. Á ýòì ñèó÷áà ààøà òáèü — ìáó÷èòú ááí èãðòú,

ïíèàçàòú áñçíáíúá ààðèáíòú èãðú, ðàçàèòú áñáðàæá-íèá ðáááíèà. Èãðà — ñàííá ààæííá çáíýòèá á æèçíè ìà-èùøà, èíòìðíá áñíèèòúááàò ááí òàðàèòáð è òìðìèðóáò èè÷ííòú.

Èãðú äèý äàòáé ìò áíáà áí òðáð èáò àèèð÷àðò òíáúáó, èàçáíúá, ìðáíáíèèáíèá ìðáíýòñòàèè, áðííáíèá ìý÷à. Äèý ìà÷èèá ýòì ïñáóò áúòú ìðííòúá èãðú: ïíáíèè è ïñíò-ðè, ÷òì ñíðýòáí çà áááðùð, á èíðíáèá, ó ìáíý á ðóéá, ïá ïñáóèíé. Äàòè, ìòñèèèáý èðáèòð èãðóøéó, áó-áóò áúíóæááíú ïíèçòè, çááèðàòóñý ìà àèáí, ïíáíèíàòú ïíèðúááèí. Ìñòáíáíí èãðú ñòáííáýòñý ñèíáíáá. Íá-íáèí èãðú ìá çáíáíýðò àèíáñòèéó. Áæááíáíáý àèíáñòèè àèèð÷áàò òí÷íúá òíðàæáíèý. Èð áíèæíí áúòú ìáííáí, 5–6 áàèæáíèé çà ìáí çáíýòèá.

Àèíáñòèèè äèý ìàèùøáé ìò áíáà áí 3 èáò

Èíáàà ààò ìàèùø áúè ìàèáíúèè, áæááíáíáý àèíáñòèèè àèèð÷àèè èàè

οἰδαεῖαίεϋ, οἰε εἰανῆαε, εἰοἰδῦε ῥαεϋεῆϋ οἰδῖοαε δαεῖεῖεῖε ἄεϋ ἰαῖεο ἰῦο εἰοἰδῖοἰ ἄεϋ ἀδοῖεο. Ἐἰῖα÷ἰ, ἰ÷αῖῦ οἰδῖοἰ ἰαδοῖα ἄῦῖεῖαῖεἰ οἰδαεῖαίεϋ ἦἰα÷αεἰ δαεῖαῖδοῦ ἰοῖεοεῦ, εἰοἰδῦἰ ἰοῖοο ἰδῖεῖεἰαοῦ ἄεοεἰῖα ὀ÷ανῖεἰ ἰ ἰαεῖαῖεε. ἰἰαῖεἰ, ἰα÷ε-ἰαϋ ἦ ἰῖα, ἰαεῦοε ὀαῖ ἰἰ ἰαῖο ἰαεἰοῦ ἰανῆαε εἰ οἰαῖα-ῖο. Ἄ ῥοἰ ἦεο÷αῖ ἦεἰαοῖο δαεῖαῖεοῦ ἰδοῖε ἰδῖαῖαῖεϋ ἰανῆαεἰ εἰ εἰἰαῖοεῖε. Ὀοδῖ, εἰῖαἰ ὀαῖαῖε ἰαεῖεἰαῖ ἄεοεἰῖ, ἄῦῖεῖεοἰ ἄεἰἰαῖοεῖε, ἰ ἰα÷αῖῖ, εἰῖαἰ ἰα-εῦο ἰαεῖαῖεϋ, ἰαῖαῖεϋ εἰ ἰοαῖαῖοῖ ἰ ἰαῖοδῖεῖε εἰῖε, ἦαεἰεοἰ ἰο εἰεῖε ἰανῆαε.

Ἀαο ἰανῆαε ἰῖεαῖ ἰεῖῖ-αοῦ ἰῖ εῖαῖοἰῖα ἰδῖε-ἰῦ: ἰῖεαεἰαῖεἰ, δαεῖεῖεἰ, δανῖεοἰεἰ, ἰῖεἰῖαῖεἰ, ἰῖεἰῖαῖεἰ. Ἀῖε ὀ ἰαν ἰαῖ ἰαῖῖεἰ ἰ ἰῖεἰαῖεἰ ἰαῖοῖεἰ ἰανῆαε, ἰῖαῖοῖο ῥοἰ ἰαῖ ἰδῖοἰῖεἰαεο εἰ ἰαῖεἰ-ῖοἰῖ ἰαῖῖεἰ ἰῖεαεἰαῖεϋε εἰ δαεῖεἰ-ἰεϋεἰ ἦεῖε, ὀο÷αε, ἰῖεἰ, ἰδοῖε, ἰεἰοεἰ ὀαῖαῖεἰ ἰ εἰῖοἰ ἰῖ. ἰανῖε-εἰ ὀεἰῖαῖοῖ ἰεἰεἰ ἰἰαῖ-αῖαῖ

ἰἰαῖ, ἰαῖ ἰῖεἰεῖεἰ δαε ἰ ἰῖῖ, ἰαεἰοῦ ἰανῆαε εἰῖ-οαε ὀαῖαῖεο, δαεῖεἰαϋ ἰεἰεἰ ἰαεῖ-εἰ ἰαεῖοἰ ἰ ἰο-ἰαεῖῖε. Ἐεἰῖ, ÷οἰ ἦοῖῖαῖοἰ ὀἰῖεϋ ἦαεῖεἰ ἰαεῖοἰ εἰ οἰῖοἰ-ἰῖ ὀαεἰοεἰ, ἦἰαῖῖ ὀο÷ῖ, ἰῖῖοἰ, ἰανῖεδοῖ ἰαεῖοῦ, ἰῖ ὀαεἰαῖοἰ ἰαεῖοἰ. ἰῖεἰ ὀεἰεἰ ἰαῖοῦ ἰεἰεἰ ἰδῖαῖοἰε, ἦ-εοἰῖ ἰἰ ἦ-αῖοἰ, ἦἰεἰοῦ ἰεἰεἰ, εἰαῖοῦ ἰἰ ἰεἰεἰ εἰ ο. ἰ.

Ἄαοε εἰῖοεἰ ἰεἰῖεἰεἰ ἰῖεἰῖ ἰεῖῖ-αοῦ, εἰε ὀαῖ ὀεἰεἰεἰῖ, 5-6 οἰδαεῖαῖεἰ. Ἄαῖ, ÷οἰῖ οἰδαεῖαῖεϋ ἰῖεἰ ἰῖοἰῖ ἰαεῖοἰ, ἰῖῖοἰ ἰα-εἰεἰοἰ εἰῖοεἰ ἦ ὀαῖ εἰεἰῖ ἰαεῖαῖεἰ. Ἄ ἰεἰῖ εἰῖοεἰ ἰῖεἰῖ ἰῖοῦ οἰδαεῖαῖεϋ ἰεῖ ἰῖαῖ ἰῖαῖ-ῖῖ ἰδοῖ: ἰεῖ ὀοεἰ εἰ ἰεἰ-ῖ, ἰῖ εἰ ἦοἰ, ἰεῖ ὀεἰεἰεἰεϋ ἰεἰοἰ εἰ ἦεἰῖ. ἰἰεἰ οἰδαεῖαῖεϋ ἦεἰαοῖο ἰδῖἰεἰοῦ ἦοἰ, ἰδο-ἰεἰ ἰαῖ: ὀεἰ ἰαῖοἰ, εἰῖἰἰῖ ἦἰεἰεἰεϋ ἰῖεἰῖ ἰῖῖοῖῖ, ὀεἰ ὀαῖῖε ἰοἰαῖ ὀῖοἰαῖοῦ εἰ ἰῖῖαῖοῖῖ. ἦ ῥοἰε ἰαῖ ὀεἰῖ εἰαῖαῖεοἰ ἰῖἰἰαῖοεϋ ἰ εἰῖοεἰ. ἰῖεἰ ἰῖαῖεἰοῦ 2-3 οἰδαεῖαῖεϋ ἰ ἦῖαῖοἰ εἰαῖ. Ἐαεἰῖ 1-2 ἰαῖεἰ ἰῖῖοἰ ἰῖῖ ἰῖῖῖῖοἰ οἰδαεῖαῖεἰ.

Ὀεε÷ἰεἰ ἰῖδοεἰ ἰἰ ἰῖεἰῖ ἰῖοῦ ἰε ἦεἰῖ ἰῖεἰε, ἰε ἦεἰῖ ὀεἰεἰε. ἰἰ ἦεἰαοῖο εἰεἰαῖοῖῖ ἰεἰῖεἰε ἰαῖῖεἰ, ἰἰ ἦεἰῖ

ææéó-âîê. Īđîîîæèòü çàíýòèý ñëääóàò áæääíáâíî èèè ÷áðç äáíü ĩ 10–15 ìèíòò, ááç ó÷àòà ïòäüòà. Èàæáíá òíðàæíáíèá âüñîíýáðòñý ĩ 3–5 ðàç. Âî áðáíý ãèíîñòèèè ìæèø íá áîæáí çàääðæèääòü äüòàíèá.

Íá çàáüâæéòá î çàíýòèýò ìá ñâáæáî âîçáóòá è î çàèà-èèâáíèè. Çàèàèèâáíèá áêþ÷àòò âîçáóóíüá ááíü á òðòñèèáð è ìæèá âî áðáíý ãèíîñòèèè è óíüâáíèý (ĩ

25–30 ìèíòò á ááíü, òáíîðàòòòà áîáü 19–20 ãðàáóñîá). Çàòá ïđîîîæèòñý êóíáíèá á ááíá (òáíîðàòòòà áîáü

36–37 ãðàáóñîá), íáèèâáíèá ĩñèá ááíü èç êîòà (32–33 ãðàáóñà), ìòòüá ĩâ ĩñèá ïđîîóèèè èèè ìðáá ñíî (32–33 ãðàáóñà). Īñèá áîáà ìæèøà âüîîæèòü ìá

ïđîîóèèè ñëääóàò á ìáæáá ĩ ñáçíó, è íá á êîèýñèá, à ìæèî. Êîèýñèó ðæíîáíááóòñý êñîèüçíâòü òíèüèî æý ñíá ìá ïđîîóèèá.

Àò ìèá çàíýòèè ĩæáò âüæýáòü ñëääóòèè ìáðçî. Íáíè òíðàæíáíèý áü ĩæáòá âüñîíýòü ìá óèè-òá âî áðáíý ïđîîóèèè, à áðóæè áîáà — ìá êîðèèá.

### Æèíîñòèèè (ìò 1 áîáà áî 1 áîáà 3 ìáñýòáá)

1. Ñáíñòîíýòáèüíáý òíüüá.
2. Īðèñáááíèá ñ ĩâáðæèèé çà ìáðó÷ èèè ìæèó.
3. Īñîñçáíèá ÷áðç ìáðó÷.
4. Īñîñçáíèá ĩâ ïðáíýòñòèèè (30–35 ñì), ĩñèá ÷áñ ìóæí áñòàòü è áñòàòü èáðóèéó ñ áññòü 40–50 ñì.
5. Íæèíü òóèíæèà ïðè èèèèðîáííüò êîèáíýð.
6. Őíüüáá ĩ ïðèíáíýòèè ĩâáðóñòèè.

7. Çàèàçàíèà íà àèàáí, ñòóè è ñèàçàíèà.
8. Īðèñáàáíèà çà èãðóøêíé.
9. Áðñàíèà ìÿ÷à â öàèü íááèèè ðóèàìè.
10. Īñáúàì ĩñ áĭ ĩðÿĭñĭ óãèà â ĩñèíæáíèè èãæà.
11. «Ááèñèèáá» ĩñáìè.
12. Èç ĩñèíæáíèè èãæà ĩáðáéòè â ĩñèíæáíèè ñèäÿ è íáðàòĭ.
13. Őñäüáà ĩñ äĭðĭæèâ øèðèíé 30 ñì.
14. Áðñàíèà ìÿ÷à äáóìÿ ðóèàìè.
15. Īñ÷áðááíúé ĩñáúàì ðóé áááðð, çàòàì óĭðàæíáíèà  
«Áíêñ».
16. Őñäüáà íà ìáñòà ñ áññèèè ĩñáíèàíèèè èñèáíáé.

Áèíàñòèèà (íò 1 áñà 3 ìáñÿöáâ áĭ 1 áñà 6 ìáñÿöáâ)

1. Őñäüáà ĩñ äĭðĭæèâ øèðèíé 30 ñì.
2. Īáðáøáèèáíèà ÷áðç ĩðáĭÿòñòáèÿ, èãæàùèà íà ðáññòĭÿíèè 25–30 ñì,  
÷áðááóðùèñÿ øáñĭ.
3. Īñáñèçàíèà ĩñ ááðáéó, ĩðĭòÿíóóóð íà áññòà  
25–30 ñì, ĩòñ áñòàááíèà.
4. Íàèèĭ áñáðáá çà èãðóøêíé.
5. Íàèèĭñ á ñòĭðĭíó. èèñòñèè áññòàòñ ĩñè ĩáðáá ñòóííñèè.

6. Īðèñãääàíèÿ.

7. Īñãáðãñûãääíèã ìÿ÷à ãñãðãã è ãããðð ìããèèè ðóéàìè.

8. Īãðãéãçàíèã ÷ãðãç ĩðãíÿòñòãèã, ìãñðèìãð, ÷ãðãç ñèàìãééó.

9. Őñãüáà ñ ìãèèíííé ĩèññèñòè ãããðð è ãíèç, éðãé ãññèè ĩñãíÿò ìà 15 ñì.

10. Èãçàíèã ñ ñòðãìÿíèã, ĩðèñòããííì øããñì, ìà ãññòó

1 ì.

11. Áðññãíèã ìÿ÷èèè ñãíé ðóéíé ĩñ÷ãðããñì.

12. Ðóéè ãããðð, ĩðÿãèããíèã («Ããðããñ ãñèüøèã-ãñèü- øèã»).

13. Èãðà «Ãññññ, ãññññ» — ãçðññèé ĩúòããðñÿ ãñã-ìãòù ìãèüøà.

14. Őñãüáà ìà ìãñòã.

Ãèìãñòèèè (ìò 1 ãñãà 6 ìãñÿóãã ãñ 1 ãñãà 9 ìãñÿóãã)

1. Őñãüáà ñ ãñðñãèã øèðèíé 25–30 ñì.

2. Őñãüáà ñ ìãèèíííé ĩèññèñòè, éðãé èñòñðé ĩñã-ìÿò ìà 15–20 ñì.

3. Īñãñòòù ã ñòñðñíú çà ìÿ÷ñ ã ññèããíèè ñèãÿ.

4. Īñèçàíèã ìà ÷ãðããðãññèã.

5. Ããèããíèã ðóéàìè ãããðð è ãíèç, ðóéè ðãçãããññ ã ñòñðñíú — «ìòè÷èè ìãøãò éðñèüÿè».

6. «Ããèññèãã» — ĩñ÷ãðããññ ñèèããíèã ĩñã ã ññèããíèè èããè ìà ññèíã.

7. Èãçàíèã ñ ñòðãìÿíèã ìà ãññòó 1–1,5 ì.

8. Īãèèññú òóéñèèè ãñãðãã ĩðè øèèññèðññãñññ èñèãñÿ — «Ãññòãñ ìÿ÷».

9. Áđñàíèà ìÿ÷à â öæü — êđçείό èèè íáđó÷.

10. Īðèñáààíèÿ.

11. Īñæçàíèà ñā ñèàìáééó, ñòñ àñòàààíèà.

12. Èãðà «Ēìøääèà» — «âîææè» çàèđâïëÿpòñÿ ìà ìèå-

÷àð ìàèüøà, è âçđññèúé ñíáóæääàò åñ ñáæàòü.

13. Īðáèèçàíèà ÷áðç ìđâïÿòñòèèà.

14. Īđúæèè ñ ññèääópùè ìáðáđññ ìà ññèíéíóþ ðñäúáó.

Äèññòèèà (ìò 1 ññàà 9 ìñÿöââ ñì 2 èàò)

1. Őñäúáà ñ ññđíæèå øèðèíé 25 ñì.

2. Őñäúáà ñ ñæèññé ñèññèñòè, èðàé ññèè ññáÿò ìà 20–25 ñì.

3. Īðáèèääúâàíèà éóáèèâ â ññèæáíèè ñèäÿ ñ ñññđñòñ ðóèñèèà â ññáó è äðáóþ ñòñđñíó.

4. Īñçàíèà ìà ÷áðääáíüèàð.

5. Ēđóâñññâ äæèæáíèÿ ðóèàìè («Īàèüíèòà»).

6. Īñ÷áðááíúé ññáúâ ññ ññ ñæèè â ññèæáíèè èåæà («Őññè»).

7. Èàçàíèà ñ ñòðáíÿíèà ìà âñññòó 1,5 ì.

8. Íæèñññ ðóèñèèà ññáðáâ ìðè ðèèññèðññáíññ èñèáíÿò («Äññòàíü ìÿ÷»).

9. Áđñàíèèà ìÿ÷à â öæü, êđçείό èèè èðóã.

10. Īðèñáààíèèà.

11. Īāēāçàíèå ĩā ñēàìáééó, ĩòĭ ãñòååáíèå.

12. Èãðà «Ēĭøååè».

13. Īåðåēåçàíèå ÷åðåç ĩðáĭÿòñòåèå.

14. Õĭäüåà ïà ìåñòå.

Ãèĭåñòèèå (ĭò 2 èåò åĭ 2 èåò 6 ìåñÿöåå)

1. Ñàĭñòĭÿòåüĭåÿ õĭäüåà.

2. Áåå ååĭñĭéó çà åçðĭñèüĭ èèè è åçðĭñèĭó å ðàçĭĭ òåĭå.

3. Ðóèè åååðð, ĩòÿíóòüñÿ («Áåðååüÿ áĭèüøèå-áĭèü- øèå»), ðàçååñòèè è ðóèè å ñòĭðĭŭ.

4. Õĭäüåà ĩ ãñèå, ĩðèñĭáĭÿòĭé ïåå ĩèĭ ïà 15 ñĭ.

5. Īðèñåååíèÿ.

6. Īñåüåĭ òóèĭåüè ñ ĩñðĭé ïå èååĭé å ĩĭèĭåáíèè èåæå ïå æèåĭòå.

7. Õèĭèè èååĭÿĭè ïåðåå ãðóåÿ è ïåå ãĭèĭåĭé.

8. Ñåñòü èç ĩĭèĭåáíèÿ èåæå ïå ñĭéĭå ñ åüĭðÿĭèåĭŭ-èè ĩååè è òèèñèðĭååĭŭèè èĭèåĭÿĭè («Áåĭŭèè-åñòåĭŭèè»).

9. Èðóåĭåüå ååèæåáíèÿ ðóèèèè ïåðåå ãðóåÿ («ĭåĭå-òŭååíèå ïèòĭè»).

10. Èåçåĭŭå ïå ñòðåĭÿĭéó ïå åññĭðó 1,5 ĭ ïåĭðèñòååĭŭĭ øååĭ.

11. «Áåèñèèååå» ĩååèèè.

12. Απομακρύνετε τα οφέλη από τα οφέλη.

13. Η έμφύση του οφθαλμού είναι η επίσημη, η επίσημη οφθαλμική, η επίσημη επίσημη.
14. Ο ύψος των ανθρώπων είναι επίσημο, γὰρ ἡ ἰσότης ἐστὶν ἴση.

Ἐπίσημοι (ὁ 2 εἶδος 6 ἐπισημοὶ ἀπὸ 3 εἶδος)

1. Ο ὑψὸς ἡ ἐπισημοῦ, ὁ ἐπισημοῦ, ἡ ἐπισημοῦ, ἡ ἐπισημοῦ.
2. Ἄρα ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ὁ ἐπισημοῦ  
(«Ἐπίσημο»).
3. Ο ὑψὸς ἡ ἐπισημοῦ ἐπὶ ὁ ἐπισημοῦ, ἡ ἐπισημοῦ ἐπισημοῦ.
4. Ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ, ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ.
5. Ο ὑψὸς ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ὁ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἐπὶ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ («Ἐπίσημο ἐπισημοῦ-ἐπισημοῦ»).
6. Η έμφύση του οφθαλμού ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ὁ ἐπισημοῦ.
7. Η έμφύση του οφθαλμού ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ὁ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ.
8. Ἐπίσημοι ἐπὶ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ (ἡ ἐπισημοῦ 1-1,5 ἡ).
9. Ἄρα ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ.
10. «Ἐπίσημοι» ὁ ἐπισημοῦ.
11. Ἐπίσημοι ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ 1,5 ἡ ἐπισημοῦ ἡ ἐπισημοῦ.



12. Ìðèñáààìèy.

13. Ìðúæèè íà ìáñòá.

14. Õíäüáà íà ìáñòá ñ áúñîèè ñáíèìàíèá òíèáíáé, çàðàì íáú÷íù òááñ.

### Ìðààèèüí òíàèì

Íáyçàðàèüíùì yéàìáíòì ãèìáñòèèè àíèæíà áúòü ìðààèèüíáy òíäüáà: ñòñü ðàññòààèéáíù íáøèðíè è ààè-ààðòñy ìàðàèèèüí. Ìàèüøàì áí òðáð èáò íáèüçy ðàç-ðáøàòü ñíðúãèèàòü ààæá ñ íááíèüøíé áúñíòü, òàè èàè ýòí yâèyáðòñy ÷ðàçìáðíé ìáðóçéíé äèy íáíèðáíøèò ñòñ. Áñíòñèèü òíèüèì ñáíðúãèèáíèy. Ýòíò ðàçáàè èíèèè àèèð÷áàò òíðàæíáíèy äèy áñíèèèèèy ìðààèèüíè òíäüáú. Áúñíèíyèðá èò èàæáíé ðàç íà ìðíáóèèá èèè áñìà, á ññèááíáì ñèó÷áà áàèèèèè èò áñíèèè.

Õíäüáà ñ òðñíèèè. Íà ñèò íáíçíá÷üòá ìàèñ, áá-ðáàèèèè, ìàèèèè èèè èáíòàèèè áíðíæèó øèðèíè 30 ñì. Ñ áíçðàñòì áíðíæèó ñèááóáò ññòáíáíñ ñóæàòü áí

10–20 ñì. Ìðáàèèæèòá ìàèüøó ñáíñòíyðàèüí ìðíèòè ñ íáé, ñíððáíyý ðááñíáñèá. Ìñíáíá áíèìàíèá óáàyèòá ñíèæáíèð ñòñ: èèèèy ññðú àíèæíà ìðíðíàèòü ÷áðç ñyðèó è áòíðíé ìàèáò, áíóððáííèé èðáé ñòñü ñèááèè ìðèñáíyò.

Õíäüáà ñ àèìáñòè÷áñèíè ñèàìáéèá. Õíðíøí, áñèè ó áàñ áñòü áíçíèæíñòü òñòáííàèòü áñìà àèìáñòè÷á-ñèóð ñèàìüð. Áñèè òàèíè áíçíèæíñòè íáò, òí áúñíèíyèòá ýòí òíðàæíáíèá íà ìðíáóèèá, èñíèèüçóy «áðááí» íà áàðòñèíè ñèñüáàèá. Äèy íà÷àèè ññíàèòá ìàèüøó èáòè ñ ñèàìáéèá, ñáááðæèáý ááí çà ðóéó. Íáíàèí íá íááí ñèèøèñ ñíèèàòü ðáááíèá. Áàòè á ýòñ áíçðàñòá ñòðáíyòñy è ñáíñòíyðàèüíñòè.

Õíäüáà áíèñ. Õíàèòü áíèñ, ìàèèèèè ìðèñòááííèè øáààèèè, ñæíñ ñ «òðñíèèèè» èèè «áðááíó».



Ḑeñ. 49

Íàó÷èòà ìæèøà ìæèíæíî òíðíøí ìððåæèðòüñý è â ìððåóþ, è â èââóþ ñòíðíó (ðeñ. 49).

Õíäüàà ñ ìððåìððè. Åñèè ðååíèè òíðíøí ìñîèè õíäüáó ì «áððíó», ìððæèæèððà àìó ìðíèè ì ìáìó, óåðæèæý â ðóèðò èæèé-òí ìððåìðð: ìý÷, èððóøéó, èâèè.

Õíäüàà â ðàçèè÷íì ðáìð. Ìñîíðíäððà ìæèøà è çàâèèþ. Ìñèèððà áâì ìððåå ñííè è ìíðíèèððà ìèèçàðòü ñíè ìæèè. Èíåå ðååíèè ìííèèðð ìæè, ñèæèèððà àìó,

÷òí ìæèè ó ìáâì ìæèíèèè, ì áââðò áúñððí. È ó èíèè-èà, è ó ñííà÷èè ìæèè ìæèíèèè, ì áúñððú:

Ìæèíèèè ìæèè

Áæèèè ì ìððíæè.

À ó ìååååý èèè ñèíà ìæè áíèèèè, à õíäýò ìè ìæèíí:

Áíèèèè ìæè

Øèè ì ìððíå.

Ñiçääâ íáðaçû eääëííí è áúñòðííí, íääëáíííí è òÿ-æáëííí ääèæáíëÿ,  
ĩðääëíæèòá làëúøó ïñèãðàòü, ïíáá-ãàòü, êàê êíòèê, è ïñííæèòü, êàê íääääüü.

Íaðåøääëääíèå ÷áðç ïðáíÿòñòáèå. Íáó÷èòá làëúøà õíæèòü è áúñíêí  
ĩíáíèàòü êíèáíè, êàê òáíëÿ. Ñííðíííæääéòá óíðæíáíèå ñèèõíòáíðáíèè, òàê  
áóääò áññáèää:

Áí ÷áí òðääà áúñíèà. Óí êðáíèää, òí ïñíèà.  
Ííáíèàé ïíáúøá ííæ, Êíëü èääøü íá ïí áíðíáá.

Íá÷áðòèòá íà àñòáèüòá làëíí ááá ïàðæèèèüíá èè-íèè íà ðáññòíÿíèè 10–  
20 ñí (èèè ïñèíæèòá ááá èáíòí÷- èè). Íðääëíæèòá làëúøó ïðåðááíóòü ÷áðç  
íèõ íáñêíëüêí ðàç (ðèñ. 50).

## Ἐν. 50

Ἰὰ οἰεῖσθαι ἰσοπέθεισθαι τὸν ἀποστόλον ἰσοπέθεισθαι, ἰσοπέθεισθαι ἐπιπέθει.  
Ἀλλὰ οὐκ ἔστιν ἰσοπέθεισθαι τὸν ἀποστόλον ἰσοπέθεισθαι.

Ἦν ἐπιπέθεισθαι, ἰὰ οἰεῖσθαι ἰσοπέθεισθαι ἐπιπέθεισθαι. Ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι  
ἰσοπέθεισθαι, ἰὰ οἰεῖσθαι ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι, ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι — ἰσοπέθεισθαι.

Ἐὰν «Ἦν ἐπιπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι». ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι. Ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι  
ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι ἰσοπέθεισθαι.

Ïî ðíáíáíúéíé áíðíæéå

Áåæàèè íàøè ííæèè.

Ïí êáíáøéáí, ïí êáíáøéáí È á ÿíéó çà òíáàðèùáí.  
Âñòààèèè ìú íà ííæèè

Íà ðíáíáíúéíé áíðíæéå. Íí áíð ìàø áíí,

Â íáí ìú æèááí.

Ïðè ñéííáàð «íí ðíáíáíúéíé áíðíæéå» ìàèúø èáàð ìáú÷íúì øááíí, ïðè ñéííáàð «íí êáíáøéáí» ìáðáøáè-áàáð ÷áðç áííáðàæáíúá êáíáøéè, ïðè ñéííáàð «á ÿíéó çà òíáàðèùáí» ìðèñáààð. Çàòáí áñòààð è ñííáà èáàð.

Äåðæè ðááííáñèà

Äåðÿì ìèààøááí áíçðáñòà áúá íáèááèí óááðæèáàòü ðááííáñèà á ááðòèèæèúíí ïíèíæáíèè, ïíÿòííó áñá òíðáæíáíèÿ, ìáðá÷èñèáííúá áúøá, íá òíèúèí ó÷àò ìàèúøà òíáèòü ìðááèèúíí, ïí è òðáíèðóðò ááí ááñòèáóèÿðíúé áíáðàò. Èðíá ÿòíáí, äèÿ ðàçáèòèèÿ ÷óáñòàà ðááííáñèèÿ ïíèáçíú áðóáèá òíðáæíáíèÿ.

Õíáúáà ïí ìàèèíííé ñèáíáééå. Óèðáíèòá æèíáñòè÷áñèóð ñèáíáééó èèè áíñéó, ìðèííáíÿ áá èííáò ìà áúñíòó 20–25 ñì. Ìðááèíæèòá ðáááíéó ìðíèòè ïí ñèáíáééå áááðð, ïíáððíóðòüñÿ è ñííóñòèòüñÿ áíèç. Áíá÷æå ìííáèòá ìàèúøó, ìíááðæèááÿ ááí çà ðóéó.

Èáðà «Ïÿ÷ ñ áíðèè». Ìàèúø ïíáíèìáàòñÿ ïí «áíð-èå» è ïíáíðà÷èááàòñÿ. Çàòáí ñèàòüáààð ìÿ÷ áíèç è áá-æèò ááí áíáííÿòü. Íáó÷èòá ðáááíèà

çàðïãèòü íà íáâñîñéóp (10–20 ñì) ñêàíáá÷éó èèè ÿùèè è ñòïãèòü áíèç, ñîððáíÿÿ ðàáííáñèå. Íà ïðïãóééå ìîððÿéòå ñòðàíèå-

íèå ðáááíéà ñíáíÿòüñÿ ì ñèèíó òíèà, ìèå÷-àòüñÿ íà èå÷-áéÿ, ìèðóæèòüñÿ íà èàðòñåè.

Èàçààì

Ààø ìàèø, ááðíÿòü, óæå íàó÷èññÿ çàèçàòü íà æ-àáí èèè íà èðñèí. Áñèè íàò, ïðááèíæèòå áò íèèððàòü ñ èãðóèè, èññèçóçÿ èàçàíå. Íáñèèáð, ñòðÿ÷òå çíàíèóð ðáááíéó èãðóèó íà èðñèå èèè íà æåáíá ìá ìáÿèí èèè ìáóèó òàè, ÷òíáí ìá áñèè ñèáåèà çàíàòà ñ ìèè. Ñíðñèòò ìàèø: «Áá èèíè?». Ìàèø, çàíà-òèè èãðóèó, çàèçàò íà æåáí, áíçèåò áá è ñíóñòèðñÿ,

÷òíáí ìèèçàòü àá.

Áñèè áñòü áíçèíèòü, óñòàíèèòå áñè íááñèøóp øááñèóp ñòáíéó èèè èáñáíéó. Ííáóæéòå ðáááíéà çàèèòüñÿ íà íá. Íáòàíèèòå áíèèíèè íà ìèèáíèè ðóè ìàèø. Íí áñèáí çàòòàòüàòü ðáééó, ïðòèè-ìñòàáéÿ áñèèéè ìèèò ìñòàèííè ìèèòàì ðóèè.

Íà óèèòå, íà ááðñèéè ðèñááèè, ááá óñòàíèèèè ááð-òèèèèè èáñòíèè, ìèèí ïðááèíæèòü ìàèø íðí-èçòü ìæáó áòñèí è òðáòüæ ñòòáííèè. Áñèè èáñòíèèè óñòàíèèèè ááðòèèèè, íóñòü ðáááíéè ïðèèçàò ìæáó ìáðéèèèèèè.

Ìèèçíí íàó÷èòü ìàèø àèçàòü ì ìèèííèè èáñáíèè íà ÷òòòòáííèè è ìáðéèçàòü ÷ðáç ïðáíÿòüñèè, ìáñèèáð, ÷ðáç íááñîñéóp ñèàíééó. Íóñòü ðáááíéè áñòàíèè áíèí é ñèàíééè è, ìèèðÿññè íà íáá ðóèèè, ìá-ðáèçàò

÷ãðaç íáã. Íñòíðèòà óíðàæíáíèà íáñêîüèî ðàç â íáã ñòíðííü. Íñèí íãðãèçòü ÷ãðaç ñêàíáééó è äðó-ãèì ñíñíáíì: ãñêî÷èòü íà ñêàíáééó äãóìý íñãàìè â ñíèíáíèè íà ÷ãðãðãáíüèãð è ñíñêî÷èòü ñ äðóãíé ñòíðííü, ïðè ýòì ñèðàòüñý íà ñêàíüð ðóéàìè.

## Íñçààì

Áñèè ààø ðããáíè íà ññçàè íà ÷ãðãðãáíüèãð â ìèà-ããí÷ãñòãã, àà íà ññçáí íáó÷èòü ããí ýòìó. Íñçáíüã

íðãèðãñí óèðãèýãò ãñã ìüøü òóéíãèù, ðóé, íã, ðàçãèãããò èñðãèãèèð.

Ñíãã÷èà. Ðããáíè òíãèò íà ÷ãðãðãáíüèãð ñ èñíãòã, ñãðãæã ñíããèã.

Áü÷èè. Ìãèüø òíãèò íà ÷ãðãðãáíüèãð, ññèà÷èãã ãñèíãé ãíðãã è àèããí. Íðè òíãüãã ïðèçíñèò «Íó-ó- ó...» è áíããòñý ãñèíãé. Íñèí ñíðíãíãèãòü èãðó ñèòíðãíðãíèè «Èããò áü÷èè, èà÷ãòñý...».

Çãéè. Ìãèüø ãñòãò íà ÷ãðãðãáíüèè, ñðãñòãèýãò ñãíãðãíí ðóéè ãíãðã è ññòýãèããò ññè ïðüæ-èñ.

Íñçààì ñ ñêàíáééã. Íñçáí òãèãã òíãèòü íà ÷ãðãðãáíüèãð ñ ãèíãòè÷ãñé ñêàíáééã, ñíððãíý ðãñíããñèã.

Èãðã «Íðèèçü ÷ãðaç ãíðòã». Íà ñðããéíó èñíãòü ññòããüòã ñòóé èè 2–3 ñòóéà ñãðýã íà íãíèüøñ ðãññòíýèè, òíãã ññó÷ãòñý íã ãíðòã, à òóíãèü. Íòñü ìãèüø ïðèèãòèò ìý÷èè â ãíðòã, à ñòñ ïðèèçãò ñã ñòóéñ ñàí ãñèãã çà ìý÷èè. Áíãòñ ìý÷èè ññèí èññèçíãòü ìøéíéó èè éóéíèóð èñýñéó (ðèñ. 51).



Êðàñèààÿ òèãóðà ñ ñàìùò ðàííèõ èãò!

Ïìèì òíðàæíáíéé, ðàçâèèàðùèõ ìñííáíùå íàâù-èè, â âàøó ñ àèùøíì áæááíáíóþ ãèíàñòèéó äíèæíù áúòù âèèþ÷áíù è äðóãèå òíðàæíáíèÿ, òãèù èíòíðùò — óèðáíèòù ñèà áùå ñèàáóþ ìóñèóèàðóðó ðáááíèà. Òàèèå òíðàæíáíèÿ äíèæíù ïðíáíèèòùñÿ òàèæå â èãðíáíèé òíð-íà. Íÿ äí÷ù, íàíðèíàð, ïðááíí÷èòàòò ääèàòù ãèíàñòèéó íà ñ àííé, à ñ èðáèíé èãðóøèé. Èãðóøå÷íúé ñå-ðúé èíò, òíðàèÿáíúé ðóèàèè àíù, äáííñòèèðóòò áé ñáíè òíðàæíáíèÿ â «òàèèèèçíðå».

Deñ. 51

Â eà÷añòââ «òãëääêçîðà» îû eñîîëüçóàì ääòñêèè íá-ðó÷. Èîðîíáèçèðîááíúé ääòñêèè éóêîëüíúé òääòð âû îîæåðå òñòðîëèòü è ó ñåáý äîî. Íá äóìàð, ÷òí îáéääòñý ìàèûø, êîðîðîó áóääò ñéó÷í äåèàòü ñîîðîòü è íáèèíú â êîíìáèè ñî ñîíáé èðáèíé èäðóøéíé. Æèàííá, ÷òíáú ó èäðóøèè áúèè ñîáèæíúâ ñîè è ðóèè, ñîýòîó éó÷øå èñîîëüçîáàòü ìýæéòð èäðóøéó. Ðàçèííáý éóèèà èèè ìèàñòìàññîáúé ñîèääòèè äðýä èè íèææóòñý äîñòàòî÷í ñîèèèííèè.

Â òá÷áíèà áíý âû äîèæíú âîñîèèèòü ñ ìàèûøí ñ

1–2 óððæíáíèý äèý àñå ÷àñòáé òáè: ðóè è ìèá÷, íí, òóèíèèè, ñîòîððý èææíí ñ 3–5 ðàç. Íá èèèè èííí óððæíáíèýò âû ññòáííèèèè, ðåèòü àà. ß ñðææääàð àà ìá áúáíð ìáñîèèèè àðèáííá óððæíáíèè ìá èæ-áòð äðóòîó ìûø. Íáíáèí ìá ðáèííáíáòð çàèèèèèèèèèè ñò ìáíèè è òáð æá äèèææíèèè. Èææáòð ìááèèè èèè ÷á-ðàç ìááèèè ìáíèèèèè ìáíèèèèèèè óððæíáíèè.

Õîðîøî, àñèè ñîèèè àèííàñòèèè àû ðááóéýðíí áó-ääòá èäðàòü ñ ìàèûøí â

ìŷ÷: â «òóòáíē», óääðŷŷ îî

ìŷ÷:ó ìî÷:âðááí îî éääíé, òî ìðääíé îîíé; ñ äáoõ éåò, êîääà àèüøè óæå  
óìàðò áðîñàòü ìŷ÷, â «áàñêòáíē», áðîñàŷ ìŷ÷ â êîüüòî èèè â öæü, è â  
«âîèáéáíē», ìðð-áðàñîâàŷ ìŷ÷ äðóâ äðóâó.

Óîðàæíáíèŷ äèŷ ðóè è ìèá÷

1. «Áíēñ». Ðáááíî ñòìèò, ðàññòàâêêâ ìîè à à øèðèó ìèá÷. Ñèèääò  
ðóèè à óðîíá ãðóè è äèèääò ìî÷:âðáá-ìüâ äèèæáíèŷ ðóèèè àìððá è ê  
ñàðáèíá, èèèèðóŷ äèèæáíèŷ áíèñàðà.

2. «Áááí÷èà». Ðáááíî ñòìèò, ááí ðóèè ñóóáíü äáíèü òóèíèèà.  
Ìíáíèàòò ðóèè â ñòìðíü è ñèáèè ì-ìàðèèääò èèñòŷè, èèè áóáòî áááí÷èà  
làðò èðüèŷŷè (ðèñ. 52).

Đề. 52

Ñãèáààò ðóèè íà óðíáíá ìèà÷ è ìðèèàñààòñý ìèüöàìè ê ìèà÷-àì (òáìáðü áàáí÷-èà ñèíæèèà êðüèüý). Õíàèò ìí èííàòá, ìíàðèèàý èèñòýìè ìðýìü ðóèè, ìíáíýòüò â ñòíðííü (òáìáðü áàáí÷-èà ñííà ìèàðáèà).

3. «Ííèàæ èàáìøèè». Ìèüø ñòìèò ìðýìí. Ííðíñèòá ááì ìèèàçàòü èàáìøèè. Äèý ýòíáì íááì áüòýíóòü ðóèè áíáðáá èèè áááðò íáá ãíèíáíè èàáìøèèèè áááðò

«Ííèàæ èàáìøèè!» Çàòáì ìèüø ìðý÷-àò ðóèè çà ñíè-íó — «Ñíðý÷-ü èàáìøèè!»

4. «Çàááé ááíçäü». Ìèüø ó íóæíí áñòàòü ìðýìí, ñèáá-èà ðáññòàáèá ìíè. ðóèè ñíáíóòü ìáðáá ãðóäüð, ñæáá ìèü-òü â êóèèè. Íñòóèèèàòü ìðááü èóèèè ìí èááìíó, çà-òáì èááü ìí ìðááííó, èèè áóáòí ìí çàáèèààò ááíçäü.

5. «Íáìòàé ìèèéó». Ñòíý ìðýìí, ìíè áðíçü, ðóèè ñíáíóòü ìáðáá ãðóäüð, ìèüòü ñæàòü â êóèèè. Ááèàòü èðóáíáü äáèæáíèý èèñòýìè, èèè áü íáìàòüááý ìèèéó íà èèóáíè (ðèñ. 53).

ᐃᑦᓃ. 53

6. «Óááé êñàðà». Ìàèûø ñòíèò èèè ááááàò è ðēñààò â èàäíøè ìáðåå ñíáíé ìà óðíáíá áðóáè, èèòà è ìää ãíēíáíé, ñòàðàÿññü óáèòü äñíáðàæåäññíñí êñíàðà.

7. «Ñàññèàò». ᐃáááíñē ñòíèò, ìñè ìà øèðèíá ìèá÷. Ìñáíéìààò ðóèè â ñòíðñíü è, ìàèēñíÿÿññü èç ñòíðñíü â ñòíðñíó, äåèààò áíēüøèå ìàðè ðóèèèè, èçñíáðàæåÿ ñàññèàò (ðēñ. 54).



8. «Ḑañòè áíēüøèì». Ḑáááííē ñòìèò ìðÿîî, ñēáāēà ḑaññòàāēà íîē, ḑóēē ñíóúáíú. Òÿíàòñÿ ââáðð, ñîáíēìàÿ ḑóēē íàà ãíēíáíē.

9. «Íîáíàòàáì ñîē». Ḑáááííē òíāèò, ñēáāēà íàēēí-íēâøēñú áîáðáá, è áāēàáò ḑóēàìè áāēæáíēÿ, èìèèèðóð-ùèá ñîáíàòàìèá ñîēà. Ýòí òíðàæíáíēá ñæíí áúííēíÿòù ñ áàðñēíē èâðóøá÷íē íàòáēēíē.

10. «Çàðÿäèà». Ìàēûø áúííēíÿò áāēæáíēÿ ñâ ñòèøíòáíðáíēá «Çàðÿäèà» (àâòíð Ñ. Èàãúíú).

Ḑó÷èàìè ñîēñìàèè — øēñ, øēñ, øēñ! Íæèàìè ñòñìàèè — òñ, òñ, òñ! Ñãèè, áñòàèè, ñíîà ñãèè!

À ñòñ ãñð èàøéó ñúáèè!

Óíðàæíáíēÿ äēÿ íîá

1. «Íðÿòèè». Ḑáááííē ìðēñááááò, ìðÿ÷àòñÿ çà ñòóēü-  
÷èè, ááðæañú çà ááí ñíēíéó, ñòñ ãñòàáò è ñíèàçúáááòñÿ.

2. «Ñíáèðàáì óáàòí÷èè». Ìàēûø òíāèò ñí èñííàòá è ìðēñááááò, èàè áóáòí ñðúáááò óáàòí÷èè è ñíáèðàáò ÿñíāèè.

3. «Ííèà÷áé ñîáíē». Ḑáááííē ñòìèò, ááðæañú ñáííē ḑóēíē çà ñíēíéó ñòóèà,



è ìîèà÷èèààò ìîîé, àèüíáé îò ñòóèà, âîåðåè è íàçàä. Ìîîèà÷èèààòñý è äåèàò òíðæííèè äóóîé ìîîé (ðèñ. 55).

Đeň. 55

4. «Äîäîþ, äîäîþ». Ìæûø áääåò ï êñíaòå, ìà àääåò çà ìè è äæååò àèä, ÷òì äî äîäîýåò.

5. «Ëîääèà». Đääåíê äîðèðúæéó áääåò ï êñíaòå, èçíaðæäý èíøääéó.

6. «Ñèäè ï-òóðåèè». Ìæûø ñòèèò ïðýì, ïæè ñèðåùáíú. Ìñæèòå àíó ñåñòü ï-òóðåèè, à çàòài àñòàòü ñí ñèðåùáíúè ïñàè. Ìðè àñòåääèèé íóæí ïèðàòüñý ìà ìðóæíúé èðæè ñòñü.

7. «Æó÷ê». Ìæûø èåæèò ìà ñíéíà è äæååò äæææíèý ðóèèè è ïñàè, ïñðæäý æéó, ìðääðíóòíó ìà ñíéíó.

8. Èäðà «Ëòì èæ òñæè?»». Đääåíê òñæè ï êñíaòå, ïñðæäý ðàçèè÷íü æèñíóíü.

Ëîèè òñæèò òèòì, ìà ïñí÷èè.

Ìèèè èññèèèèèèèè èèèèè ìà ìðóæíúè èðäýò ñòñü. Çàèèè ìðúääåò ìà äåóò ïñàè, ìðææà ññííóòüà ðóèè

è ìè÷àì èääíýèè äîðää.

Òæèèè èèèèè, àññèèè ïñíèèèèè èèèèè. Ëîääèà áääåò

αιοειουæeo.

Ëÿãóøèà ïîïðûãèããð ïà èïðîí÷èàõ.

9. Èãðà «Ïîïðûãíè àí èàãíøèè». Ìðããèæèðã ïà-èúø ïîïðûãíóðù è àíñòàðù ãíèíãíè àí èàãíè, èíðîðóð àú àððæèð ïà íááíèüøï ðàññòíÿíèè ïò áãí ãíèíãí. Âàððèáíóù èãðû: ïîïðûãíóðù è àíñòàðù ðóèíè, ñíà÷-àèà íãíè, ïòï ãðóãíè, èíèíèèü÷èè, ÿðèóð èãðóøèó, èãí-òí÷èó.

10. Èãðà «Çàé÷èè è èèñà». Ìàèúø èçíáðàæããð çàé-  
÷èèà è ñèæèò ïà èïðîí÷èàõ:

Çàé÷èè á ïðèã ñèæèò. Èðãíèí, èðãíèí ïí ñíèò.

Çàòàí ïðûãããð ïí èíííàòã, ïðèæãã ñíáíóðùã ðóèè è ïèã-  
÷àè èàãíøèàèè àíãðãã:

Çàé÷èè ïðûã, çàé÷èè ñèíè, Ìðûã — ñèíè, ïðûã —  
ñèíè!

Âúãããããð èèñà è èíèèò çàé÷èè:

Âíò èèñè÷èà áãæèò, Çàééó ñúãñòù ïðííèèò.  
Çàé÷èè á èãñ, ïíã èóñòíè, Ìò èèñú ïáóðãè.

Óíðàæíáíèÿ äèÿ òóèíèèà

1. «Äåðááüý èà÷àðòñý». Äñòàòü ìðýì, íñè àðíçü, ðóèè ìñáíýòü áááðð. Íàèèíýòüñý àìðààì è àèááì, ðóèè ìýãèì èà÷àðòñý èç ñòìðííü à ñòìðííó.

2. «Ñàìèèàò». Ìàèüø ñòìèò, ñèããèà ðàññòààèè íñè, ðóèè ìíóóáíü. Ìñáíèìàò ðóèè à ñòìðííü èàáíýìè áíèç:

Ðàññòààèè èðüèüý ñàìèèàò, Ìðèáìòìàèèñý à ìèèàò.

Ìñáìðà÷èààòñý à ñòìðííü, íá ìíóñèàý ðóèè.

ß íáìðààì ìñèýæó:

Æó-æó-æó, æó-æó-æó. ß íàèááì ìñèýæó:

Æó-æó-æó, æó-æó-æó.

3. «Íàññ». Èñòìáííà ìñèèáíèèà òàèíà æá. Ñèìèüçý ðóèèìè àáìèü òóèíàèùà, ðáááíèè íàèèíýòüñý ìì÷à-ðááíí òì àìðààì, òì àèááì:

Ýòì ì÷áíü ìðíñòì — Ìñèà÷àé íàññ òü. Íáìðààì,  
íàèááì Ðóèèìè ñèìèüçý, Íàçàà è àìðáá  
Íàèèíýòüñý íàèüçý. Ýòì ì÷áíü ìðíñòì —  
Ìñèà÷àé íàññ òü.

4. «Ìññìòðè íàçàà». Äñòàòü ìðýì, ðàññòààèèòü íñè øèðá ìèà÷, ðóèè ìíóñèèòü. Ìñáìðà÷èàòñý íáìðààì è íàèááì, ñáíáíáíí ðàçìàðèèàý ðóèèìè.

5. Íàêéííú ñ òèêñèðíàáííúìè êîéáíÿìè. Íñòàâüòà àèüøà ñîéíé ïððà ñíáíé, íàðèìð, íà ñòè. Ìðèððæèàèóð àâî êîéáíè ðóèàè, íà àààÿ èì ñæèàòüñÿ. Ðàááíèè íàèéíÿòñÿ àíððàà çà èððóøéíé, çàòàì àú-íðÿìèÿòñÿ. Íçæà àèüø ñîæàò íàèéíÿòñÿ áíèç ñàì, íà ñæèàÿ êîéáíé, à ïòîì àñòààòü.

6. «Óãè». Ðàááíèè èàæò íà ñîéíà è ñàìñòîÿòàèüí ñíáíèàò ïæè, ñòàððàòñÿ àñòàòü ñòóíÿìè àì èððóøèè (ðèñ. 56).

7. «Âăēīñēīăă». Ìăēûø ēăæèò ìà ñīēīă, ñēăăēà ñī-ăíóâ êīēăíē. Īñ÷ăđăăīñ ñăēăăăò è đăçăēăăăò íīăè, èìèèèđóÿ áçăó ìà âăēīñēīăăă.

8. Īđēñàæēâîēă. Ìăēûø ēăæèò ìà ñīēīă. Īđēăăđæēâÿ àíó íīăè, ĩñđīñèòă đăăăíēà ñăñòü. Äëÿ ìà÷àèè ĩñēīñ ñññăàòü àíó, ĩđēăăđæēâÿ òí çà íăíó, òí çà äđó-ăóþ đó÷êó (đèñ. 57).

9. Âûăēăăíēă. Ñÿăüòă ìà ñòóë. Đÿăīñ ñ ñíáíé ìà ĩē ñáíêó ĩēíæèòă ĩđēăēăđòăēūíóþ èăđóøéó. Īñēíæèòă

Ḑeñ. 57

ḑáááíèà ñááá íà êîèáíè, æèâîòîî áíèç, ÷òíáú îèá÷è è ãḑóäü áúèè íà ááñó.

Îäääḑæèäÿ ḑáááíèà çà îîè, îḑääêíæèòá àìó íàèèîîèòüñÿ áíèç è âçÿòü èãḑóøéó, à çàòáì ááḑíóòüñÿ â èñòíáíá îîèæáíèè (ḑeñ. 58).

Äḑóáíè ààḑèáìò óíḑæáíáíèÿ: îîèæèòá íàèüøà áíèç ñîèííè è îîḑîñèòá íàèèîîèòüñÿ íàçàä, âçÿòü èãḑóøéó è ñáñòü (ḑeñ. 59). Ýòí óíḑæáíáíèè áîîèüí òḑóáíá, îñíááíí äèÿ íàòḑáíèèḑíááííúò ááòáé, îñÿòîó âúîèíÿòü ááí íóæí, íà÷èáÿ ñ 1–2 îîòòḑíâ â èàæäóþ ñòîḑíó.

10. «Ḑúáèà». Ḑáááíè èäæèò íà æèâîòá íà îîèó, ḑóèè ñíáíóòü è

ðàñîñèàãàðòñý ïä äðóäüð. Ìàèùø ïðî-ãèááàòñý â ñîèíá, âñîðýìèýý ðóèè, ïñáíèààò ãñèíáó è äðóäü (ðèñ. 60).

11. «Êîøá÷èà». Ðáááñè ñòèè ïà ÷àòáðáíüèàð. Ííóñèàý ãñèíáó, ï ãñèíèààò ññèíó áááðç, èè èíøèà, èñáà ïà ñáðæèòñý (ðèñ. 61).



Đềñ. 58

Đèñ. 59

104 × ÆÑÒÛ Ï. ÒÃĨÃĐÛ ÌÛ ÂÛĐÏÑËÈ

Đèñ. 60

## Ðèñ. 61

Çàòàì ìñàíèìààò ãñèíâó è ïðíæèááàò ññèíó âíèç, ì-òÿæèàÿññü (ðèñ. 62).

12. «Êñèíáíê». Ðáááíê èíæèòñÿ íà ññèíó, ñæèà-àòñÿ â èññ÷âê, ïðèòÿæèàÿ ðóèàè èñèáíè ê äðóæè è ñàðàÿññü èññíóòññÿ èáñ èñèáíáé. Â òàèñ ìñèæáíèè íóæí ìñèà÷-àòññÿ âíáðáá-íàçàá, èè áóàò èñèíáíê èà-òèòñÿ (ðèñ. 63).

Êðàñèèàÿ òèáóðà ñ ñàìóð ðàííèò èàò!



Đeñ. 63

13. «Áđââíúøêî». Ěâ÷ü íà ñîéíó, đóêè âúòýíóòü ââđđ çà ãîéíâó.  
Īđâââđíóòüñý íà áíê, íâ ñãèáàý íè òóéíâèùà, íè đóê, íè íîã, íîòî íà æèâîò.  
Īîèàòòüñý

«áđââíúøêîî» îî îîéó. Āñèè ìàèúø íèèîããà đàíúøâ

íâ âúîîéíýè ýòî óíđàæíáíèâ, âçđîñêúé îîæâò îîî÷ü âíó ĩđâèàòèòüñý ñî ñîéíú  
íà áíê, íîòî íà æèâîò, íâ-òàèèèèàý ââí đóéàìè (đeñ. 64–65).

Đeň. 64

Đeň. 65

14. «Òà÷êà». Őĩüüáà íà đóêàõ îòèè÷í đàçâèââàò ìûøöû âñãĩ òâèà. Īđããêĩæèòã đãããíéó ĩđíéòè íà đó-êàò ãĩ êàêíé-èèáĩ òâèè: ãĩ ãããðè, ñòóèà, äèâàía, íáĩĩĩĩ óâãèè÷èây đãññòĩÿíèã đàç ìò đàçà (đeň. 66).

Ôèòáíë — ëó÷øèé âúáíđ ìíé è ìàìû

Îæåð áûòü, âû óæå âèääèè ãää-òî áîëüøîé ýðèèé ìÿ÷, íí íå çíàèè, äëÿ  
÷åãî íí ïðååíàçíà÷åííå? Ýòî òè-òè, èèè òèòíàñ-ìÿ÷, ñ ïííüþ êîòîðîì  
ïðîíàÿòü ïçåðèàèèèèè çàìÿòè, èèè äëèèèèèè, òèè è äëèèèèè



ãððáé. Èàæáúé ãîã ïÿâÿþòñÿ ïîãã, òñîããððáíñòãî-ãáííúã ààðèáíòù ñîñðòèãíúò òðáíãæãðíã, ñíãðÿãíã è èíãáíòãðÿ. Æñã ïè èíãðò èãè ïðãèíòùãñòãã, òãè è íã-ãñòãòèè. Íãíãèí ñòùãñòãóðò òãèèã ïðèñîñííãéãíÿ, èíòíðúã íãñòíÿèí ÿòòãèòèãíú, óãíãíú, ãñòòóííú è ïðñòù á èñííÿçíãáíèè, ÷òí çàíáíó èí íãéòè íãíçííæí. È ÷èñéó òðáíãæãðíã «íã ãñã áðãíãíã» (ÿòí ãáíòãèè, ðãçèííãã àíðòèçàòíðú, øòãíãè) ïòíñèòñÿ è òèòãíè. Áíÿøíé ðãçèííãúé ïÿ÷ ãúã íãçúããðò òèçèí-ïÿ÷íí èèè æèíãñòè÷ãñèè ïÿ÷íí. Áí íãããíããí áðãíãíè áãí ïðèíãíÿèè òíÿèí íã çáíÿòèÿð èã÷ãáííé òèç-éòÿðòðíé á íããèòèíñèò ó÷ðãæãáíÿð. Óãíãðú áãí ïíæí éóíèòù á èðãí ñíðòèãíí íããçèíã è çáíèíãòùñÿ ñ íèí ñáíñòíÿðãèúíí áííã. Íí ñããèããò áãñ ñèèúíãã, óéó÷øèò ïñãíéó, ðãçíãúãò ïíããæíñòù è èñðãéíãèð.

Íðúæèè, ïñãñèèè, ñèíÿæáíÿ è íã ïÿ÷ã — ÿòí ÿíãð-ãè÷íãÿ ðãçèíèã áñããí òãèã æÿ ìãíú è çãããíãÿ, óãèã-èãòãèúíãÿ èãðã æÿ ìãèøã. Íÿòñíó ÿòíò ðãçããè èíèãè ðãçããèáí íã áãã ÷ãñòè. Á ïãðãíé ñíãðãíú ïíãðíãÿùèã òíðãæíãíÿ æÿ ìã, à áí áòíðíé — æÿ áãðáé.

Óèòãíè æÿ ìãíú

Íðãæãã ÷ãí ïðèñòóíèòù è çáíÿòèÿí, ïíãããðèòã ïÿ÷ ïí ðãçíãðò. Íãããðíÿèã áú óãã çíããòã, ÷òí áíÿøèã æèíãñòè÷ãñèèã ïÿ÷è ðãçèè÷ãðòñÿ íã òíÿèí ïí òããòò, ïí è ïí æèíãòðò: ñíãñãí ìãèáíúèèã æÿ áãðáé, ñðãáíèã è áíÿøèã æÿ áçðíñèúò. Áãí æÿ ÿòòãèòèãíúò çáíÿòèé íóæãí áíÿøíé, «áçðíñèúé», ïÿ÷. ×òíãú áúÿñíèòù, ïíãðíãèò áãí ïÿ÷ èèè íãò, íóæí ïðñòí íã íããí ñãñòù. Óñããøèñú íã ñãðããéíó íèíòíí íããóóíãí ïÿ÷ã, áúíðÿíèòã ñíéíó, ñèããèã ðãçããèòã ïíãè è ñíãíèòã èò òãè, ÷òíãú ïÿðèè ðãñíèãããèèñú

íáíñðááñòááíí ñä êîéáíÿè. Áñèè ìæäó ááäðàìè è ãîéáíÿè íã ìáðàçóáðñÿ ìðÿìé óãîè, òàêîé ÿ÷ èàê ðàç òòò, ÷òì ààì íóæáí. Áñèè óãîè áíèüøá èèè ìáíüøá — ìíðíáóéòá ìðèñáñòü ìá äðóãîé ÿ÷, ñíòááðòñòááíí, ìáíüøááí èèè áíèüøááí äèàìáððà.

Ííáíáíúé ñíñíá áúáíðà ñãðíáÿùááí ÿ÷à, êíá÷- íí, ÿæÿáðñÿ ñàìü ìáæÿáíü è ñòñòó ìàèáíèáá ááð-íü. Íí ÷òì ááèàòü, áñèè á ñíðòèáíí ìááàçèá, ááá áú ñíááðøááðá ñèóíéó, ìá ñèàæàðñÿ ìááóòüø ÿ÷áé? Õíããá áíñíèüçóéòáñü ñèááóðùè ìðáàèè: áúáèðáéòá ÿ÷ á çààèñèñòèèòè ìò ðíòà. Áñá ì÷áíü ìðíòí: ÷áì áúøá ðíòò, òáì áíèüøááí äèàìáððà ÿ÷ ñòðááóáðñÿ äèÿ çáíÿèè.

<p>Ðíòò, ñí</p>	<p>Äèàìáðð ÿ÷à, ñí</p>
<p>100–145</p>	

**45**

140-165

**55**

160-180

**65**

175-195

Ïy÷ íàèà÷èääàõñy íáú÷íúì íàñññî äey âãëñëíááîâ èèè ñ ïññùþ ýèèèððè÷ãñëíâî êññðãñññðà ñ äääèáíè-âì âñçãóðà â ïðãããèðð 0,1–0,5 àðññòãð. Õðáíèèð ïy÷ ïðè êññíàððíé òãññððàðððã, äääèè ïð èããèíâñññèàì-íyþèèñy ïðããíàðíâ. Ñòàðàéððãññ èçãããàòù ññðèèñññ-

âáíèy ïy÷à ñ ññððùè è ðãæóùèè ïñãððñññòyè è ïðããíàððè. Ññíèèðã, ÷òí ñòùãñòãóãò ñññññòù ññðã-æãáíèy ïy÷à ïðè êñññèüçíãáíèè äãí íà óèèðã. Íã ññòããèyèòã ïy÷ äãèèçè èñòí÷íèèâ òãíèà, òãèèð èãè ññíèòã, ýèèèððè÷ãñèèà èàññ, òãíèíâã ïáíðããàððèè, áàðððè.

### Ïðããèèüíy ññããèà

Äãæã ïðññòí ñèããòù íà íãññòíè÷èññ ïy÷ã çíà÷èè ññããðããòù ïññèóèü ñðãããèáííè íãðóçèã. Äðãèèè ññíãáíè, ãñèè áñ áóããòã ñèããòù íà ïy÷ã ïðããèèüñ, ïðí-ñòí óããðæèãy íãíãññèíèé áèèáñ, ÷òíãú íã óíãñòù èèè íã ñèàðèèüñy â ñòíðñíó, òí çãñòããèèðã ðãáíòàòù ïñðòù ññíèü, æèññòà, ýãíãèè è áãããð, è â ðãçóèüòàòã óéó÷èèè ññáíéó, íã ññããðøy ïðè ýòñ íè äãèñññ äãèæáíèy. Ññ-ññððèèè íà òíòíãðãèèþ (ðèñ. 67), äãñññòðèèðòòè èãããèüíò ññããèèè íà ïy÷ã, è ñññòàéððãññ ñññòù, ÷òí çíà÷èè «ïðããèèüñ ñèããòù íà òèðáíèã».



- Ñèààòù íà ìÿ÷á íóæíí ïí òáíòðó. Ðóéè ðàññèàáéáíú, ááàðà ìàðàééáéúíú ïíéó. Íùóòèòá, èàé àññ àà-ðáñ òáèà «óóíàèò á ìÿ÷».
- Óãíè ìáæáó òóéíàèùàì è ïíãàìè áíèæáí ññòàà-èÿòù 90 ãðàáóñíã.
- Óãíè ìáæáó áááðàìè è áíèáíÿìè ïíã áíèæáí áúòù òàéæá 90 ãðàáóñíã.
- Ëíèáíè ïñòààúòá ìàðàééáéúíú è ÷óòù ðàçãáèíúòá.

Ñòíú ïíèíñòùð èàñàðòñÿ ïíèà è ðàññòàáéáíú ìà øèðéíó ïèá÷. ×óíáú ìá ïòáðÿòù ðááííáñèá, ìá ìòðúáàéòá ìáá ñòíú ìò ïíèà ìáííáðáíáíí. Íáíà èç ñòíú áñáãàá áíèæíà èàñàòùñÿ ïíèà.

- Áí áðáìÿ áúííèíáíèÿ óíðàæíáíéé ïñòíÿíí ñèááèòá çà ìñáíéíé, ìá ñóòóéüòáññ. Ááðæèòá ñíèíó ðíá-íí, ðàññòàáúòá ïèá÷è, áòÿíèòá æèáíò, ðàññòàáúòá ãðóáíóð èèáòéó. Áíèíáó ìá çáíðíèèáúáàéòá ìáçàá. Èçáááàéòá ìáðááèáíá á ìáèáñòè áðóáííáí è ïÿñíè÷- ìáí ìòááèíá ïçáíí÷íèèà, à òàéæá ááòíðíèðíááí-ííáí S-íáðàçííáí ïíèíæáíèÿ ñíèíú.
- Óáéí áíèæíí ïñòíÿíí ïíèðàòùñÿ í ìÿ÷. Äèÿ ÿòí-áí èèè ïèíòíí ñèáèòá ìá ìÿ÷á, èèè ïíèðáéòáññ ìá ìááí èèñòÿìè ðóé.
- Èíáéòá á àèáó, ÷òí ìðè ðááíòá ñ ìÿ÷íí áèááííá — èà÷áñòáí áúííèíáíèÿ óíðàæíáíéé, à ìá èò éíèè÷á-ñòáí, ìÿòíòó ìáèçíáíí ñèááèòá çà ïíèíæáíèáí ñíèíú, ïèá÷, ìíã è ìðàáèèúíúí áúòáíèáí.
- Áúòáíèá áíèæíí áúòù ðíáíúí è ñáíáíáíúí.
- Ñèáÿ ìá ìÿ÷á, èçáááàéòá ðàçèèò, ìáèííòðíèèðóá-íúò, ðàññèàáéáíúò ááèæáíéé. Áúííèíÿéòá óíðàæíáíèÿ àñèííáòðè÷íí, á óíáðáííí òáííá, òí÷- ìí è ìáñíáøíí, ñèááèòá çà ðááííáñèáí òáèà.
- Áí áðáìÿ ááèæáíèÿ áàèáíñ ìá ìÿ÷á ññòðáíèòù áó-ááò ìðíúá, áñèè óááðæèáàòù ìðáññ ìáðÿæáííúí: äèÿ ÿòíáí ìááí ñèááèà áòÿíóòù æèáíò, ðàññòàáèòù ïèá÷è è ìá ïíááèáàòù ìÿòèè è ìÿ÷ó áèèæá óðíáíÿ



ēīēāíáé. Īðīùá āīāīðŷ, íáēüçŷ īñāæìàòù īñæ īñā ñāáŷ, íáðàçóŷ īñòðúé  
óāīē íáæáo āīēāíŷìè è ááāðàìè. Ñēāāèòá çà òāì, ÷òíáú ááāðà āñāāā  
íàðīāèèèñù ìàðàèèæüí īñéó.

## Ðàçìéíèà

Çáíŷòèŷ íà ìŷ÷á ìà÷èíàéòá ñ èāāēíé ðàçìéíèè. Īðūæèè ìà ìŷ÷á,  
īñèà÷èāáíèŷ è áðàùáíèŷ ááāðàìè óéó÷øò èðíāñíáðàùáíèá á íáèāñòè  
īñŷñíèòù, ìðāèðāñíī ðàçíāðáðò ìúøòù ŷāīāèò è ááāāð. Ñŷäüòá ìà ìŷ÷,  
ðāñīðāāüòá ìèà÷è, áòŷíèòá æèāìò, āüīðŷìèòá ññéíó, ññēīñòùð ìñòàāüòá  
ñòīū ìà ññè òàè, ÷òíáú ááāðà ðāñīñèāāèèñù ìàðàèèæüí īñéó. Òàèīāà  
ìðāāèèüíāŷ ìñāāèà ìà ìŷ÷á.

Ñòàðàŷñù ááðæàòù ññéíó ðíāīī, ìñðūāāéòá ìà ìŷ÷á ááāðò è áíèç, íà  
ìòðúāāŷ ñòīū ìò ññèà. Ñēāāèà ìñāīðú-æèāŷ ìà ìŷ÷á, ðàçíñíèòá ðóèè è  
ìèà÷è, ìñāíèìàŷ è ññè-ááŷ ðóèè ááāðò, á ñòíðííú, āñāðāā, áíèç. Áàèā 10  
ðàç ññè-èà÷èéòāñù, ñèäŷ ìà ìŷ÷á. Ñíà÷èèà āñāðāā è íàçàā, ìðòī èç ñòíðííú  
á ñòíðííó, ðāáíòàŷ á ìññāíñ ìúøòàìè ŷāī-àèò è ááāāð, — ŷòè áāèæāíèŷ  
íāññèíàðò òāíáò æèāìòà. Çàāāðøèòá ðàçìéíéó èðóāñíūìè áāèæāíèŷìè  
ááāāð ñíà-

÷àèà ññðāāà íàèāāī, ìðòī ññèāā ìāìðāāī.

## Áŷðíáèèà

Áŷðíáèèà ìà ìŷ÷á ìññæàò ññèà÷ü āññéíèòáèüíúà èàèíðèè, óèðāìèò  
ìóñéóèü è óéó÷øèò ìñāíéó. Íí ñāìñā ãèāāññā, āñā óíðàæíáíèŷ ìðāāèíæāíñāī  
èññèāèñà áñ-ññéíŷðòñŷ ñèäŷ. Äèŷ ññèíáíè ìàìú ŷòí ìòèè÷íúé ñòè-ìóè äèŷ

çàiyòèé, âãü äëy òîãî, ÷òíáú ñããèàòü òãëí ñèëüíüì è ñòðíéíüì, íà íóæíí  
ííáíèìàòüñy è éóãà-òí èäðè. Áíèãã òîãî, çàíèìàòüñy àýðíáèèé íà ìy÷ã  
íæíí ñ ðããáíèí íà ðóèàð. Èàèíó ìàèúøó íà ííðàãyðñy ìyãèèã ííèà÷èáíèy  
è èããèèã ìðüæèè? Èíãã ìy áí÷ü áúèà ñíãñàì èðíóíé, y óèà÷èããèã áã,  
ñèäy è ìðóæèy íà ìy÷ã. Ýòí óáíáí è ìíèãçí. Ìy÷ ðèðìè÷í è ìèàáíí

ìðóæèèèò, à ãèããííã, ñíèìàòò ìãðóçéó ñ óñòããøáé ñíè-íü, ìèã÷ è ííã.  
Ííàòíðyèòã èããáíã óíðàæíáíèã á òã÷ã-ìèã ìèíóòü èèè áíèãã, ãñèè òíðèòã  
ñæã÷ü àüã áíèüøã èàèíðèé.

Èñòíáíá ìíèíæáíèèã äëy ãñãð ìyòè óíðàæíáíèéé áó-ããò ìæíáèíáüì. Ñyãüòã  
íà èðáé ìy÷ã, ìíðòããèè ìíè è ìà øèðèíó ìèã÷, ðãñííèíæèòã èíèáíè òí÷íí ìãã  
èíáüæèà-ìè. Áüíðyìèòã ñíèíó, ÷óòü ìðèíáíèèèòã ìíááíðíáíè, ìíóñòèòã ìèã÷è,  
ñãããèòã èííàòèè áíãñòã. Áðyìèòã æèáíò è ðãñíðããüòã ãðóáíóð èèãðèó.  
Ðóèè ìíæíí ìíèíæèòü ìà èíèáíè èèè óããðæèããòü èèè ìy÷ äëy óñòíé÷èãñòè.

Øããíí ìàðø! Íà÷èèòã ñèããèè ìíáíðüæèããòü ìà ìy÷ã, áüñíèí ìíáíèìày èíèáíè,  
èèè áóãòí áü áãæèòã èèè ìàðøèðóãòã. Á òàèò äãèæáíèð ìíáíèìàèòã è  
ìíóñèèèòã ðóèè (ðèñ. 68).

Çããçãã. Áí áðáìy ìíáíðüæèããèèy ìà ìy÷ã ìáíáðáíáíí ðãçããèèòã ìíèè áðíçü,  
à ðóèè ìíáíèèèòã áããðò è á ñòíðíü (ðèñ. 69).

Đèñ. 68



Ա միայնո՛ նեաաօրնաաի՛ իծուաեա՛ նաաաեո՞ա եիեաիե՛ աիա-նո՞ա, ա ծոե՛ն նոնոեո՞ա աիեզ՝  
ե նիեիաեո՞ա իա եիեաիե, իծեյա՛ ենօիաիա՛ նիեիաեաիեա՛.

Էւաիեե՛. Աաեաիեյ՛ ծոե՛ն է նա՛ ա՛ յօնի՛ օիծաաիաիե՛ն իամիւթո՛ն եւաիւե՛ նեաեի՛.  
Ինա՛ն է ծոե՛ն ծաաիոաթո՛ն ա՛ ծազ-իւօ՛ն իաիծաաեաիեյօ՛: նա՛ն աեաաի՛, ծոե՛ն աիծաաի՛ն է  
իաիաիծիօ՛ն. Ինաիծուաիեո՞ա է ծազաաճիեո՞ա եիծիօն՛ն աիծաաի՛ն իա 45 ածաաօնի՛ն. Ինաիծաիաիի՛ն  
իծեիաիեիեո՞ա նա՛ն է նաաաեո՞ա եօ՛, շաօաի՛ նոնոեո՞ա է իօաաեո՞ա աեաաի՛. Ծոե՛ն  
իաճաիաիեո՞ա ա՛ իծիօեաիի-եիաիօթ՛ն նօիծիիօ՛ն — աիծաաի՛ն է աիեզ, աօաօի՛ն  
իօաեեաաաօաոնի՛ն իաեեաիե՛ն (ժե՛ն. 70).

Նիաա՛ն նաիծուաիեո՞ա է ծազաաճիեո՞ա եիծիօն՛ն ա՛ ածաաօթ՛ն նօիծիիօ՛ն (ժե՛ն. 71).  
Իծիաիեաեո՞ա ÷աճաաիաաօսի՛ն նաիծիօն՛ն, նի՛ն աճաիաիաի՛ն օնիեիաիեա՛ն աաեաիեա՛ն  
նիեա÷եաաիեաի՛ն իա իյ÷ա՛ն էջ՛ն նօիծիիօ՛նն ա՛ն նօիծիիօ՛ն.

Đềñ. 70

## Đèn. 71

Áíêîâíé âûîää. Îñòàâüòà íîè ÷óòü øèðà ìèà÷, ðóèèèè ñèääèè ìîääðæèàèèòà ìý÷. Îñîðûâíèèè è ìððáíáñèèè àáñ òàèè ìà ìðàáòð ìîó, ñîííóâ êíèáí òàè, ÷òíáú ìí ìàðíàè-èññü ìðýì ìà ìýòèé. Èááòð ìîó âûðýìèèè è ìòàáèèè à ñòððíó, ìñèè êñíèèèè ìèè. Îðàâíé ðóèé ìáíðèèèè ìà ìý÷, èáâíé ìòýìèèèè àáðð (ðèñ. 72). Áððíèèèè à èñòíáíá ìèèæáíèè è ìîòðèèèè à äðóáòð ñòððíó.





## Đeñ. 72

Èîêîòù-êîêáí. Ñîáíèòá đóèè è îáíèìèòá êîêòè áî óđîáíý ïèá÷, ïđááíèá÷üý đàçááđíóòù ááđòèèèèüíí áááđđ.

Ïäüđüáíèòá è ñááèèèèòá øää áèááí, íáííáđáíáííí îáòýíóâ ïđááíá êîêáí ê áđóáè è êîííóáøèñü èì èááí-áí êîêòý (đeñ. 73).

Ñííáà îáüđüáíèòá è îíóñòèòá êîêáí, áúñòđí ñáá-èèá øää áíđááí è ñíááèèèè èááíá êîêáí ñ ïđááüí êîê-òáí. Ïđíáíèèèèèèè á òíí æá áóóá.

## Đèn. 73

### Ãèíãñòèè

Äëÿ æèâìò. Ñèäÿ íà ìÿ÷à, ìãðãñòóìàéòã ìãàìè àìãðãã àì òã ìð, ìêà ààøà ìÿñíèòà íà ìèàæàðñÿ íà ñãðããèíá ìÿ÷à. Ðãñííèíæèòã ìÿðèè ñòðíí ìã èíèáíÿìè, ðãññòàãüòã ñòíí ìà øèðèíó áãããð è íàìðããüòã ìñ-èè àìãðãã. Ñíííèòã ðóèè, ðãçãããèòã èíèòè à ñòíðíí, ðãñííèíæèòã èèñòè çà àíèíáíé, ñèããèè èãñãÿñü íáèãñòè çà óøàìè. Äãèäÿ àüãíð, íàìðÿãèòã ìðãññ è, ìèðãÿñü ìÿñíèòãé íà ìÿ÷, ìíáíèòèòã àããð ãíèíáó, ìèã÷è è èííàòèè. Á ìíáíò ìãúàìà íà ñãíæèòã èíèòè è íà ìíóñèãèòã áããðà áíèç (ðèn. 74). Íà àãíðã ìíóñòèòã àíèíáó è ìèã÷è íãðãòí ìà ìÿ÷. Äãèãèòã ñèðó÷èããíèÿ èíðíóñà (2 ìãðíãà èç 8–12 ìãòíðíã).

Äëÿ ìñàíèè. Ýòì óíðàæíáíèà óéðáíëÿàò ìùøöù âäíëü âñáâí ìçâíí÷íèèà ìò ìñíââáíëÿ ÷áðáà àí ñàíñí êñí÷è-èà, à òàèæå ìðáññ è ÿáíæèöù, ì ñàíñá ãèàâíñ, ìíñáàò ðàçâèòü «ìùóùáíèà ìðààèèüíé ìñàíèèè» è ÷óáñòâí ðàâí-

Ôèòáíè — èó÷øèè âúáíð ìé è ìàì



âãñëÿ, òàé èàé àãàò âîçîæíñòù ààðííé÷í íàíðÿ÷ü âñà òàéí îò ìàéóøéè âí  
êíí÷èíâ ìàëüöââ ìã è ðóé.

Èòàé, ñÿäüòà ìà ìÿ÷, âúíðÿìèòà ñíèíó, ðàñíðàâüòà ìéà÷è, âúòÿíèòà ðóéè  
ìãðãã ñíáíé. Óããðæèààÿ ìðãññ, ñíèíó è ÿãíàèòü ìàíðÿæáííüè, ìãðãñòóíàéòà  
ìãààè àìãðã, ìñòàíáíí ìèèíÿÿ êíðíóñ ìàçãã, âí òãò ìð, ìêè ààø àíéíà è  
ìéà÷è ìà ìèàæóòñÿ ìà ìÿ÷ã.

Èñòíáíã ìíèíáíéà äëÿ ìðããñòíÿüããí òíðàæíáíéÿ — èãæà ìà ìÿ÷ã ìíèíáíé è  
ìéà÷àè, èçãããÿ ìðíàèãã â ñíè-ìà è ìðíàèñáíéÿ áãããð. Ñòíü ðàñíèããàðòñÿ  
òí÷íí ìã êíèáíÿè ìà øèðéíá áãããð, ìãðãçóÿ ìðÿíé óãíé, ðóéè ìðÿíüã, èãííé  
âìãòà çà ìíèíáíé, òóéíàèüã, áããðà è âúíðÿìèáííüã ðóéè ðàñíèíáíü  
ãíðèçííòàëüí ìéó è âúòÿíóòü ìí ìáíé èèèè. Ìðíèããèòà çà òãí, ÷òíáü ààøè  
ñòíü áúèè ìñòàãæáíü ìàðàèèáíí, à ìñèè ñíòðàèè àìãðã. Óããðæèààÿ  
áàèáí ìà ìÿ÷ã (äëÿ ÿòíáí ìàíðÿããÿ ìðãññ, ñíèíó è ÿãíàèòü), ìíáíèèòà è  
âúíðÿìèòà ìáíó ìãò â êíèáíá, âúòÿíèòà ìñíé (ðèñ. 75). Äú-øèòà ðíáí è  
ñíèíéí. Çãããðæèòãñü â ÿòí ìíèíáíéè, ñ÷èòàÿ âí 5, è ñíáíèòà ìãó. Ýòí  
áóããò ìáéí ìãòíð. Áñèè àà òÿæáéí óããðæèààòü ìñòíÿííé áàèáí, ìæ-áó  
ìãòíðàèè ìíòñèàèòà ðóéè áíèç, ìà ìè.

118 × AÑÒÜ II. ÒÁĬÐÜ ÌÛ ÂÛÐĬÑÈÈ

## Ðèñ. 75

Äëÿ íñ. Ëÿãòá íà ñíèíó, çàæìèòá ìÿ÷ ñòíìàì. Íñáíèìèòá ìðÿìúá íñè è, óääðæèâÿ èõ íñá óãèì 45 ãðàáóññâ ê ìñé, íà âúâíðá âúíñéíÿéòá ìððâèàòú ìÿ÷à íñà-ìè: ìáíà íñà ñââððó, äðóãÿ ñíèçó (ðèñ. 76). Ñââèéòá

8–10 ìñàòððâ, ñ÷èòàÿ çà ìæéí ìñàòðð ìððâèàò ìÿ÷à â ìáíó è äðóãð ñòððíó.

Đeň. 76

Äey yãîæö. Îðîãîææãý eãæàòü íà ñîéíá, ðóèè áãîü òóéíæèà èàãíýìè  
âíèç, îñòàâüòà ÿòèè íà ÿ÷ òàé,

÷òíáú êîéáíè íàðîæèèñü òî÷íí íàá áááðàìè. Îãîéìæèòà áááðà áááðò, ñíà÷àèà  
íàïðýããý ïðãññ, à ïòîì yãîæöü, äí òãõ ïð, ïêà êîðîíñ íà íáðàçóáò ïðýìòð  
èè-íèð (ðeň. 77). Îíòèèòà áááðà íà ïè, íà ñêðóãèýý ñîéíó. Âüîéíèèòà 2  
îãòíàà ïí 8–12 ïâòîðíâ.

Ḑeñ. 77

Äëÿ ḑóê è ãḑóãè. Âñòàíüòå íà êîëáíè íãḑåå ìÿ÷îì, ëÿãòå íà íåãî æèâîòîì. Íãḑåñḑóíàèòå ḑóèàìè âîãḑåå äî òåõ îñḑ, îñè ààøè áåãḑà è êîëáíè íà îèàæóòñÿ íà ìÿ÷å. Íñòåâüòå èåãîèè ÷óòü øèḑå îèå÷ è, óåãḑæèåÿ êîñîí ḑîâîí, íà âüâîòå ñæèåèòå, à íà ââîòå ḑàçæèåèòå êîèèè (ḑeñ. 78). Íåãḑóçèà óåãèè÷èòñÿ, åñèè âü îèèàèèòåñü îò ìÿ÷à ìèñèèèèüîì àèèèè è áóååòå îèèèèèèÿ íà íåãî èèøü àîèèèèèè è ñòóííèèè. Ñîḑåíÿòü ḑåâîíåèèèè áó-ååò èåå÷å, åñèè óåãḑæèèèèèè ìḑåññ íåîðÿæåííèè. Ñåèèèèèè 2 îñîíèèè ì 8–12



ĩĩãðĩðĩã.

Ðãñòÿæêà

Áĩêĩããÿ ðãñòÿæêà. Âñòãĩũòã ìã êĩêãíè, ìðèæìèòã ìÿ÷ ê èããĩó áããðó, ìãĩũðèòãñũ ðóèãìè ì ìÿ÷. Âũĩðÿìèòã ìðããóþ ìĩãó, ñèããèã ìòðĩêèìèòãñũ ìò ìĩèã è èÿãòã

120 ×ÀÑÒÛ II. ÒÃĨÃÐÛ ÌÛ ÂÛÐĨÑËÈ

## Đeñ. 78

ëääûì áíêî ìà ìÿ÷. Ęääíé đóêíé çàæìèòà ìÿ÷, à ìđà-âóp đóéó âûòÿíèòà ìää  
áíêíáíé è ìòÿíèòàñü â ñòìđííó (đeñ. 79). Íñòàààéòàñü â ÿòì ìíêíæáíèè  
íáñêíèuêí ñá-éóíä. Äëÿ áíèuøáé đañòÿæèè ìíèà÷àéòàñü ìà ìÿ÷á èç ñòìđííú â  
ñòìđííó, ìòàèèèààÿñü ìíêî ìûòÿíóòíé ìíè. Âđíèòàñü â èñòíáííá  
ìíêíæáíèè, ìíàòìđèòà ñ äđóáíé ìíè. Âûìíèíÿÿ óíđàæíáíèè, âû đañòÿæèèääòà  
áíêíáíèè ìûøòú òóéíæèè è đóèè.

## Đeñ. 79

Đañòyæèà æèâîòà. Ìîèîî æèâîòà, «Ìîñòèè» íà ìy÷à ðañòyæèààò ñîéíó, ãđóäü, ìèà÷è, đóèè. Ñyäuòà íà ôèòáîè, ìîñòàâèâ ñòóííè íà íáèîîđîî đaññòîyíèè ìò íáâî. Çàòàì ìáæèáíî ìíóñòèèòà áááđà òàè, ÷òíáü ñîéíà, ìyñîèòà è yâîæèòü ìèđàèèñü íà ìy÷ ìâ íááíèüøèì óãèî.

Ñòóííè đañîíèíæáíü ÷òòü øèđà ìèà÷, êîèáíè ñîáíóòü, đóèè ñâíáíáí ñâèñàò.

Íà áâîòà áüîđyìèòà ìîè è ìđíáíèòáñü áóáíè, ÷òíáü ìy÷ ìèàçàèñy ìâ ñîéíè è yâîæèòüè, ìđè ýòî ñòóííè ìñòàòòñy íà ìèó.

Íà áüâîòà ìòááæèòà ìđyìüá đóèè çà áîèíáó è êîñîèòáñü ìæèüòüè ìèà (đeñ. 80–81).

Ժը. 80

Ինձնապէս զոնք իմացալէ 30 թիւով, իմե՞ս ըստ իմացելէո՞վ թո՞ւ է իձնապէս զոնք ինձնապէս. Շնորհիւ նրանց ինչն է սիրելէո՞վ ինչն ընթացիկ.

Ժննքն ինչն. Օրհնութիւնն ընթացիկն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն, ինչն ընթացիկն ինչն ընթացիկն ինչն.

Ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն. Ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն ինչն.

122 × ԱՆՈՒ II. ՕՐՀԱԾՄ ԻՆ ԱՄԻՆԵՆ

Đèn. 81

Óìèðàÿñü íîàìè â ïê, ñîàððøàéòà ïêà÷èààíèà àîððàà-íàçàà, ñàèààÿ è ðàçèèààÿ êîèáíè. Äîøèòà ðîàíî è ñîèèèí. Íà èàæàîî àîàîððà ðàñòÿèèàéòàñü íà ìÿ÷à àñà áíèøà è áíèøà, ïêà íà ï÷óàñòòòòò ðàñòÿèèèà àñàîî ïçâîî÷èèè ìò øàè àî íèèíè ðàñòè ñèèí (ðèn. 82). ×àðàç íàèòòòòò àðàÿ ïòñòèòòòò íà êîèáíè è àîèèèèèè ñèààóòòò ðàñòÿèèè.

Ìàèùø íà øàðǎ

Íà÷èìàòü çàíèìàòüñÿ ñ ìàèùøì ìà ìÿ÷ǎ ìæí ãùǎ òìǎǎ, êîǎǎ ìí ìǎ ðíǎèèñÿ.  
Áóǎó÷è áǎðǎìǎííé, âùííè-

ìÿèòǎ ñàìùǎ ìðíñòùǎ óíðǎæíǎíèÿ ìà ìÿ÷ǎ: ìǎðǎèàòù, âðàùǎíèÿ áǎǎðǎìè,  
ñèðó÷èǎǎíèÿ, ðíǎùǎó. Òàèè ìǎðǎçí ãù ñíèìèòǎ ìǎìðÿæǎíèǎ ñí ñíèíù è  
óèðǎíèèòǎ ìùø-òù ìíǎ è ÿǎíǎèè.

Êíǎǎ èàðǎíóç ðíǎèèñÿ, ìǎ ìðǎèðàùǎèòǎ çàíÿòèé, ìí ìà ÿòìò ðǎç áǎðǎèèòǎ  
èðíóó ìà ðóèàð. Òàè ãù ðǎçíǎùǎòǎ ìàèùøó áǎñòèáóèÿðíúé àíǎðàð. Ñǎùøǎ  
ìíèóǎǎèà ìà-çǎǎ ðóññèèé ìǎèðííñèóíèíǎ Áíðèñ Êèǎñíǎñèèé ìðíǎǎ-  
ìííñòðèðíǎǎè, ÷òí ðǎçǎèèèè ìçǎǎ êíòÿò è ùǎíÿò á ìǎð-ǎùǎ 10–20 áíǎé æèçíè  
ðǎçèì óñèìðÿàðñÿ, áñèè èò ìíǎǎðǎíóòü ìÿǎèíè áǎñòèáóèÿðíúé ñòèìóèÿòèè.  
Òàèàÿ ñòèìóèÿòèÿ, ìðíǎíǎèìàÿ ì÷ǎíù áǎðǎæíí, áǎñùìà ìðèÿò-ìà ìíǎíðíǎǎííùì.  
Áñèè ãù ãíçùìǎòǎ ìàèùøà ìà ðóèè, ñÿǎǎòǎ ìà ìÿ÷ è ìà÷ǎòǎ ñèǎǎèà èà÷àòüñÿ  
áǎǎðð-ǎíèç, òí ÿòì ìǎìðǎìǎíí óñííèíèò áǎí. ß, ìǎìðèìǎð, áñǎǎǎà óèà-

÷èâàèà ðáááíèà íà ñòíÿ, à ñèäÿ íà ìÿ÷á è ñèããèà èà÷àÿñü íà íàì. Âî-îãðâúõ, òàè ðàçãðóæàãðñÿ ñîèà, — íà íóæíí äãðæàðü ðáááíèà ãñá ãðãÿ ìà ããñó ìà ðóèàð, ìæíí ìèíæèðü ìà áíèøóð ìãðóèó è ìà èíèáè. Âî-âòíðúõ, ñèããðü è èà÷àðüñÿ ìà ìÿæíí ìÿ÷á ìæíí ì÷áíü áíèãí, áíèãã ìíèó÷àñà, â ìòèè÷èà ìò óèà÷èàíèÿ ìæüøà â ìèíæáíèè ñòíÿ, äà àüà ìæíí ìðè ÿòí ÷èðàðü èíèæèó èèè èèñòàðü æóðíàè. Êðííà òíãí, ðáááíèó ÿòí ì÷áíü ìðàèèðñÿ, òàè èàè èà÷àíèÿ ãããð-áíèç áíèãã ìðèâí÷íü, ÷áì ðàñèà÷èàíèÿ èç ñòíðííü â ñòíðííó, — ìæüø äãÿòü ìãñÿðáá ìãñíæèñÿ â æèáíèèèà ìàíü, ìÿòííó ìðèâíè èà÷àðüñÿ èíáííí ãããð è áíèç ìðè áá òíãüãã.

Âííèíèÿòü òíðæáíèèÿ ìà ìÿ÷á ìæüø ìæíí óæã ñ ñàííãí ðíæãáíèÿ, è æÿÿ ÿòíãí ñíãñàì íà ìãÿçàðæüíí ìíèó-ìàðü ìæáíüèèè ìÿ÷. Äæèèèðá ñ íèì ãèíìãñèèó ìðÿíí ìà áíèøóíí ìÿ÷á, ìí, èííã÷íí, ñ ìãããðæèèè çðííèíãí. Õèð-áíè ìáíüøããí ðàçíàðà, æÿÿ äãðáè, ááì ìíããíæèèðñÿ òíèüèí òíããã, èíããã ðáááíè ìãðãñòàð è ìáó÷èðñÿ ñèããðü è òíæèðü.

Âñèè ìæüø óæã òíããò ñèããðü, èó÷øã ìðèíãðãñòè æÿÿ íããí ìà ìÿ÷, à äãðñèóð ìããóáíóð ðàçèííãóð èíøããèó

«Ðíàè», ìí òèíó òèðáíèà, ìí ñí ñíãòèèèèèèèèè èøèèè,

÷òíáíü äãðæàðüñÿ ðóèèè, è áíííóòü òãèóáèèèè ìà ñíèíã, ÷òíáíü áíèíí óáíáíí ñèããðü è ìà ñíãèèèèèèèèè ìà áíè. Ìðèããðæèèèè ìæüøà ìíã ðó÷èè, ðàñèà÷èàèèèè ááí ìà ìÿæíèè ÿèãñòè÷íèè èíøããèãã ãããð-áíèç è ðàñèèèç÷èèèèè ìíãñíæèèèè ñòèøíè, ìàíðèíãð, òàèíè:

Âãó ìà èíøããèã

Ê äããó è è áááèã, Â èðãñíèè øàíèã,

Â ðóáãðã ìããñííè. Ìí ãíðàì, ìí èí÷èè,

Ìí çãèáííüèè èèñòí÷èè, Âãðãã â ÿíèó — ÁÓÕ!

Ðàñèèèç÷èèèè ÿòíò ñòèøíè, ìæíí çàíãíí ìáó÷èè ìà-èüøà òíèèðü ÿçú÷èíí, èàè áóãòì èíøããèà áüãò èííüð-òàèè ì çàíèð, è ãíãíðèèè «í-íí!». Êíããã æã

làeüø ñòà-íàò ñîñîñî àçðîññèùì, êîññà àìó èñîñèèèòñÿ 2-3 ãîñà, ìðèíáðòèèðà ààòñèèé ìÿ÷ ñ ðó÷èé. Æñàì làeüøàì íðààèòñÿ ìðùãàòù, ìÿòîìó ñèàèàòù ìà ìÿ÷à àìó òí÷í ìðèààòñÿ ì àèóñó. Íáíàèî àùñèéÿòù àèìàñòèèó ìà ààòñèè ìÿ÷èè ñ ðó÷èàìè íáóáíáí. Äèÿ òíðàæíáíèé èñîñèèèóóèðà áíèèøíé «àçðîññèé» ìÿ÷ àáç ðó÷àè, èìòìðù àèøù ìàøàðò àðàùáíèð ìÿ÷à.

À ÿòì ðàçãàèà èíèè ÿ ìðààèàãàð íàññèèèè èñ-ìèèèíà òíðàæíáíèé. Íáðàùé — àèÿ áðóáíè÷èà (áí ãîñà èèè 1,5 èàò), àòìðíé — àèÿ ààòáé ìñòàððà (ìò 1,5 áí 3 èàò). Ìÿ÷è, èàè áíèèøèà, òàè è ìàèáíèèèà, — ÿòì ìðàèðàñííèé òðáíàæáð àèÿ làeüøàé, ìÿòîìó ìà ìðàèèèèà, çàèèàÿñù ñ ðáááíèè àñà, èñìèèèè ìà áíèèøí ìÿ÷à àññèéÿèòà èàðàìè ñ ìàáóáíì èèè ìàèáíèèè ìÿ÷èè.

### Òèòáíè àèÿ áðóáíè÷èà

Èà÷ààññÿ ìà ìÿ÷à, èàæà ìà æèáíèèèà

Íñèèèèèòà ðáááíèèà æèáíèè ìà ìÿ÷. Íáù÷í ÿ ààèèèà ÿòì, ìèèèèèè àì÷èà ìà æèáíèè òáñèòð ìðñòùíèé èèè

ìããà òóóáíèèé èèè áíèè. Ðàçãàèèèè èíèáíè ðáááíèè øè-ðíèè à ñòìðííù. Íðèààðæèàÿ làeüøà à íáèàñòè ñíèíù, ìñèà÷èèèèè ìÿ÷ à ðàçèè÷íù ìàìðàèèèèè: àñðãã-ìà- çàà, à ñòìðííù, ì èðóó (ðèñ. 83).



Ἐὐὐ. 83

Ἐὰϑὰὸ ἄἄἔἄἰἔἔ ἄἑἔἄἰ ἄἕὸἕ ἰἄἄἑἕἕἕἕ, ÷ὸἰἄἕ ἰἄἄἄἑ ἰἄ ἑἑἑἑἕἕἕἕἕἕἕἕἕ.

Ýòì óìðàæíáíèà ìæíí äæàòü â êpáíâ áðàìÿ áíÿ, ñìóñòÿ ìê÷àñà ìñèà ááú. Íí ñíñíáñòàóò òìðìøáìò ðàññèàáæáìèp è òðáíèðóáò àññòèáóèÿðííé àììàðò.

Êà÷ààìñÿ ìà ìÿ÷à ñ ñíðíé ìà ñòíí

Ìêíæèðà ìæüøà æèâìòì ìà ìÿ÷, øèðíè ðàçááæèðà ááì ìæ è â ñòìðííí. Íêà÷èàèðà ìæüøà, ìðè äæèæáíèè àìðáâ-ìàçàä ñèáæèðà, ÷òíáú ìí, ìðè äæèæáíèè áíèç, àññòàáæ (èó÷øá àñèè ñòííé, à ìà òíèüèí ìíí÷èà-ìè) ìà ìê, è ìíáóæáàèðà ááì ñàìñòìÿðæüí ìòàèèèàòüñÿ ìò ìêà (ðèñ. 84). Ýòì óìðàæíáíèà òðáíèðóáò ñòì-ìí æèÿ áóáóúáé òíäüáú. Áú ìæàðà ìàáóòü äàòñèè

#### Ðèñ. 84

ìèÿæííé ìÿ÷ ÿðèíè ðàññèàòèè, — ÿòò ìáíó èç ìííèð ìêèçííó è êpáèìó èàðøáè ãðóáíè÷èâ, — è ìêíæèðà ááì â ìæ è â èðíààòèó ìèááíòà. Íóñòü ìæüø ìè-ìáò è áüáò ááì, òðáíèðóÿ òàèè ìáðàçíì ìæèè è ñòíí.

Êà÷ààìñÿ ìà ìÿ÷à ñ ñíðíé ìà ðóèè

Êàè è â ìðáüáóóàì óìðàæíáíèè, ìêíæèðà ìæüøà ìà ñðááèíó ìÿ÷à ìà æèâìòèè. Íèáíì ðàññèà÷èàèðà ìèááíòà àìðáâ-ìàçàä, ñèáæèðà, ÷òíáú ìðè äæèæáíèè àìðáâ ìí ìèðàèñÿ ðàññèðóòüè èàáíÿìè ìà ìê (ðèñ. 85). Äèÿ èó÷øááì ðàññèðóòèè èèòáé ìòèííàèðà èàìèèèè ðáááíèà ì ìÿ÷ è ìà çàáüáàèðà ñíðííæáàòü æèìáñòèèó ìáñíÿìè è ñòèðàìè (ìáìðèìð, ñòèòìòáìðáíèè Ñ. ìàð-øàèà «Ìÿ÷»), òàè áóáò àññèèè è ááì, è áìò.

Îé âñæúé, çâíéé ìÿ÷, Òú éóàà òì÷æñÿ ãñèà÷ü?  
Ææèòúé, êðãíúé, ãíéóáíé, Íå óãíàòüñÿ çà òíáíé!

Ðèñ. 85

ß óåáÿ èääíüþ ðéíàé. Òú ñéàéè è çâíéí òííàé. Òú  
ÿòíàäòü ðàç ñäðÿ Ìðúãæ â óãíé è íàçàä.

À ñòí òú ñéàòèñÿ È íàçàä íå ãíðòèñÿ.  
Ïéàòèñÿ â íãðíä, Äéàòèñÿ äí ãíðòò,  
Ïæàòèñÿ ñä ãíðòà, Äíáææ äí ñãíðòà. Òàì  
ííàé ñä éíéãí.

Ëííóé, ðéííóé — äò è ÄÑÄ!

Ìðúãæ àì íà ìÿ÷å, èåæ à íà æéãòèéå

Ýòí óíðàæíáíèå óéðãíéÿò æéãòèé è àèúø. Ïéíæèòå ðåãáíèè íà æéãòèé  
íà ñäðåéíó ìÿ÷à. Ðàçãæèòå â ñòðííú ðó÷èè è íæèè òàé, ÷òíú àèúø  
áúéí óãíáí. Ïæãðæèäÿ ìèãáíòà çà ñíèéó, ñéà÷àéòå äí íà ìÿ-

128 ×ÄÑÒÜ II. ÒÄÍÄÐÛ ÌÛ ÄÛÐÎÑÈÈ



Ðeñ. 86

êñî ýèàñòè÷îñî ìÿ÷à àâãðð-àíèç, êàê áóãòî ïí ìðûããàò ìà ìÿ÷à æèâèðèèñî àíèç (ðeñ. 86).

Áãæè ïí ìÿ÷èó

Ïñàíèèòà ìàèøà. Áíçüèòà àñ ìÿãè ìã ðó÷è è ïíóñòèòà ñòíó ìà ìÿ÷. Ñòíó ìèàááíòà ìðè ÿòñ ãèæíó áóòó ãèãíóèè. Ìóñòó ìàèø ìíèèããò ìÿ÷ ñíà÷àèà àáóíÿ ìæèàè, ìòñ ìãíè è àðóãíè. Áàøà çàãà÷à — ñòèòóèèðíããòó ìàèøà óããðèòó ìÿ÷èè ìãíè.

Äðóãíè ààðèàíò: ìñàíèèòà è ïíóñòèòà ìàèøà,

÷òíó ìí èàñàèñÿ ìÿ÷à ñòíóàè òàè, êàê áóãòî ïí ìðûããàò ìà ìÿ÷à (ðeñ. 87).

Ñèããóðèè ààðèàíò. Ïñàíèèòà ìàèøà ìã ìø-èè è ààèòà ìðèèñíóòóñÿ è ìããððóíòè ìÿ÷à. Ýò ðàçãððæãíèà áóçóãããò ðãòèèòðíóà øãè. (Áðíæããíóè ðãòèèñ òíãóáó ñíððáíÿòñÿ ó àãòáè àí 4 ìãñóãã.)



Íõñòü ïí èääò ïí ìÿ÷ó è èàòèò áãí áíãðää. Íðè áûíñéíáíèè ÿòíáí óíðàæíáíèÿ ñíáèþääéòá òðè óñéíáèÿ: áãðæèòá ðáááíèà íà áãñó; ñòàðàéòáñü íà ñääáèèèàòü ãðóáíóþ èèàòéó; ñèááèòá, ÷òíáû ðáááíèè ñòàáèè ñòíü íà ìÿ÷ ñíéíñòüþ, à íà õíáèè íà öüíí÷èàõ. Íðàèòèèè ñíèàçúääàò, ÷òí ðáòèèèòíðíáÿ «õíäüáà» — ñàííá èþáè-ííá óíðàæíáíèèá ãðóáíè÷éíá, ñíÿòíó «õíáèòá» ÷àùá!

Íðüääáí íà ìÿ÷á àíãñòá ñ ìàíé

Âíçüèèòá ìàèúøà íà ðóèè è ñÿäüòá íà ìÿ÷. Óáíáíí ññòàáüòá ííè, áûíðÿìèòá ñíèíó äèÿ éó÷øáíí óááðæà-íèÿ ðááííáñèÿ. Íðüääéòá íà ìÿ÷á áááðð-áíèç áíãñòá ñ ìàèúøí (ðèñ. 88). Áñèè ðáááíèè óíáàò ñèääòü, ññàèèòá áãí è ñááá íà èíèáíè èèè ìæáó ííáìè íà ìÿ÷.

130 ×ÃÑÒÜ II. ÒÃĬÄÐÛ ÌÛ ÂÛÐĬÑÈÈ

Đeñ. 88

Īđũãàéòà è êà÷àéòãñü íà ìÿ÷ã àìãñòã ñ íèì, ìðè ýòì ìæãòã ðãññêàçûãàòü àãñãéúé ñòèøíê:

Īî êî÷êàì, ìî êî÷êàì,

Īî ìæãíüîèè èèñòî÷êàì. Â òìêó — áóõ!



Äåòÿì ýòà èãðà î÷áíü íðàâèèñÿ äàæá â ñòàððøàì âíçðàñòà, â 2–3 ãíàà.

Êà÷àáñÿ ìà ìÿ÷á, èáæà ìà ñíèéêá

Ìðáâðíèèðá èàðáíóçà ìà ñíèééó. Ìñíæèèðá áñí ìà ñáðáæéíó ìÿ÷à. Ìñááðæèèáÿ ìàèøà â ìáèàñòè áðóàè, ìêà÷àéèðá áñí â ðàçíüò ìàðàâèéèÿõ: áíðáâ-ìàçàà, èç ñòíðííü â ñòíðííó, ì êðóó ì ÷àñíáé ñòðáèè, ì êðóó ìðíèèà ÷àñíáé ñòðáèè (ðñ. 89). Ýòí óêðáèèÿò ñíèéó, ðàçêèèèðá àñòèáóèÿðíé àñíàðò è ìèè÷í ðàññèèáéèÿò øáð, ìèà÷è è ìÿñíèèó èðíè. Ýòè òíðáéíáèè ìæí çàèí÷èòü àèíàñòèéó ìà ìÿ÷á.

Ðèñ. 89

Ôèðáíê äëý ìàëùøáé ìñòàðøá

Ààø ðáááíê ðàñòàò, è ìááíð àùíñéíýáìùõ óíðàæíáíéé äíêæáí ìáíýòüñý. Áàòýì ìñòàðøá ìæíì áàèàòü æèíàñòèéó äëý áðóáíè÷èâ, ì ìááí äíñéíýòü áá ìáùìè áàèæáíéýìè. Áíáíáæíó ðáááíéó, èíá÷í, ìñòàæèòñý, áñèè ìàì ìñààèò ááí ìà ìý÷èè è áóááò èà÷àòü áâáðð-áíèç. Íàçíâàì óíðàæíáíèà «Ìðùã-ñèíè ìà ìý÷èèã».

Īđũã-ñêê íà ìÿ÷èèã

Âîçüèèðà ìàèûøà ĩã đó÷èè. Óñàèèðà íà ñãđãàèíó ìÿ÷à. Ñàìè ñÿäüòà íà ñòóè đÿäüøêñ. Óãíáíãã, ãñèè ìà-èûø áóããò ñèããòü ê ààì ññèñé. Êà÷àéòà ìàèûøà âããđõ-âíèç, êàê áóãòî ĩ ĩđũãããò íà ìÿ÷èèã (đèñ. 90). Īđòñ ĩêà÷àéòà áãñ èç ñòíđñíũ â ñòíđñíó, ĩ êđóãó. Īÿ ãñ÷ü ĩñèè ĩđũããòü òàè íà ìÿ÷èèã ÷ãñàìè.

132 ×ÀÑÒÛ II. ÒÃĪÅĐÛ ĪÛ ÂÛĐĪÑËÈ

Êàòààì è áđĩñààì ìÿ÷

ß çàìàòèèà, ÷òì äàòÿì, êîðîđûá óæá ìàó÷èèèñü òĩàèòü áĩèáá èèè ìáìáá ñàìñòìÿòàèüí, ìðààèòñÿ èàòàòü áĩèüøíé ìÿ÷ ìáđáá ñĩáíé. Íá ìàøàèòá đáááíéó äàèàòü ÿòì. Íóñòü ìí èàòàòò ìÿ÷èè ñòìèüèí, ñèĩèüèí áìó çàòì÷àòñÿ. Òàì áĩèáá ÷òì ìÿ÷ ÿàèÿàòñÿ äĩñĩéòàèüíé ìñđíé. Ñèáàèòá òìèüèí çà òàì, ÷òìáú èèñòè ìàèüøà ìðè óààđá ì ìÿ÷ áúèè ìĩéĩñòüð ðàñèđúòü. Íàó÷èòá áãĩ áèòü ìí ìÿ-

÷èéó ðàñèđúòíé èàãĩøèíé: «Áóó, áóó!» èèè óààđÿòü ìã-đìíúé ìÿ÷ ìæèíé. Òàèèá èãđú ìñĩááíí ìðàäÿòñÿ ìàèü÷èèàì. Á áúá ìàèü÷èèàì ìðààèòñÿ ñĩáíéìàòü è áđĩñàòü áĩèüøíé, ìí èãèèé ìÿ÷. Íáááđìá, á ÿòìò ìñĩáìò ìíè ÷òáñòáóðò ñãáÿ ñèèà÷àè. Áóìàð, ìááũñĩé ìĩáíéìàòü ìÿ÷, à ìòì áđĩñàòü áãĩ ìĩèáçí èàè ìàèü÷èèàì, òàè è áããĩ÷èàì, òàè èàè ÿòì óìđàæíáíéá ðàçãèèááò è ìèá-

÷è, è đóèè, è ãđóáü.

«Êà÷àèèà» íà ìÿ÷à

Ýòí óíðàæíáíèà óéðàíëÿàò ñíëíó, ííàè è ÿãíàèòù, óéó÷øààò ìñàíéó. Ìñíàèòà ìàèùøó èà÷ü ìà ñàððàæíó ìÿ÷à. Íáðààðèòà ðàááíéó àíëàíè è ìðààèíæèòà ìíáíèàòòüñÿ àâàðð-àíèç. ×òíáú óíðàæíáíèà ìðààðàòèèññü â èãðó, ìíëíæèòà ìà ìíè ìàðàá ìÿ÷í èàéóð-íèáóáü èãðóøéó, íàíðèìàð, ìèðàìèèéó, è ìíðíñèòà ðàááíèà ñíèìàòü èíèùòà ì ìáííó è ààààòü èó ààì. Ýòí óíðàæíáíèà è ìñíèàáóðùèà óíðàæíáíèè ãííèèàèñà ðàèñíáíáóð àíííèíÿòü ñ ààòüè ìò 1,5 èàò.

Ìàó÷íè ìíà øèøéíé

Íóñòü ìàèùø éÿæàò ìà ñíëíó, ìíáíèàòò ðóèè è ííàè, à àú ìíëíæèòà àíó ñàáðó ìÿ÷. Íóæí, ðàáíòàÿ ðóèàìè è ìíàìè, áðíñèòü ìÿ÷ ìò ñàáÿ â ñòíðííó. Ìíèæèòà ìàèù-øó, èàè àíííèíÿòü ÿòí óíðàæíáíèà. Áú ìðààðàòèòà ÿòí ààèæáíèà â èãðó, àñèè ìðèàóìààòà èàéóð-íèáóáü èñòí-ðèð ìðí ìàó÷èà, èíòíðúé óíàè ñ ààòèè èèè ñ óààòèà ìà ñíëíó è ìà ìæàò ìàðàááðíóòüñÿ. Ýòí óíðàæíáíèà óéðàíèò æèâíò, ðó÷èè è ìíæèè ìàèùø.

Ìñòèè ìà ìÿ÷à

Ìñíàèòà ðàááíéó èà÷ü ìà ñàððàæíó ìÿ÷à ìà ñíëíó, óàáðæèàèòà àãí çà ííàè. Óáíáíáá áóááò, àñèè àú ñÿàà-òà ìàðàá ðàááíèè ìà ñòóé. Ìðàààðèòèèññü ìñòààùòà ìàðàá íèì èàéóð-íèáóáü èãðóøéó, íàíðèìàð, ìèðàìèèéó, è ìíðíñèòà ñíèìàòü ñ ìáá èíèùòà è ààààòü èó ààì (ðèñ. 91). Äèÿ ÿòíáí ðàááíèè àíèæáí ñíà÷àèà ìðíáííóòüñÿ â ñíèíá, à ìíòí ñíÿòü èíèùòí ñ ìèðàìèèè è ìíáíÿòü àãí àááðó, ÷òíáú ààòü èíèùòí ààì. Ìðè ÿòí ìí áóááò àííóæááí ìíàðáíáíí òí ìàíðÿààòü ìùøóú æèâíòà, òí ðàñòÿæèààòü èó è ðàññèàáèÿòü.

Èàñòí÷èà ìà ìÿ÷à

Ìñíàèòà ðàááíéó èà÷ü ìà ñàððàæíó ìÿ÷à æèâíòí. Ñàìè ñÿàùòà ìà ñòóé çà ìèì è ìðèàáðæèàèòà àãí ííàè ðóèàìè. Ìíðíñèòà àãí ìíáíèàòòüñÿ àááðó,

iðîãèáàÿñü

â ñîéíá, ïðè ýòîî ðàçáîíæèòü ðóèè â ñòîðîóü, èçíáðàæàý ñàîíèáò èèè áàáí÷èó. Ìæíí ïðááèíæèòü áîó ïðîíáíóòüñý è ñíàðòòü èðóèøèèè, èàè ïèè÷èà (ðeñ. 92). Ìñóðýèòá äáèñòàèý ðáááíèà, ïðí÷èòàèòá áîó ïñòîíäýèè ñòèøèè èèè ñíèèòá ïáñáíèó:

À áàáí÷èà èðóèøèèè — áýè, áýè, áýè. À çà íáé áîðíáóøáè — ïðóã, ïðóã, ïðóã! Íí áá, áíèóáóøèó, — øèýè, øèýè, øèýè, Ìýì, Ìýì, Ìýì,

Äà è øèóã, øèóã, øèóã!

Áóäüòá èçíáðàòàèèóü áî áðàèý çàíýòèè, èíà÷á ðáááíèó áóááò ïðîñòî ñèó÷í, à çíà÷èò, è òýæáèí.

Ðúáèà íà ïý÷á

Íóñòü ðáááíèè èýæáò íà ïý÷ æèáîòîí. Ìñíæèòá áîó ñááèòòü ýòí. Ìðèáðæèèèèòá ááí ííè ðóèèè. Ìæèø áíèæáí ñíáíóòü ðóèè è ðáñíèíæèòü èèñòè ïñá ãðóäüð. Ìðááèíæèòá áîó ïðîíáíóòüñý â ñîéíá, áñóðýèòü ðóèè, ïñáíýòü áíèíáó è áðóäü, áñíáíóòüñý èàè ðúáèà (ðeñ. 93).









Đeñ. 94

Êîëíáíê, êîëíáíê...

Îñîæèðà ìàëüøó ëå÷ü ìà ñàððàëéíó ìÿ÷à ìà æèâìò. Íóñòü ìí ìáðààðèè ìÿ÷ ðóèàìè è ìíàìè, à âù, ñèããèà ìðèããðæèããÿ ðãããíèà ÷à ñèéíó, ìñèà÷àéòà àãí àìððãã-ìàçãã, àìðàâì-âèããì. Âùñíéíÿ óìðæíáíéÿ, ðàññèàçû-âàéòà àìò ñèàçèó ì êîëéíáíè, êîììðúé è ìò áããóøèè óøãè, è ìò äããóøèè óøãè, è ìò çàéòà, è ìò àñèèà, à àìò èèñà àãí ñúãèà.

Êîøã÷èà çàñííóèà

Çàèñí÷èòà àèìíàñòèèó ìà òèòáíèã óìðæíáíéèì «Êî-øã÷èà çàñííóèà». Íóñòü

làëûø ëÿæåò íà ìÿ÷ æèâîòîì, îîòÿíàòñÿ ðó÷èàìè àìðåäå, îæèèèè íàçåä, ðàññèààèèòñÿ, îíòíèèè àìèíáó íà ìÿ÷, èèè àìó óâìáí, íàìðèèðð, íà áí-

÷íè, çàèðíáò æèàçèè. Íèà÷èéòå làëûøà íà ìÿ÷å àìðåäå-íàçåä, èèè áóäòì ïí çàñííóè (ðèñ. 95). À îîòî èèñèèà ìðí-ñíàòñÿ, àùå ðàç îîòÿíàòñÿ è áóäåò ñííåà èãðàòü.

Äèíàñòèèà ñ êðîõîé íà ðóèàõ

Èàè àâðíóòü ïðæíþþ òíðíó ïñèà áððàíáííñòè è ðíáíâ? Ïñòáíáíí, è ìàèúø à ýòíí áóáàò ïññíðúáí.

Ïíà÷àèó, ïððáúâ 2–3 íáááèè ïñèà ðíáíâ, áññòàòí÷- íé òèçè÷-áñêéé íàãðóçéé ïæàò ñèóæèòü ààæà ááíàèü-

íúé àúõíà íà ïðíãóèéò ñ êíèýñêéé. Äáèñòàèèòáèúíí, ñèíèüèí ñèè íáíáõíàèèí àèý òíáí, ÷òíáú ñíà÷àèà íáàòü ðáááíèà, à ïòòí ñíáðàòüñý ñàííé. Äà è òðáíñíðòèðíâ-èà êíèýñèè èç èáàðòèðú íà óèèó è íáðàòí çà÷àñòóþ òáèíà èñíúòàíèà!

Ïðíãóèèà ñ êíèýñêéé — ïðáíñíðíáíáý òðáíèðíàèè àèý ñáðàòà á ïððáúâ íáááèè ïñèà ðíáíâ, ààæà áñèè àú èáàòá íá áúñòðúí, à íáú÷íúí ïðíãóèí÷íúí øàáíí. ×àñ-òí æáíúèíú íáíáíñíááíí ïðáíááðáãàþò ýòíé áíçíæ-íñòüþ áàèààòüñý, ïðíñòí áúñòààèýý êíèýñèó ñ ðáááíèí íà áàèèí.

×òí èàñààòñý ñèèíáíé íàãðóçèè, òí á ïððáúâ íáááèè ïñèà ðíáíâ áàèèòü

ñèèíâúâ óíðàæíáíèÿ ñ ìòÿâíùáíèÿ-ìè àùâ ðáííâàòí. Áíñòàòí÷í òíâí ââñà, êíòíðúé âú ñíáíèìàòòâ, ñíðàâèÿÿñú ñ íáú÷íùìè áúòíâúìè ìðíáèâ-ìàìè. Áââú ÷áéíèè, ñíéíúé âíâú, ââñèò áíèââ 1,5 êâ, ââñ ðáááíèâ — íâ ìáíââ 3 êâ, áíèüøàÿ èàñòðèÿ ñóíà ââñèò íâ ìáíââ 4 êâ. À êíâââ âú ãóèÿâòâ ñ ìàèüøí ñ òèèòâ, óíðàâèèáíèâ êíèÿñíèè òàèæâ òðááóòò ìðèèíæáíèÿ ñèè.

À âñèè âàì íâ òâðíèòñÿ ðàñòðÿñòè ñíñèâðíáíáíè æè-ðíè, çáíèìàèòâñú ñíâòèàèüííè æèíáñòèèèè æèÿ ñíèíâúð ìàì è âúííèíÿèòâ óíðàæíáíèÿ Êââæÿ. Ìíáííúâ çáíÿðèÿ áóáòò ñíèâçíú è æèÿ çáíðíâüÿ, è æèÿ òèâòðú. Êðíâ òíâí, ãóèÿÿ ñ ðáááíèè, âú ñíæâòâ íâçàìâòí, ñí ââñúâ ÿòòâèòèâí òðáíèðíâòò ìüøòú áðèøíâí ìðâññà — ìðíñòí àòÿâèâèòâ è ðàññèâæèÿèòâ ìðââíð áðèøíòð ñòáíèò, ñòàðàÿñú ìðè ÿòí ìâ ñáèââòò âúðáíèâ.

×óòú ñíçæâ, ÷âðâç 4 ìâââèè ñíñèâ ñ÷àñòèèâíâí áíÿ, ñí-ìðæíáíò íâ ñòìèò ñèèüí ìáíðÿââòñÿ. Íáíàèí òâ-ìâðú, âúðíâÿ ìâ ìðíâóèèò ñ êíèÿñíèèè, âú ñíæâòâ èàòè áúñòðúì øââí èèè ÷âðââíâòò ìðèèâú áúñòðíè è ìââèáííè òíâüâú. Íâ ââèâèòâ ñíòóâáíèâ èèè âñòèæâ-íèâ âúñíèèò ñíðòèâíúð ðâçóèüòâòíâ ñáíòòèüð. Óæâ òí, ÷òí âú ðááóèÿðíí ââèââòâñú, — ìðââñòíâí! Íâ çââúâèòâ ñíèíòâííí ñíâ. Ñáíáíâíâ âðáíÿ ñíñâÿ-

ùàèòâ ìâ òíçÿèñòââííúì ââèâì, à óòíâó çâ ìàèüøí è çâ ñíáíèè, à òàèæâ ìðâüðò.

×âðâç 6 ìâââèè ñíñèâ ðíâíâ â òíðíòòð ñíâíâó ñòàðàèòâñú ãóèÿòò ñ ðáááíèè ÷òòú âíèüøâ ìáú÷íâí. Áââú òàèèì ìâðâçíí âú ìââñíâ÷èââòâ òàèò âñíèèèòâèüíòð áÿðíáíòð ìâðòçèò. Áñíâ âúííèíÿèòâ ñèèíâúâ óíðàæíáíèÿ æèÿ ââððíâí ìèâ÷âíâí ñÿñà (ðóè, ìèâ÷ è âðò-àè), ñí áâç ìòÿâíùáíèÿ. Áæââíâíí óíðàæíÿòòñÿ ìâ ìâí. Ìæíí ââæâ ââèâòò ìðâðúâú â 2–3 áíÿ. Áèââíâ, ìóæí çáíèìàòòñÿ ðááóèÿðíí, 2–3 ðâçâ â ìâââèè.

Ìâ òðâòòâì ìâñÿòâ ñíñèâ ðíâíâ, êíâââ ìàèüø óæâ ñíâðíñ è ñòàè áíáíèüí òÿæâèüì, âñíèèèòâ çáíÿðèÿ óíðàæíáíèÿ è æèÿ óèðáíèèèèè ìüøò-ðâçâèââòâèèè ñíèíú, ñíâ è ÿâíâèò. Ðóèè è ìèâ÷è ñíèò÷àðò âñíòàòí÷-ìòð ìâðòçèò, êíâââ âú óòâæèââòâ çâ ðáááíèè, ñíÿòíòò âúííèèòâ ââí ìâ ìðíâóèèò. Ê ÿòíò âðáíáíè âú óæâ ìâââðíÿèâ ñíÿèè, ÷òí ÿâèÿâòñÿ æèÿ ââñ âèââíúì — ñíí è ÷àñòòâ ìðíâóèèè. Ìðâúâ ìâñÿòò ñíñèâ ðíâíâ ìâ çââúâèòâ

īđī òàèóþ īīēāçíóþ āāüü, èàè īīñēāđīāīāīé ááíāāæ. Íāāāāèòā āāī èàæüé ðàç, ēīāāà īðēōīāèòñý īīāīēāó īīñèòü ðāāáíēà, à òàèæā íà āđāīý çāíýðèé āèīāñòèēīé.

À ēīāāà èàðāíóç íáó÷èòñý āāđæàòü āīēīāéó, āàī è èàðòü ā ðóèè: āāüü ñ ýòīāī īīāíòà īī īðāāðàüàāòñý ā ñāīüé éó÷øèé ā ìèðā òðāíāæāð, à āāñāēüā çāāāāü ñòāīīāýòñý īīēāçíüè óīðæíáíēýìè æēý āāñ íáíēō. Ēýā-òā íà īīē, íà ñīēíó, ñīāíèòā ēīēāíè, āīçüìèòā ìàèüøà īīā ðó÷èè è īīāíèòèòā āāāðō. Ñāèāāèòā è ðàçæāāèòā ðóèè ā ēīèòýō, īīāíèìàý è īīóñēàý ìàèüøà. Òàè āü ðàçīāüāòā ìüøöü ðóè, īēā÷ è āðóāè, à ìàèüø, āñèè áóāāò óāāðæāāòü īīæèè āāðòèèæüíí è īđīāèāāòüñý ðüāéíé, óéðāíèò æèāīðèè, ñīèíéó è īīíéó.

Ìàèüø āìāñòì āāíòāèé

Íà æèèòæüíüā òðāíèðīāèè āðāíáíè ó āāñ īīèà īī-æāò íā ðāàòàòü, īī āāñòè àèòèāíóþ æèçíü īīæíí è íóæ-

īī óæā ÷āðç 6 íāāāèü īīñēā ðīāīā èèè èàè òīèüēī īīçāīēèò āðà÷. Íà÷íèòā ñ īđīñòīāī: āāñýðèìèííóóíāý īđīāóèèà, ýèāíáíòāðíāý ðāñòýæèà èàæāíā óòđī, 3–4 ìò-æèìáíèý. Ñī āðāíáíāí óāāèè÷üòā íāāðóçéó. Äèý ýòīāī íā íāýçàòæüíí íáçāāīæòüñý īīāñīāíüì òðāíāæāðī. Èñīēüçóéòā ìàèüøà ā èà÷āñòāā í÷āðīāàòæüííé «āāí-òæüèè». Áīçüìèòā āāī íà ðóèè è āüñīēíýéòā īīā íóçü-éó éðóāíāüā āðàüāíèý áāāðāìè, ðèòìè÷íí āāèèòā īðèñāāāíèý èèè æèíü ìò āðóāè, à ēīāāà ìèāāíáö íáó÷èòñý òīđīøī āāđæàòü āīēīāéó, 2–3 ðàçà ā íāāāèþ āüñīēíýéòā ēñīēāēñ óīðæíáíèè ñ éðīñíé íà ðóèè.

Åāèèòā çà íāéí ðàç īī 8–12 īīāòīðīā èàæāíāí óīðæíáíèý ā óèàçáííí īđýæā, āñèè ýòī āīçííæí. Ēīāāà āü áóāāòā èāāēī āüñīēíýòü 12 īīāòīðīā èàæāíāí óīðæíáíèý, īīæāòā āíāāèèòü āüā íāéí īīāðīā. Çàèāí-

÷èààéòà òðáíèðíâéó ðañòÿæéíé añãõ ìùøö, çàããéñòâî-âáííúõ â óíðàæíáíèÿö, èèè äãèàéòà ðañòÿæéó ñðàçó æå ìñèå ñèèíâîâî óíðàæíáíèÿ. Äíêàçáíí, ÷òí, äãèàÿ êí-ðíðèóð ðañòÿæéó â ìàóçàð ìæäó ìãðîâàèè ìðè âúñíèáíèè ñèèíâîõ óíðàæíáíèè, âú ìæãðà óèðáíèè ìùøú ìà 19 % èó÷øå, ÷àí ñíâñàí àáç ðañòÿæèè. Çàíèàÿññú ñ ìæúøñ, ìãããàéòà ìñèãðíâíâèè àáíãæ, ì ìñíæãð èó÷øå ÷óãñòâíãàðú ìùøú æèâòà è óããðæèãàðú ìñáíéó.

Ííæ, áããðà, ÿñíæèòú

### Ìðèñããáíèÿ

Ìðèñããáíèÿ ñàèè ì ñããã ìãñíã÷èããðò ìèèè÷íóð ìðíðàáíèèó ìã, áãããð è ÿñíæèò. À ãñèè äãèàòú èò ñ ìæúøñ ìà ðóèàð, òí ãñòú ñ àñíèèèòàèúíèè 3–8, à òí è áíèèøå, èèèíâðàììàèè, òí àèèèúé ÿòðèè ìÿæèòñÿ ìçàìãèèèòàèúí — óíðóãèè òíðíú è ìèèè÷íé òííóñ ìæáíé ÷àñòè òãèà. Äíçùèèòà ðããáíèè ìà ðóèè, ìðèæèèòà è ñããã. Íàìðÿæèòà ìðãññ, âúìðÿèèòà ñíèéó, ðãñíðàãúòà àðóáíóð èèãòèó. Ííæ ðãññòàãúòà ìà øèðèéó ìèã÷ è

÷óòú ñíáíèèòà èíèáíè, òàè óããðæèãàðú ìðããèèúíóð ìñáí-

éó áóããò èãã÷ã. Äúñíèèèòà óíðàæíáíèÿ æÿ ìã, áãããð è ÿñíæèò. Íà÷èèòà ñ èèãññè÷ãñèâî ìðèñããáíèÿ.

Ðãññòàãúòà ìíæ ÷óòú øèðà ìèã÷ è, óããðæèãàÿ ìðãññ â ìàìðÿæèèè, à ñíèéó ðíáíèè, âúñíèèèòà ìðèñããáíèè. Ñèããèòà, ÷òíáú ààøè èíèáíè ìà çàòíæèè çà èèèèð ìñ-èíâ. Äÿÿ ÿòíâ ìðè äãèæáíèèè áíèç ìããèòà ÿñíæèòú ìà-çàà è ìàìðÿæèòà ìíæ è áããðà. Ìÿòèè ìà ìòðúããèòà ìò ìíèà (ðèñ. 96).





## Ḑèñ. 96

Ïðè âûññéíáíèè óíðàæíáíèÿ ñèääèðà çà äûðáíèàì. Íí ãñæíí áúòù ðíáíúì: ññèááÿ êñèáíè, ääèàéðà âû-ãñ, âûñðÿíèÿÿ — âãñ. Ññèèàéðà 10–12 ïñàðíðíâ. Æñèè óñðàèè, ïòíóñðèðà ðáááíèà è ññèèàéðà ðàñòÿæèó

ïñÿñíèèó è ïñ, çàðàì ïðíáñèæèðà òðáíèðíâèó. Æñèè ó àñ ãñòù àðáíÿ è ñèèù, ïðíáñèæèÿ ïðèæèíàòù ðáááíèà è ññèè, âûññéíèðà ñèääóðàà óíðàæíáíèà — âûñàä.

### Æñèèàä

Èèãññè÷ãñèèè âûñàà íà ïàñòà óèðáíèÿàò ïúøù ÿãí-àèò, ãñèáíáé, ïððááíáé è çàáíáé ïñàððóíñòàé ááááð òàè, èàè íèèàèíà äðóáíà óíðàæíáíèà. Èðííà òíãí, ääèàÿ âûñàäù, ïñèñ ïèæíáé ÷ãñòè òàèà, âû óèðáíèðà ïðãññ è ññèíó. Ææíñòàáííà óñèíàèà, êñòðñó àà ïóáíí ñèääíàòù, — ïðèñòàèèñ ñèääèòù çà òáðíèèé âûññéíáíèÿ äàèæáíèè. Æñèè íà ïñèó÷àðñÿ ññèèàòù ãñà âûñàäù ááç ïñòàííáíè, ääèàéðà ïæäó óíðàæíáíèÿíè ïàóçù, àñ àðáíÿ êñòíðóò ïñèèðàèðà ñ ïàèùñí, ïíóñðèà áãí ñ ðóè, ññèèàéðà ðàñòÿæèó.

Èèááÿ ïñà àñðàèè ïðááíè íà ðàñòÿíÿíèè áñèèðíáñ òàãà, ïñèè íà øèðèá

ááááð, iðááäy iyòèà iðèiñáiyòà. Íaiðyãèòá iðáññ, ðañiðááäeyy áñ òàèà ðàáíñáðíí íà íáá íñè. Ñæèáäy êêèáíè, ïíóñòèòáñü áíèç: èááíá êêèáíí íàõíæèòñy òí÷íí íàä èíáúæèíé, iðááíá áááðí ñòðíáí íáðíáíæèéóéyðíí ííéó (ðèñ. 97). Ááðíèòáñü á èñõíáíóþ íñçèòèþ, áúñíéíèòá áñá ííáòíðú ñíá÷àèà ñ íáííé, íí-òíí ñ áðóáíé íñè. Áí áðáiy áúñíéíáíéy áúíááà ñèáèèòá çà òáí, ÷òíáú êíðíóñ áúè iðyíùí, à iðááíá êêèáíí — íà óðíáíá èááíé iyòèè.

## Ãðáíá íèèá

×òí òàèíá ááèáð? Ñèèúíúá ííáðyíóòúá íñè è yáíæèóú, òàðñòááííay íñáíèà, èááèäy ííõíæèà íò áááðà è èçyù-ííñòú á èàæáíí áæèæáíèè. Áúñíéíy ááèáðíá íèèá, áú iðáèðáñíí iðíðááíòááòá áñþ íèæíþþ ÷áñòú òáèà, óèðáíèòá iðáññ è ñíéíó, ðàçíáúáòá æèáéíñòú è ÷óáñòáí ðááííáñèy. Áúñíéíyèòá áæèæáíéy íèááíí, áðàòèíçíí è íñç-íáíí. Íðááèèúíí áúñíéíyòú áðáíá íèèá áóááð èáá÷á, áñèè iðááñòáèèòú, ÷òí áú çáíèíááòáñü íá á êííáòá, à á ááññáéíá ñ òáèáííé áðyçþþ. Áúðáíèá áíèæíí áúòú ñííéííúí è æéóáíèè.

Đèñ. 97

Âñòàíüòà, ìðèæìèòà ðàááíèà ê ãðóæ èèè ìñàäèòà íà ìèà÷, àñèè ìí óæà  
óíààò ñèäàòü. Ìñòàâüòà ìñè ÷óòü øèðà ìèà÷, êêèáè ðàññèàáèáíü.  
Đàçâðèèòà ìñèè ìàèñèìàèüí â ñòìðííü. Íàìðÿèèòà ìðàññ, ÿãíàèòü è áíóò-

ðáííþþ ííâððóííñòü ááááð. Íîðýíèðáñü ìàèóøêíé âââðð, ÷òíáú ðàñòýíóòü  
ííçâíí÷íèè è ññðàíèèòü áâí ãñ-ðáñòââííúé èçãèá. Íàííâí ðàçâððíèèðâ èíèèè  
íàðóæó. Íðè ýòíí âú âíèæíú ñ÷-óáñòâíâàòü íàíðÿæáíèá ìúøö ñðâáíáâí îòââèà  
ñíèíú. Ííóñèèèðâ ðóèè ÷óòü íèæâ óðíâ-íÿ íèá÷. Ññííèèèðâ èíèáíè è íà 4 ñ÷-àòà  
ííóñèèèðáñü áíèç òàè ãèóáíèí, èèè ñííæáòâ.

Â èâââèá ááâðà âíèæíú áúòü ìàðàèèèèèíú ñíèó. Êí-èáíè ñòðíâí íàâ íñèèèè,  
à ÿòèè íá îððúââðòñÿ îò ñíèà. Òàç íá ñíàùàèèðâ íè âíâðââ, íè íàçàâ (ðèñ.  
98).

Ἐὐὐ. 98

Ὀὐὐὐὐὐὐ ἰὐøö ἀίόδδᾰίίᾰέ ἱᾰᾰδδῶἱᾰᾰὐὐ ᾰᾰᾰᾰδ ᾰῦἱδδῶἱὐὐ ἱᾰᾰ ἔ ᾰᾰδῶἱὐᾰᾰῦ ᾰ ἔᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ἱᾰᾰᾰᾰᾰᾰ. Ἀῦἱᾰᾰᾰᾰᾰᾰ

2 ἱᾰᾰᾰᾰᾰ ἱᾰ 8 ἱᾰᾰᾰ ᾰ ἔᾰᾰᾰᾰᾰ. Ἰᾰᾰᾰᾰ ἱᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ἱᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ἱᾰ 30 ᾰᾰᾰᾰᾰᾰ. Ὀἱδᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ὀἔδᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ῶᾰᾰᾰᾰᾰᾰ ἔ ᾰᾰᾰᾰ ᾰᾰᾰᾰᾰ, ᾰίόδδᾰ ἔ ᾰᾰᾰᾰᾰᾰᾰ.

Ὀᾰᾰᾰᾰ

Ἰᾰᾰᾰᾰᾰ

Íáú÷íúå äææáíëÿ, êîîðûå âú åæåáíåáí ñíåðøååòå, âçÿâ íà ðóêè ðååáíèà, ïñòó ïðåðåñíí óèðåíèòò ïðåññ ñí åñåò ñòíðíí. Åæèñòååííå òñèíèèåå, êîðððíó íóæíí ñèååíèèèòò, âúííèíÿÿ èò, — óååðæèèèèòò ìøòú æèèòò ìèðÿæåííèè, íå ñóóóèèèèÿ è íå çååúèèèè äå-èèèè âúèè ñ òñèèèè.

Èòåè, åñòåííèè, âíçúèèèè ðååáíèè íà ðóêè, ïðæèèèè è ñååå. Ðåññòååúèè ìèè íà øèðèó íèå÷, ðåññòååúèè íèå÷-è, âòÿíèè è ìèðÿæèèè ìøòú æèèòò. Íå âúèèè ñíåðøæèèè ìèèíí å ñòíðíí, ñòðåÿññ íå ñóóóèèèèÿ è äå-èèèè òíðæííèè ñ ìèèèèèèíí âíçúèèèè àíèèèèèè (ðèñ. 99). Ñèèèèè çå ìèèèèèèè áåååð, ìè àíèèèè ìí-òååèèèèè íå ìèèèè. Ñèèèèèè 8–12 ìèèèèèèè å èèèèèè ñòíðíí, çåòè, íå ìèèèèèè ðååáíèè ñ ðóêè, âúííèèèè èðèèèèèèèè àðåííèèèè òèèèèèèè. Ñíå÷-èè 3–4 ðåçå à ìèèèèèèè, ìèèè à àðèèèè.

## Ìèèèèè

Åñèè àèè ìèèèèè àúè ì÷åííèèèè, ïðæèèèèèèè èèè è èðè-èè. Åñèè ìí óæå òíèèèè ñèèèèè, òí ìíèèèèèè èèè íå ìèå÷-è è ìèèèèèèèèèèèèèè ìèè ðó÷èè.





Âî âîîðîî ñéó÷àâ ðàçââæèòâ èíèèè â ñîîðííú. Âû-ïðÿìèòàñü, âðÿìèòâ æèèò. Íà âûäîâ ñîââðæèòâ ïîîðîîî â ñîîðííú (ðèñ. 100).

Ḑēñ. 100

Âû āīēæíû īī÷óāñòāīāàòü íàīðÿæáíēå ēīñûõ ìûøö æèāīòà. Ñīāåðøèòå íóæíā ēīēè÷āñòāī īīāòīðīā. Āñēè âû óñòàèè, īíóñòèòå ðāāáíēà íà īīē íà ēīāðèè è ēÿāòå ðÿ-āī ñ íēì. Āûīīēíèòå ðāñòÿæéó áíēīāûõ ìûøö òóēīāèùà. Āñēè íāāðóçêà íēàçàèāñü äēÿ āāñ āīīēíā īðèàìèāīé, īðīāīēæèòå ãèíāñòèéó ñ ìæûøī, íå äåèÿ ìåóçû.

Ḑóèè, ìæå÷è è ãðóäü

Īīāúāíû ìæûøà

Īīæí èè óéðāíèòü ðóèè è ìæå÷è, īðīñòī īīáíèàÿ ìæûøà? Éíā÷í, ìæí. ×āī īí óóæå äāíòæéé? Āí ñòī

êðàò ëó÷øå. Â îèè÷èå îò íèð, ïí ìÿãáíüêéé, òáñèáíü-èèé è ìèèí óéúááàòñÿ.  
Ãèàáíá ìðè ÿòñ àññèíÿòü òíðàæíáíèå ìðààèèúí.

Ãñòáíüòå ðíáí, àññèíÿèê ññèíó, ðàññèðààèê ìèå÷è è àòÿíóâ æèèò, ðàññèòàáüòå ìñè íà øèðèíó ìèå÷, ÷óòü ññèíèòå êñèáíè, ÷òíáú óááðæèèòü ìðààèèúíóð ìñèíéó áúèí èåã÷å. Âñçüèèòå ìèèøà ìñ ðó÷èè èèè ìñàèèòå á ìáíó èç èàáèøå, à äðóáíè ðóèíè ìñàáðæèèèòå èàðáíóçà ìñ äðóáéó èèè ññèíéó. Ññèíèèòå è ðàçãèèèèòå ðà-áí÷óð ðóéó, èèè àñèè áú áú àèèèè ìñáúà ñáíòèèè íà áèèèñ. Àèèèèòå àññèíè èæèèèè ðàç íà òñèèèè, òí àñòü ìðè ìñáúáíà ìèèøà àááðð (ðèñ. 101).

Ðeñ. 101

Âî âðàìÿ äâèæáíèÿ íà ðàññèäàäèÿéòà ïðàññ è äðæèòà ÿñíàèöü ñæàòüè.  
Âñíèèâ 8–12 ñàòèðîâ, ïñíáíÿéòà ðóéó.

Ïäáðàññáíèÿ ðáááíèà

Èàæäüé ðàç, ïñáíèìàÿ àèüøà ââðð íàä ãñíñíé, âú íàìðÿãààðð ðóèè, ïèá÷è, ññèíó è ãðóäü. À òáíáðü â ññáíò ññáúà à ïðññèãàèòð çà ññáíéíé, àðÿíèòð æèáíò è íàìðÿãèòð ÿññèòü. Õñãã àãèæáíèá èç çàããáú ïðá-âðàòèòñÿ â ïòèè÷íá ñèñíñá òíðæáííèá æÿ áððíáé

÷àñòè òáèà.

Èòàè, àñòáíüòð, ïñè íà øèðèíá ïèá÷. Ìðèñÿäüòð, ïò-âñÿÿ ÿññèòü íàçàà è íàìðÿãÿ ïðáññ. Áñçüèòð ðáááíèá ññ ðó÷èè. Ìðæãã ÷àí àãèòü ññáúà, ïðññèãàèòð çà ññáíéíé. Ññèíà ãñæíà áúòü ðñíñé, ïèá÷è ðáñíðàãèá-íú, èíèòè ÷òüò ðàçããáíú â ñòíðíú. Íà âúáíòð ðàçññèòð èíèáíè è ïÿèèè ðñèñí ññáíèèòð àèüøà ññá-

÷àèà è ãðóäè, à çàòáí ñðàçø æá ââðð íàä ãñíñíé, âúìðÿíèÿÿ èíèòè (ðèñ. 102). Áí àðáíÿ ññáúà ñèãàèòð,

÷òíáú ïðáññ è ÿññèòü áúèè íàìðÿæáíú, èíá÷á ñññá-íàÿ íàãðóçèà ïðèãàòñÿ íà ãðóáííè ïòããè ññçáíñ÷èèà, èíòíðúé ó ññèñáüò íàí è òàè áæá÷áñíí íáñáò ñðñííóð íàãðóçéó. Áñèè ààø ïèããáíáò àñòàòí÷íí âúðñ, ññá-èèíüòð áñí íáíñáí ââðð. Áíó, íáññíáíñ, ññðàãèòñÿ. Õàè æá, ñèãÿ çà ññáíéíé, ááðíèòðáññü â èññíñáíá ññèæáíèá — ññèóíðèñãã, ðáááííè ñòíèò èèè ñèèòè íà ññéó. Ìñòíðèòð íáññèüèí ðàç. Áú ãñæíú ññ-óáñòáíáòü íàìðÿæáíèá â ðóèèò, ãðóäè è ïèá÷àò. Ìñèñí áððíáé ÷àñòè òáèà, ÿòí òíðæáííèá ðàçàèããò ññè è ÿññèòü, óèðáíèÿò ïðáññ è ññèíó, èíòíðúá âúñòóíàðò èàè ñòàèèèèçàòíðü àãèæáíèÿ.

Æèíú ïò ãðóäè

Ëÿàòð íà ññè ññèíé. Ññáíèòð ññè á èíèáíÿò, ïðèæãã ññÿñíèòó è ññéó. Áñçüèòð àèüøà ññ ðó÷èè. Íà âúáí-òð ññáíèàèòð áñí ââðð, ðàçãèáÿ èíèòè (ðèñ. 103).

Poe.102

Poe.103

Äåëÿ ääĩõ, ñëääéòå éîêè è ïíõñêàéòå êàðàíóçà ê ñååå.

Ýòí óíðàæíáíèå íå òíèüèí ïðåðàñíí ðàçíàüàð ààèè ðóèè è ãðóäü, íí óêðàíèò æèâèòèè è ñíèíèó ìèääáíòà, åñèè äíáèòüñÿ, ÷òíáü êàæüé ðàç, í÷óèèâèññü íàåððó, íí ïñíèèàè ííæèè ååðð è ïðíèèáèñÿ, êèè ðúáèà.

×ÀÑÒÛ

III

Êàæäíé ìàìà ìà çàìàòéó

åç añÿèèõ ñîííáíéé, óõîã çà ìàèúøîì è åãî âîñîèòà-ìéå ìá ìãðáíé÷èâàðòñÿ èèøü ãèìíàñòèèéé è ìàññàæàì. Åñèè áíèüøàÿ ÷àñòü éíèèè áúèà ìññâÿóáá èìáí-íí ÿòèè âíðîññàì, òí â ìññèåááíàì ðàççáèèå ÿ ðãøèèè çàòðîíóòü äðóãèè ìðíáèèú, ìá ìáíáå àæèíúå. Íàðèèáð, ÿ ìããèðññü ñíáñòàáííúì ìúòòì è ðàññèèæéó, èàè èãðàòü ñ ìàèúøîì ñ ìèüçíé æèÿ åãî ðàççàèèèè èèè èàè óñíèèèèèè èðíóó, èíãàà ìí ñèèèèèè àíçáóæááí è ìá ìí-æåò çàñíóòü. Áóíàð, ìé ìúò áóããò èìððãññáí ìèí-

äüì ìàìàì.

Ðåøåàì ìðíáèèú: ìèìñèñòèèèèèèè, ðàèèèè, ìèè÷ è äðóãèè

Ó èàæäíáí ìàèúøà åñòü ñáíè è éíáèèèèèèèèèèè ìðíáèèú, ìà èíòèðúå åãî ðíáèèèèèè èíèæèíú ìáðàèèèèè ìñí-áíá, ìíáñòáííá áíèèèèèèè. Ó ìáíÿ òàèèèè ìðíáèèè ìèè-çàèèññü ìáñèèèèèè. Ñàìàÿ ìãðååÿ ìðíáèèèè — àíçíæííá ìèìñèñòèèèèèè, òíòÿ





Îĩĩĩøãà, ìí àĩçĩĩæĩĩñðè, àĩĩæĩà áúòü òàè-æå êĩæàĩĩé. Íáóãü èó÷øå  
âũĩĩèàÿ, àĩ ùèèĩèĩòèè, ñ æå-ñòèĩé ÿòèĩé è òĩðĩøèì ñóĩèĩàòĩðũ. Íĩà àĩĩæĩà  
ĩèĩòĩ íáèããàòü ìĩæéó ìàèũøà, íå áĩèòàòũñÿ ìà íáé. Íáóãü àĩĩæĩà òĩ÷ĩ  
ñĩòããòñòãĩãàòü ðàçĩãðó ñòĩü ñòĩÿüããĩ ðãããĩéà è áúòü ìà 0,5–1 ñĩ  
æèèĩãã àãĩ ñàĩĩãĩ æèèĩĩãĩ ìàèüòà. Ìàèãĩüèèè èàãéó÷ìé — íáÿçàòàèüĩàÿ  
ãàòàèü òĩðĩøãé íáóãè, ìí àĩĩæãĩ áúòü øèðĩèèì è òñ-òĩé÷èãũ. Åòñèèã  
áĩòèĩèè «Ìãðãĩé øãã» — ìòèè÷ĩúé áúãĩð, ìãĩàèĩ ìãðãũàéòã ìĩãũøãĩĩã  
áĩèĩàĩèà ìà ðãñ-ĩĩèĩæãĩèã ñóĩèĩàòĩðã: ÷ãñòĩ ìí áúãããò ìèçèèè è ìèĩòĩ  
ãøèòüé. Åòÿì ñ áãòĩðĩàòèãé ñòĩ ìãèüçÿ ìĩñèòü àã-èãĩèè, ðãçèĩããã  
ñãĩãè, ìÿãèèã òãĩèè, ñãĩããèèè áãç çããĩèè. Íã ñèãããò ãĩĩãøèããòü  
÷óæòð íáóãü. Ìèĩòĩ ìĩãĩãðãĩãÿ íáóãü ÿãèÿãòñÿ ìàèãĩèüøèì çèì æèÿ  
ìãèĩüò ìĩæãè ðãããĩéà.

×òì èãñããòñÿ ìðòũĩããè÷ãñèĩé íáóãè èèè ñòãèãè, ñ ìĩĩüüð êĩòĩðũò  
ìãèĩòĩðũã ðĩãèòãèè ìãĩãðãããðòñÿ èñ-ìðããèòü ìèĩñèĩñòĩèã ó ìàèüøã á  
ñòàððãì àĩçðãñòã, òì òĩ÷ó ìòĩãòèòü, ÷òì ìè íã èã÷ãò, à ìðããòĩðãæãðò  
ããèü-ìãéøòð áãòĩðĩàòèð ñòĩ. Ìĩèüçĩããòũñÿ èèè ìãèüçÿ ìĩñòĩÿĩĩ, òãè èãè  
ãñèĩðã ðãçãèãããòñÿ àòðĩòèÿ ìüøò ñòĩü. Ìÿòüò ó ìè ñòãèüèè, ìè ñĩãòèãèüĩãÿ  
ìãóãü ìã çãĩãÿðò ìãññãè è æèĩãñòèèó.

Ìðĩãĩãÿ ìãññãè ðãããĩéó, óããèèòã ìĩĩãã áĩèĩàĩèã èĩððèèèðòðüèì  
òĩðãæĩãĩèÿì. Åñèè áũĩĩèĩÿòü èð ðããóèÿðĩ, ìà òĩĩã ìãññãèã, òì  
ÿòòãèòèãĩñòü èð àĩçðãñ-òãò. Åèÿ ìã÷ãèãã æãèæãĩèÿ á ñòĩãò ìãòó áúòü  
ìãññèã-ìüèè, òì ãñòü áũĩĩèĩÿòũñÿ ñ àãøãé ìĩĩüüð. Ê òãèèì óĩðãæĩãĩèÿì  
ìòĩñÿòñÿ: ñóĩèĩàòèÿ ñòĩü — ìĩãĩðìò ñòĩü ìĩãĩøãĩé áĩóòðü; òüèüĩã  
ñãèããĩèã ñòĩü; ìí-ãĩøããĩĩã ñãèããĩèã ñòĩü; ñãèããĩèã ìàèüòãã; çãòãã è  
óããðæãĩèã ìĩãĩøããè ìããĩèüøèé ìèðãèèé èãðóøèè, èããèè, ìÿ÷èèã; àðãũãĩèã  
ñòĩ.

Ðãããĩèé, ìã÷èããÿ òĩãèòü, øèðĩèé ðãññòããèÿãò ìĩãè, óããèè÷èããÿ, òãèèì  
ìãðãçì, ìèũããã ìĩðü. Ýòì ìðĩãèüĩ, ìí è 2–3 ãĩããì àĩĩæĩà ñòĩðèèðĩããòũñÿ  
ìðããèèüĩãÿ ìòĩãèã, ìðè èĩòĩðèé ðãããĩèè ñòããèò ñòĩü ìãðãèèèüĩ, ìã  
ìããĩèüøèì ðãññòĩÿèèè àðóã ìò àðóãã. Ñ òãèüð áĩĩèèòãĩèÿ ìðããèèüĩé òĩãããũ  
áũĩĩèĩÿéòã ñèããòðüèã óĩðãæĩãĩèÿ. Åèãéòã èã÷ããĩóð æèĩãñòèèó ìãñèĩèüèè  
ðãç á àãĩü, áĩñèèì èèè á òĩĩãĩüèèò ìñ-èãò, ìí 2–3 óĩðãæĩãĩèÿ çã ìãĩ

çàíÿòèà.

Õïäüáà ïî òðííéíéà. Â èà÷ãñòàà òðííéíéè èñííéüçóéòà àíñéó øèðéíé 10–15 ñì, ïíéíñéó íà èíâðã. ×àùà òíäèòà ñ ðãááíéñ ïí áðãáíó íà äàòññéé ïéíüàäéà èèè ïí ïðãáððééó òðíòóàððà.

«Ìèøèà èíñíèàííé». Ýòí òíðàæíáíéà ïðãáííéàããàò òíäüáó íà íàðóæíüð èðãÿ ñòñ.

Õïäüáà ïí èàíøèè. Õïäüáà ïí ðàçèè÷íü ðæüãò-íü ïíãðòíñòÿ ï÷áíü ïíèáçíà äèÿ ñòñ. Èãòñ íà-èüø ïæãò áããàòü ïí ïÿãéé çàíéà èèè ïí ïãñéó, ãæüéà,

èàíøèè. Áñà ñ ÿòé óæüð èñííéüçóéòà ðèðèáíüà èíâðèè. Ìèáçíü òàèæã èàçáíéà ïí øãããññéé ñòáíéà, òíäüáà ïí èãñáíéà, èãæàùáé íà ïíéó.

Çàðãàò íæèèò ïðãáíòóíà ïæüòàèè íñ ðàçáèèããàò íæèèà ïüøü ñòñü, óããèè÷èããàò ïíãææíñòü è èíãéñòü ïæüòãá íñ. Ýòí òíðàæíáíéà áñíéíÿòñÿ ñèäÿ èèè ñòÿ. Ìðãæíæèòà ïæüøó ïíáíÿòü ñ ïíèà èàðáíãø èèè ïæí÷éó ïæüòàèè íñè.

Ñíáèðáíéà ïèàòí÷èà ïæüòàèè íñ (ðèñ. 104) íáñíéíãàò ïðãáüãóúãã òíðàæíáíéà, ïí á ÿòñ ñéó÷ãã ïà-èüø çàðãàòóúããàò è ñíáèðããò ïæèèè òèáíü.

Đeñ. 104

Ñeäèì ì-òóðáöèè. Óìðàæíáíèå ìðåêðàñíí èñìðàâ-ëÿåò íáìðàâèèüíå ìíèæáíèå ñòì. Íìñòàðàéòáñü, ÷òí-áú ýòà ìçà ñòàèà ó àèèøà èðáèíé.

Âñòààì èç ìíèæáíèè ñèäÿ ì-òóðáöèè. Íìíàèòà àèèøó àñòàòü èç ìíèæáíèè ñèäÿ ì-òóðáöèè, ìä-





Đèñ. 106

Īōiáēāià: ðàðèò



Άδóαιε÷εαι (αι 3 ιανϋοαα) ιανñαε ε αειιανòεεó ñεääóαò αάεαòυ ιι ñεääóβυάε ñóαια.

1. Ια÷ιεòα çαιϋòεά ñ αũòαòáευíυò óιðααίαιέε. Άεϋ γóιαι αιçυιέòα ιαεũøα ια ðóεε, αιðεçίíòáευíι, ε ιñääðιεòα εεòιι ε ñάάα. Ιαιίε ðóείε ιñääðáεεääεòα ðάάαιέα ιñα ιñιεó, à äðóαιέ αũιñείγέòα εääεεά ðεòιε÷ιύα ιάääáεεääιέϋ ια ñιεíó ιαεũøα, ιäðääáεεäϋ εääιύ ιò øåε αι ιϋγñιεòυ (ðεñ. 107). Çàòαι ιñείáεεòα ðάάαιέα ια ιανñααίυε ñóιεεε ια ñιείέó. Ιάóααòεòα ααι äðóáεó ðóεαιε òáε, ÷óιáυ áιευøεά ιαευòυ ðóε ιαóιαεεεñυ ιññáðáεεíα äðóáε, à áñα ιñòáευíυα εάαεεε ια ðάάðáð. Ñíñääðáεεòα εääεεά ðεòιε÷ιύα ιάääáεεääιέϋ ια äðóαιóβ εεαòεó, ñíñáäáε ε ιι áιεαι, ιάóιäϋ äðóáεíó.

Ðεñ. 107

2. Çàòαι αũιñείεòα ιανñαε ðóε, ιñα, ñóιι. Άάεäϋ ιανñ-ñαε, óάάεε÷υòα εñεε÷áñòαι ιñεεάεεääιέε ε εñεεβ-

÷εòα óάäðíυα ιðεαιύ. Ιñεεάεεääιέϋ óñιñεεääáβò ιáðáíóβ ñεñòαιó ε óεó÷øáβò óóιεöεβ αũòαιέϋ.

3. Άũιñείεòα ðáðεáεòíðíυα óιðααίαιέϋ äεϋ ñóιι. Ιñ-ñεá γóιαι ιòðááiòáεòα ðáðεáεñ ιñðú εεε ðáðεáε-òíðíóβ «óñäüáó».

4. Άũείáεεòα ιαεũøα ια áεáιòεε. Ññáεεεòα ιñεεάεεääβυεεε ιανñαε ñιεíυ. Ιòðááiòáεòα ðáðεáεòíðíυα ιñεçαιέα.

5. Ιðíαιεεεòα çαιϋòεά ιñεεάεεääβυεεε ιανñααί αε-áιòá. Ιñεα÷áεòα ιαεũøα ια ιϋ÷á, ιñεεääüòá äðóáεó.

6. Çàεíι÷εòα çαιϋòεά αũòαòáευíυι óιðααίαιέαι.



Άνεε εδίοα νείαιί άυάαδσαοού άνα όιδάαιάιέϋ çà ίαιεί δαç, δαçaάέοα ιδάαιέαιίύέ έίίίεάεñ ία ÷ανòε ε άύίίειύέοα ά οά÷άιέα άίϋ ίñ 2–3 όιδάαιάιέϋ. Ιδè άύίίειάιέε ίανñεάίύο όιδάαιάιέέ εçάάάέοα ÷δαçίάδίίά δαçaεάαιέϋ νόñοάάί.

### 3–6 ίανñϋοά

Άεϋ άάοάέ ίñòάδøά, ά άίçδανòά 3–6 ίανñϋοά, çáíϋòεϋ ñεάάοάò ίδίίάεòú ίñ ñεάάορùάίό ίεάίό.

1. Ιά÷ιέοα οάεα ñ άúòάòάέüíú όιδάαιάιέέ.
2. Çàòáι ñάάεάέοα ίñεάεεάαρùέέ ίανñάε δόε, ίñ, ñòí.
3. Άύίίειέοα δάοεάεòίδίύά όιδάαιάιέϋ άεϋ ñòí.
4. Ñάάεάέοα ίανñέιυέί ίñάίδίόίά ñí ñιέíú ία εεάίò.
5. Ιñεάάüοά ίεέúø ñιέίέό, ά çàòáι ίòδάάίòάέοα δάοεάεòίδίύά ίñεçáιέα έέε ñòεìοέεδóέοα ίñεçáιέα.
6. Ιñανñεδóέοα άδóάέό, δóεε.
7. Άύίίειέοα ίòάάάίέα δόε ά ñòίδίίό ñ ίññεάάορùέè ñεδάúεάάιέα èò ία άδóάε (3–4 δαça).
8. Ιñεάάüοά ίñε, çàòáι ñάάεάέοα όιδάαιάιέα «Ñέίεüçϋέεά øάάε» (3–4 δαça).
9. Çáεíí÷εοα ίñεάεεάαρùέè ίανñάεάι εεάίòά.

Ά οά÷άιέα άίϋ ÷άúά άύέεάάüάεοα ίεέúøά ία εεάίòεέ, άνεε άίό άúά ñείαιί άάδσαοού άίείάό, ίñεεάάüάεοα ίñά άδóάü ίάάίεúøίέ άεέε ά άεάά ñάάδίοόίέ ίανñέιυέί δαç ίεάίέε.

6–9 iãñyöãã

Êĩããã ðãããĩĩê ïãðãñòãò, ïðĩãĩêæãéòã ñ ïèì çãĩèìàòüñy. Âũĩĩëĩyã ìãññãæ, ïĩèì ïãèãæèããĩéè, èñĩĩëüçóéòã ðãñòèðãĩéã è ðãçĩèĩãĩéã, êĩòĩðúã ïðìãèè-çòþò ìãùèè ìãĩãĩã âãùãñòã â ìðããĩèçĩã è ìèãçúããþò ñèèüĩãã âĩçããéñòãèã ìã ìùøöü, ïããüøãy èõ öĩíóñ. Ìðèìãðĩúé ïèãĩ çãĩyòèy äëy ðãããĩéã 6–9 ìãñyöãã ñ öãëüþ ïðĩöèèãèòèèè èããéĩé öĩðìü ðãðèòã ìãæãò äũãëyããòü òãé.

1. Ìã÷ìéòã ñ ïãèãæèããþùããĩ ìãññãæã ðóé.
2. Âũĩĩëĩéòã ñèðãùèãããĩéã ðóé ìã ãðóãè.
3. Ñããèãéòã ìãññãæ ìã, çãòãì ñãèããéòã è ðãçãèããéòã ìãèè àìãñòã è ïĩãðãìãĩĩ.
  
4. Ìòðããĩòãéòã ìãðããĩðìò ñì ñĩèìü ìã æèãìò ãĩðããĩ è àèããĩ.
5. Ñããèãéòã ìãññãæ ñĩèìü è yãĩãèö.
6. Ìĩóĩðãæĩyèòãñü â ìĩèçãĩèè.
7. Âũĩĩëĩéòã ìãññãæ æèãìòã è óéðãĩëyþùèã óĩðãæĩãĩéy òèìã «Ãóø» ñì ñòèìóèèðóþùèì ìùèìüããĩéã ãĩèðóã ìóĩèã.
8. Ìòðããĩòãéòã ìðèìãĩèìãĩéã ãĩèìãü è óóèìãèùã, ìãããðãèããy ìãèùðã çã ìòããããĩĩüã â ñòìðìü ðóèè.
9. Ñããèãéòã óĩðãæĩãĩéã «Ìãðãĩéã» ìã æèãìòã.
10. Âũĩĩëĩéòã ìãññãæ ãðóãĩĩé èèãòèè ñĩãðããè ìãçãã.
11. Ñòèìóèèðóéòã ìãèùðã ìðèìãĩyòüñy èç ìĩèĩæãĩéy èãæã ìã æèãìòã, ìãããðãèããy ããì ìã èĩèòè ãì ìãðãðĩãã â ìĩèĩæãĩéã ñòìy ìã èĩèãĩyö.
12. Âũĩĩëĩéòã ìòããããĩéã ðóé â ñòìðìü è ñèðãùèãããĩéã èõ ìã ãðóãè.
13. Ñããèãéòã «Ñèĩëüçyùèã øããè» è ìãúãì ìðyìüö ìã ãì ìãèì÷èè.

9–12 Iañyöâ

Óããèèòã ìñíáíã áíèíáíèã ïðíòèèãèðèèã ðèñèñòíèý, èñèðèèãáíèý ïçãíí÷íèèã è èñíðããèãáíèþ äãóíð-ìãöèè èíñòãé áíèãáíè. Ðããóèýðíí áúñíèíýèòã óéðãíèýþùèã óíðããéíáíèý è ìãññàæ. Ìèáí ààøããí çãíýðèý ñ ìàèúøíí ïæãò áúãèýããòü ñèããóþùèì íáðàçí. Íãéíðíðúã óíðããéíáíèý ìàèúø óãã ïæãò áúñíèíýðü ñáíñòíýðãèúí, ìã÷íèèòã ñ ìèð.

1. Ñáíñòíýðãèúííã ïðããããíèã ðóé á ñòíðííú è ñèðãúèèãáíèã èð ìã ãðóãè.
2. Ñáíñòíýðãèúííã ñãèãáíèã è ðãçãèèãáíèã ííã àìãñòã è ïííãðãíáíí.
3. Èðóãè ðóèàìè àìãñòã è ïí÷ãðããíí.
4. Ñáíñòíýðãèúííã ïíáíðíòú ñí ñíèíú ìã æèáíò çã èãðóøéíé.
5. Ìãññàæ ñíèíú.

6. Ñòèìóèýðèý ìàèúøà ïðèíáíýðüñý èç ïíèíæáíèý ìã æèáíòã, ïíãããðæèãý ããí ïíã èíèèèè áí ìãðãóíãã á ïíèíæáíèã ñòíý ìã èíèãáíýð è ñòíý.
7. Ìíèçãíèã èèè òíãúãã ìã ÷ãòããðãíúèãð çã èãðóøéíé.
8. Õíãúãã ìã ðóèãð ïðè ïíãããðæèã çã ìíãè ñ èñííèüçíããíèèì ìý÷ã èèè áãç íããí.
9. Ìãññàæ æèáíòã.
10. Ñáíñòíýðãèúííã ïíáíèíáíèã è áúíðýíèãáíèã ííã.
11. «Ñéíèüçýùèã øããè».
12. Ìðèñãæèãáíèã çã ïðããããííúã á ñòíðííú ðóèè.
13. Ìñããèèòã ìàèúøà. Èç ýòíáí ïíèíæáíèý ïððãáíòãèòã ñ ìèì ïíáíðíòú òóéíãèùã áíðããí è áèããí çã èãðóøéíé, ñèããèã óããðæèãý ããí èíèãáíè.

14. Īāúāi āīēīāū è ĩēā÷ èç ĩīēīæāíēÿ ēāæà íà æèâîòâ ñ èñīēūçīāàíèàì ìÿ÷à èèè ááç íāāī.
15. Íāēēīū áíèç ĩðè ôèēñèðīāāíūō ēīēāíÿō èç èñōīāíīāī ĩīēīæāíēÿ ñòīÿ.
16. Óīðàæíāíēÿ äēÿ ñòī.

12–18 ìāñÿöââ

Íāāāpñü, âū óñððàíèòâ ēāāēèâ ĩðīÿæēāíēÿ ðàðèðà ê òīó āðāíāíè, ēīāāà ðāāāíèó èñīēíèòñÿ āīā. Íāíàēī ÿòí íā ĩçíà÷āâð, ÷òí âū íā āīēæíū çàíèìàòüñÿ ñ ìæüøñì āīēíèòæüí. Īðīāīēæàéòâ âūīēíÿòü ñ íèì æèíāñòèéó. Âàøâ çàíÿðèâ ñ ìæüøñì ĩæâð âūāēÿâòü ñēāâóðùèì íáðàçī.

1. Ñāīñòīÿòæüíīâ ïòāāāíèâ ðóè â ñòíðīū è ñèðâùèâāíèâ èð íà āðóâè.
2. «Ñēīēüçÿùèâ øāâè».
3. «Áíēñ» — ĩīâðāíāíīâ ñāèāāíèâ è ðàçæèâāíèâ ðóè.
4. Íāðâõīâ â ĩīēīæāíèâ ñèäÿ ĩðè ôèēñèðīāāíūō ēīēāíÿō.
5. Īñāâèòâ ìæüøâ. Èç ÿòíīā ĩīēīæāíēÿ ĩððāííòæòâ ñ íèì ĩīāīðīòü òóéīâèùâ āīðāāī è âèâāī çà èâðóøēíè, ñèââèà óāâðæèââÿ āāī ēīēāíè.
6. «Áīñòàíū èâðóøéó» — ĩīāúāì ðóè íāā āīēīāíè çà èâðóøéíè è âīçâðàò â èñōīāíīâ ĩīēīæāíèâ.
7. Íāðâõīâ â ĩīēīæāíèâ ēāæà.
8. Īāúāi ĩðÿìüō ĩīā.
9. Īāīðīò ñī ñīèíū ìà æèâî â íāâ ñòíðīū.
10. Īðāāēīæèòâ ìæüøð ĩðīēçòè ĩīâ ñèâāíüâé èèè ñòóèñī. Īóñòü ĩī ĩīâðīðèò

óíðàæíáíèà íáñêîüêî ðàç.

11. «Ðúáèà» — èåæà íà æèâîðà, îíáíÿòü àíêíáó è ìèà÷è.
12. Íàêèíú áíèç çà èãðóøêíé ìðè òèêñèðíááííúð êíèáíÿð èç èñòíáíáí ìíêíáíèÿ ñòíÿ è ìñèááóðèèè ìäúáì èãðóøèè íàä àíêíáíé.
13. Íàññàæ ñòíì è óíðàæíáíèÿ äèÿ ñòíì.
14. Õíäúáà ì ðèðèáííó êíáðèèó.
15. Ìðèñáááíèèà çà èãðóøêíé.
16. Ìðèñàæèáíèèà — íáðáóíá èç ìíêíáíèÿ èåæà íà ñíèíá à ìíêíáíèèà ñèäÿ, óááðæèäèÿ ìàèóøà çà ðó÷- èè.
17. Êðóèè ðóèèèè.

Ìðíáèáíà: ìàèúø ìèà÷àð

×óí òàêíá ìèà÷ ìèáááíóà? Ýóí ñèáíáè í òíì, ÷óí ìí ìðíáíèíááèñÿ, óí÷àð ìèòü èèè ÷óáñòáóáò àèñèííóíðò, íáíðèíáð, æàðó èèè óíêíá. Ìðè÷èíé àèñèííóíðòà ìí-áóò áúòü ñèèøèí òáñííá ìèèáíèèà, ìèðúá øàíèèø-èè, ñèèááèè èèè óçèú íà íááæáá. Ááñííèíèñòáí ìíæàð áúòü áúçááí íáóáíáíú ìíêíáíèèà à ìñòáèèèá, ñèèúíú ðóíì, íááíñòàòí÷í ÷èñòú ãíçáóóí, êíí-òèèèòáè à ñáíúá.

Áñèè ìàèúø íáóíáèòñÿ á èííóíðóíúð óñèíáèÿð è íá áíêíááí, óí íáíáú÷íá ááñííèíèñòáí, èðèè, ñó÷áíèà ìíæèáè à íáðáúá ìáñÿóú æèçíè ÷àúá áñááí áúáááò ñáÿçáí ñ êíèèèèèè à æèâíðèèá. Áñèè ó áàøááí èðíðè

áíēēò æèâîðēē èç-ça ñēñîēáíēÿ ãàçîâ â êèøâ÷íēēâ, âàøè ääēñòâēÿ äíēæíú áúòü ñēââóþùèè.

Ñàíîâ ïâðâíâ, ÷òí âàì ñēââóâð ïðâñîðéíÿòü â ÿòí ñēó÷ââ, ÿòí ïñēââèòü ìàèúøà ïí æèâîðēēó, íâæí è ìâæâííí, ïí ÷âñíâíé ñòðâēēâ, ñóòíé òâíēíé ðóéíé. Äâèâéòâ ïñēâæèââþùèè ìâññâæ â òâ÷âíèâ 2–3 ìèíóò.

Äñèè ÿòí íâ ïñíæâð, âúéíæèòâ ìàèúøà íâ æèâîðēē ìâ 2–3 ìèíóòü íâ ñâíþ èíèâíéó, ïñèúòóþ òâíēíé øèâ-íâèâíé ïâèâíé. Ìðè ÿòí âèèòðàòí ïðèââðæèââéòâ ìàèúøà ðóéâèè çâ ïèâ÷è è ïñíéó. Ôèâíâèââóþ ïâèâíéó ïæíí ññâðâòü óóþâí èèè ïñíæèòü ìâ íâ òâíéóþ ãðâèèó ìâ èâèíâ-òí âðâíÿ. Òâíè è ïñðâ æÿ áðþñíâ ïðâññâ ìâèââ÷âðò ïòñíæââíèâ ãàçîâ.

Äñèè ÿòè ìâðú íâ ïñíæèè, èññèüçóéòâ ãàçíòâíâíóþ òðóâí÷èó. Èè÷í ó ìâíÿ ìèèíâââ äâèí íâ çàòíâèè äâèúøâ ìâññâæâ æèâîðēèâ, ìâíâèí áúââðò ðàçíúâ ñèó-

÷âè, è ÿ, èâè ìâìâ, âíðíââÿ è èþâííó ïñâíðòó ñíâúðèé, òí÷í çíâþ, ÷òí äâèâòü, âñèè ìâññâæ íâ ñðââíðâè. È âú äíēæíú ÿòí çíâòü. Ìâðââ èññèüçíââíèâ òðóâí÷èó ìâíâíâèí ïðíúòü, ïðíèèÿòèòü è ïñòâèòü. ß âñââââ äâðæèâ òðóâí÷èó ìâíðíââ, â ìòââèúíé ÷èñòíé èíðí-âí÷èâ, òíðÿ â ðàçóèüòâòâ ïí ìâ òâè è ìâ ïñíâíâèèâñü.

Ìñíæèòâ ìàèúøà ìâ èââúé áíè è ïðèââèèúòâ âíó èíèâíé è æèâîó. Óçèèè èííâò òðóâí÷èè ñíâæüòâ âàçâ-èèíí èèè äâòñèè èðâíí è âðâùâðâèúíè äâèæâíèÿèè âââèòâ â ïñíéó ìâ æèóâéíó 4–5 ñí. Çàòâ, ïðèââðæèââÿ èââíé ðóéíé ãàçíòâíâíóþ òðóâí÷èó, ïðââíé ðóéíé ïñâðíèòâ ìàèúøà ìâ ñíèíéó è äâèâéòâ ïñēâæèââþùèè ìâññâæ æèâîðēèâ ïí ÷âñíâíé ñòðâèèâ â òâ÷âíèâ

2–3 ìèíóò. Íâññèüèè ÿ çíâþ, íâú÷í ÿòí ïñíâââð. Äñèè ðâââíéó èó÷øâ ìâ ñòâè, ñââèâéòâ í÷èñòèòâèúóþ èèçíó. Äñèè è ÿòí íâ ïñíæèè, âúçúââèòâ âðâ÷â.

Èâè ïðââèè, æèâîðēè ÷âñòí áíèèò ó äâòâé, èíòíðúâ ìâñíâÿòñÿ ìâ èñèòñòââííí âñèâðíèèââíèè. Äíèââ-íèâ ìàèúøà ñíâíðèò ìâ òñí, ÷òí ñíâñü âíó ìâ ïñâíâèò. Äñèè æèâîðēè áíèèò ó ìàèúøà, èíòíðíâí èíðíÿò âðó-

äüþ, òí ýòí ãíáíðèò í òíí, ÷òí êíðìÿùàÿ àà ñéóøàèà

÷òí-òí, ðàçäðàæàþùáá èèø÷-íéé íèääáíòà. Á ìñéääáíàí ñéó÷-ää àà ñèääóáò ìíÿòü, êàêíé ìðíáóéò àúçààè òàéòþ ðààèèèþ àèüøà, è àíññèääñòàèè ñèääèòü çà ñâíèì ðàòèííí. Èó÷-øá ìðíéíñóéüòèðíààòüñÿ ì ýòí-ìó àíðíñó ñ ìääèàòðíí.

Äðóáíé ìðè÷-èíé ÷ðàçìáðííáí àíéíáíèÿ íèääáíòà ìæàò áúòü àèðóñíàÿ éíóáèèèÿ èèè çàáíèääáíèèà óøáé. Áñèè ààø àèüø íáíáú÷-íí àíéíóáòñÿ, èçìáðüòá àíò òàííáðàòóðó. Íáú÷-íí éíóáèèèÿ ñíðííáíæääáòñÿ íàñíðèíí èèè çàèíæáííñòüþ ìñà. Áñèè æá áíèÿò óøèè, òí ðáááíé íèíòí ñíñàò, ñ èðèèí áðíñàòò ñíñéó èèè ãðóäü. Òàè èàè ìí àíéíáí, òí ìÿòü ìðíñèò ãðóäü è ñííàà ñ èðèèí áá áðíñàòò. Áñèè ààø ðáááíé àááàò ñááÿ ìíáíáíü ìáðàçíè èèè ó íááí áúñíèèÿ òàííáðàòóðà, àúçúàèòá áðà÷-à. Áúñíèéé òàííáðàòóðíé ñ÷-èòàòñÿ áúøá 38,5 ãðááóñíà äèÿ áàòáé àí ìñéóáíàà, ìò ìñéóáíàà àí 3 èàò — 39, ñòàðøá

3 èàò — 39,5. Íàçàìáèèèòáèüíí àúçààòü áðà÷-à òàèæá ñèääóáò ìðè ìíàòíðÿþùáèñÿ ðáíòá, íáíáú÷-ííé ñííèèáíñòè è àÿèíñòè, ìÿàèáíèè íáíáú÷-ííé ñííè, ìðíáíèæèòáèüíí ìííñà.

Íí ÷òí áàèàòü, áñèè ó àèüøà ìðíàèèüíàÿ òàííáðàòóðà, íá áíèèò æèáíòèè, íá ðááóòñÿ çóáèè, à ìí íèà÷-àò?

×àñòüé ñáðàèòüé íèà÷- àèüøà íà òííá ìñéíáí áèääí-ìñéó÷-èÿ ñàèääòáèüñòáòò í ááí ìíáúøáííé íáðáíé àíçáóáèíñòè. Á ýòíí ñéó÷-ää èàèàðñòàà íá òðááóþòñÿ, óñííèèèòü àèüøà ìæíí ñ ìííüþþ àññàæà èèè ðàñ- ñèääèÿþùèò òíðàæíáíéé.

Ìðáèðàñííü ðàññèàáèÿþùèì ýòáèèòíí íáèääáò àññàæíéé ìðèàí ìíèèæèääáíèè. Íáááðíí ááí øèðíéí èñííèèçóþò á áàòñèíí àññàæá. Ñèíèèæáíèèà ðóé áçðíñèíáí àíèæíí áúòü ì÷-áíü ìÿàèè è ìääèáííü. Áñèè ðáááíé áçáíèíáí è íàíðÿæáí, ìíðíáóéòá íáæíí ìíèèèèèòü ááí ìí ðó÷-èàì, ñíèíèè, ìíèèè. Áàøè ðóèè ìðè ýòíí àíèæíí áúòü òàíèèèè, ìáðáà ðàññèàáèÿþùèì àññàæáí ìíááðæèòá èò ìíà ñòðóáé òàíèíé àíáü.

Ýóôâêòèàíà äëÿ íáúââî ðàññèàáèäíèÿ ïçà ÿíáðèííà. Ðáááíêè èäæèò íà ñíèíá. Ðóèè ìàèùøà ñèðáùèââðò íà ãðóàè, ñàèáâðò ïíàè, êíèáíè ìðèâíäÿò è æèâíðò, ìðèâèáâðò áíèíáó âíáðáá. Ìçó âçðíñèúé òèèñèðóáò ðóèà-ìè. Á ÿòíè ïçà ïæíí ïíèà÷èàòü ðáááíèà è ñááá è ìò ñááÿ è ñ íáííáí áíèà íà äðóáíè 5–10 ðàç. Áâèæáíèÿ äàèà-ðò ìèàáíí, ðèòìè÷íí (ñí. ðàçááè «Ñàìàÿ ìáðááÿ â æèçíè àèííàñòèèà»).

Ñèäáóðàá ðàññèàáèÿðàá òíðàæáíèà — «Ìíèà÷è-àáíèà íà ìÿ÷á». Ìíèæèòá ìàèùøà æèâíðèèí è ãðóáíèè íà áíèùøíè ìÿèèè ìÿ÷. Ðàçèíæèòá ïæèè è ðó÷èè ïí ñòíðííàì, èàè áóáòí ìàèùø íáðáàòèè ìÿ÷. Ìðèááðæàáèòá ðáááíèà íà ìÿ÷á è ìáèáíí ïíèà÷èàèòá ìÿ÷ áíáðáá-íàçáá, áíðàáí-àèááí è ïí èðóáó.

Ìíèà÷èàáíèà íà ááñó. Ìáðáàòèòá ìàèùøà ïíá ðó÷èè è äáðæèòá ááí ááðòèèàèüíí íà ááñó, ñèááèà ïíèà÷èàèòá ááí èç ñòíðííú â ñòíðííó (ðèñ. 108). Ýòí òíðàæáíèà òí-ðíòí äàèòü â áíáá, ïíèà÷èàÿ ìàèùøà â ááðòèèàèüíí èèè áíðèçííòàèüíí ïíèæáíèè.

Ìèàááíèà íèàçúâáàò ìàèáíèùòáá ðàññèàáèäíèÿ äàèñòàèè. Áæááíááííà èóíáíèà â ðáíèè, ïí íà áíðÿ÷áè áíáá, ìèàááíèà â áíèùøíè ááíá èèè çáíÿòèÿ â ááðòèèíí ááññáíèà èñèèð÷èòáèüíí ïíèàçúú äèÿ ááðáè. Ìáðíáíáá í ìèàááíèè ìàèùøáè â áíèùøíè ááíá ÷èòáèòá â ðàçááèà «Ìèàááíèà â ááíá».

Ìðíáèà: ðáæóðñÿ çóáèè

Á ÿòíí ìèàíá ìá ïíáçèí. Ó ïíáè áí÷èè çóáèè ðàçà-èèñú ñíáñàì íàçàìàòíí äèÿ ìèðóæàðèèò: ááç ðáííáðáòðòðú, ááç íáèèüíú ñèðíáè è ïíííà. Ìðíòí ìáíáæáü òððíí ÿ óàèááèà ó íáá áí ðòó ìáðáúé çóá è í÷áíü íáðà-áíáàèáñü. Ìáíáèí ðàèèò ááñíðíáèáíüò ááðáè, èàè ìÿ áí÷óðèà, ááèíèòü.

Íáú÷íí áí áðáíÿ ìðíðàçúâáíèÿ çóáíá ó ðáááíèà (èàè ìðáàèèí, ÿòí ñèó÷áàðòñÿ íà ñáüííí ìáñÿòá æèçíè) íáèèð-





äãàòñÿ îáèëüíá ñëþíòá÷áíèá, íí âñá éóñààò, òðáò äãñíà-ìè î òããðãüã ïðããìáòü è ïððèíäè÷ãñèè ïèà÷ãð. Íÿóííó íóæí çàíãñòèñü èãðóøèàìè äëÿ éóñáíèÿ. Óãíáí éóñàòü ñíãøèäèüíüã «çóáíüã» êíèüòà, íãíãèí íãü÷íí äãðÿ ïíè íá íðããÿòñÿ. Ìæüøàì èíòãðãñíãé éóñàòü âñá, ÷òí äðãã-íí è çãíðãüãíí. Ííðíãóéòã äãòü ðãããíéó êíðí÷éó ðèããã, ÿáèíèí, íí áãç êíæóðü. Íã äãããéòã ññíéó èèè ñòãðãéòãñü äãããòü áã èãè ïíæíí ðãæã, ãñèè ìæüø è íáé ïðéó÷áí. Ññíèè-íóñòüøèè ìãðóøãðò ðññò çóáíã è òíðíèðíããíèã

÷ãëþñòãé. Ìðéó÷ãéòã ìæüøà èóøãòü ñ êíæèè.

Ìðíðãçüããíèã çóáíã — ÿòí ïðíìæüíüé ïðíòãññ, íã âñçüãããðüèé, èãè ïðããèè, ìèèãèè çãíèãããíèé. Íãíãèí íãèíòíðüã äãòè á ÿòíò ïððèíã ñòãííãÿòñÿ ðãçãðãæèòãèü-íüìè, áãññèíèí ññÿò, ó ìèò ïíãüøããòñÿ òãííãðãòóðã áí

38 ãðããóñíã. Áñã æã, áóíããòñÿ ïíã, ó áíèüøèíðãã äãòãé

÷ãñòüé æèãèèè ñòóè è ïíãüøãííãÿ òãííãðãòóðã á ÿòí

ãðãíÿ ñãÿçãíü ñ áíèãçíüþ, òãè èãè ïðíðãçüããíèã çóáíã äðãíãíí ñíèæããò çãùèòíüã ñèèü ïðããíèçíã è ìæüøè áíèãã ïíãããðããíü çãíèãããíèÿ.

Áñèè ó äãøããí ðãããíèã äññèèãÿ òãííãðãòóðã è ïñññ á ïððèíã ïðíðãçüããíèÿ çóáíã, èó÷ãã áñçíãèèòã áðã÷ã äëÿ óñòãííãèèèÿ æèããííçã è ìãçíã÷áíèÿ

ëä÷áíèÿ.

Ïðíáéàìà: áááì íà ìòäüõ ñ ìàëüøí

Áñèè áü ðáøèèè áðàòü ìòäüõàòü ñ ìàëüøí à äðóáíé áíðíä èèè ñððáíó, íà çàáóäüòá çàðáàðèèòü ñ ñíáíé çàíàñ ìàííáðñíâ, èãðóøèè, áèàæíüâ ñàèòáðèè, áóòüéí÷èè äëÿ ìèòüÿ, ìäÿèà, à òàèæá ìîííáíóð àìòá÷éó, á èíòíðíé áó-áòò è äàðñèèà èáèàðñòà.

Íáü÷íÿ ááðó ñ ñíáíé ñèááóðüèà ñðááñòà. Íáÿçàðáëüí éíä, çàèáíéó, ìàèèèèíèèè ñíèðò, ìððáèèñü áíáíðíä. Ìððáííðíéó, òðááÿíé ñáíð ðííàøèè, øàèòáÿ, äàðñèèà èðáíü. Èðáíâ ááðó ìííáí: ìò ñðáèñòáé, ñÿ-  
÷àðüèé çàèèèíé èðáí ìò ñíèòà, äàðñèèè èðáí «Ñíà-ñàòáëü», èðáí ìò óéóñíâ èííáðíâ.

Òàèæá ááðó ñ ñíáíé áéíò, áàòó, ìèáñòüðü, ìèíàðèó, òáðííáðð. Äàðñèèà èáèàðñòà: æàðíííèæàðüá, ñððáé äëÿ áíèüíáí áíðèà, ìò ìàñíðèà, ìííñà, èèøá÷íü çàáíèááíéé, ðáèèðí (ááí íáíáíáèí ðàçááäëÿòü áíáíé è ìèòü ìðè èèøá÷íü ìððáèèáíèÿ), èàíèè äëÿ áèàç òèíà «×èòàÿ ñèáçà».

À áü ÿ çàðáíáá ìèà÷èáð ñáíé ìàèèííé òàèáðí òàè, ÷òíáü ìðè íáíáíáèííèè çàíðííóí ñáÿçàòüñÿ ñ ìàèèàððí. Õíðíðí, áñèè ó ááñ áñòü ìàðñíáèüíé ìàèèàðð, é èíòíðíó ìæíí íáðàðèèñÿ çà èííóèüòàèèé á èðáíá áðáíÿ áíÿ è ìí÷è. Áñèè íáò, òí ñíááòóð çàðáíáá áíáíáíðèèñÿ ñ ìàèèàððí ì ìàñòó æèòáèñòàá í áíç-ìæíüõ èííóèüòàèèÿ ì òàèáðíó è ìèàðèè ááí óñ-éóàè. Á èòíáá ÿòí ìæáò íèçàòüñÿ äàðáèè è óáíáíá, íáèèè èñèàòü ìàèèàððà á äðóáíí áíðíáá èèè òáí áíèáá á äðóáíé ñððáíá.

Äóé á ñàèñòíè è áóáü çáíðíâ!

Àñòù èáðù, èìòìðùá óéðáìëÿò ðáááíèà òèçè÷-áñèè, à áñòù è òàèèà, èìòìðùá ðàçàèèàòò ááì ìáíòàèüí. Íáíàèí è òá, è áðóàèà ìáíáðíàèìù ìàèùøó áóéèàèüí, èàè áìç-áóõ. Áüðàðàèüíàÿ àèìíàñòèèà ñáàèèàòò ðáááíèà çáíðíáùì è ìáó÷-èò ìðááèèüííó ìðíèçíøáíèð. Ìàèù÷-èèíààÿ àèìíàñòèèà ñòèìòèèðóáò ðàçàèèèà ðá÷-è. ß ðáèííáíáíà-èà áù ìáìáì ìá ìðáíááðááàòù ÿòèèè àèìíàñòèèàè. Òáì áíèáá ÷-òì ñáàèèàòù ìáíáíáùá òíðàæíáíèÿ ìðíè è áùííèÿòù èò áæááíááí ìáñèíæí. Áààèèòá ìíðíáóáì àìáñòá!

Èòì áù ìã ìáóíàòù, ÷-òì áóááòù ìà áóáí÷-èá èèè ìà-áóááòù øàðèè æèÿ ááòèøáè òàè æá ìíèáçí, èàè áááàòù è

÷-èñòèòù çóáú? Áüðàðàèüíàÿ àèìíàñòèèà ìá òìèüèì ñíñíáñòáóáò ðàçàèèèð ðá÷-è è òíðíèðóáò ááðíá ìðíèçíøáíèà çáóéíá, ìá ìðáèðáñíí óéðáìëÿáò ááòñèèè ìðááíèçí. Áù ìá ÿòì çíàèè, èíááà çáíðáùàèè ìàèùøó ñàèñòáòù á ñàèñòíè, ìáðááàÿ ìò ðàçðùáà ñáíè óóíùá ìá-ðáííèè?

Áùííèÿòù áüðàðàèüíóð àèìíàñòèèó ìðííòì ìáíáðíàèì ìàèùøáì, èìòìðùá áíáíèüí ÷-áñòì áíèáòò ìðí-ñòóáííèè çááíèáááíèÿè. Íáíàèí ÿòá àèìíàñòèèà ìíèáçíà áñáì ááòèøèàì, áàæá ááñíèðòí çáíðíáùì, òàè èàè ðàçàèèááò ìáñíááðóáíóð áüðàðàèüíóð ñèñòáìó ðáááíèà, óéðáìëÿáò çàùèòíùá ñèèù ìðááíèçíà, à òàèæá ìííáááò ìàèùøó áùñòðáá çáííáíðèòù. Èíáíááú èñííèüçóòò áüðàðàèüíùá òíðàæíáíèÿ, ÷-òíáú ìíí÷-ü ìàèùøó ìáó÷-èòùñÿ èíòðíèèðíáàòù ìíèíæáíèà ñáíááì ÿçú÷-èà, áóá, ùá÷-áè, ñèíððáèèèðíáàòù áüðáíèà è ðá÷-ü.

Áñèè áù èñííèüçóáòá áüðàðàèüíóð àèìíàñòèèó á èí-áííááè÷-áñèèò òáèÿò, ñèááèèòá çà ìíèíæáíèàì áóá ìàèù-øà áí áðáìÿ çáíÿòèÿ. Áóáú áíèæíù áùòù ñèíæáíù ðíá-ííè òðóáí÷-èíè, ùáèè ìóñòù ðááííáðíí ìááóááòòñÿ è ñáóááòòñÿ. Í÷-áíù ìíèáçíí ñíááèÿòù áüðáíèà ðòì ñ àèìíàñòèèèè: ááíò è áùáíò ñí÷-áòòòòñÿ ñ áàèæáíèàì ðóè è ìá. Áèááíá á òíðàæíáíèÿò ìáíáíáí ðíáà — ñèíð-

ðáèèèðíáàòù áàèæáíèÿ ðóè ñ ìðíèçíøáíèàì çáóèà ìá àèèíí ñííèíèíí áùáíòá.

## Ìúëüíúá íóçúðè

Ñàìùì ìðìñòùì è àñàì çíàèñùì àúòàòáëüíùì óìðàæíáíèàì ÿàëÿàòñÿ èãðà «Ìúëüíúá íóçúðè». Ýòà çà-áààà èçàãñòíà àñàì. Íàó÷-èòà ìàëùøà íóñèàòù ìúëüíúá íóçúðè: àãíò ìññì, à àúãíò, äëéíúé è ìÿãèéé, ÷ãðç ñèíæáííúá à òðóáí÷-éó áóáú. Òíãàà íóçúðü ìíéó÷-èòñÿ áíëüøíé è èðàñèêúé.

## Äóàì à ñàèñòíê

Êóíèòà ðáááíéó äóáí÷-éó èèè ñàèñòíê ñ ìàèíàè÷-íùì çáóèñì. Íàó÷-èòà àãí äóááòù èèè ñàèñòáòù. Íóñòù ìí äãèàòò ÿòì èàè ìæíí ÷-àùá. Ýòì ì÷-áíù ìíèáçííà çáíÿòèà. ß êóíè-èà ñàíáé ìàèáíüéíé áí÷-èá çíòèé ñì ñàèñòèñì. Èàæáúé ðàç, èíãàà èãàò áíæäü, à èãàò ìí à Ñàíéð-Íàòáðáóðãá ìðàé-òè÷-áñèè áæááíááíí, ìíà ñàèñòèò à ñàèñòíê, ìíãáùàÿ àñãò àíìàøíèò, ÷òì ñãáíáíÿ ìà óèèòà áíæäü.

## Áóëüé, àíàè÷-èà

Ìñòàááüòà ìãðáà ìàëüøíì ñòàèáí ñ àíáíé, à èíòíðúé ìíóñòèòà òðóáí÷-éó äëÿ èíèòáéëÿ. Íàó÷-èòà ðáááíéà, èàè íóæíí áóòù à ñòàèáí ÷ãðç ñíèíèíéó, ÷òíáú çà ìàèí àú-áíò ìíéó÷-èèññü àíèãíá áóëüéáíúá. Íóæíí ìááðàòù à èãã-èèá ìíáíëüøá àíçáóòà è àúãíòíóòù ÷ãðç òðóáí÷-éó à àíãó:

«Áóëü-áóëü-áóëü-áóëü!»

## Ìíãóé ìà ìãóááí÷-èé

Áóëÿÿ ìà óèèòà, ìðááèíæèòà ìàëüøó ìíãóòù ìà ìãó-ááí÷-èé. Ðáááíé ñòíèò èèè ñèèò, áãèàòò ñíà÷-àèà äéóáíèéé àãíò ìññì, à çàòàì äëéíúé àúãíò, ñãóáàÿ ñ ìãó-ááí÷-èè ìóò.

Īāóé íà ĩāóāáí÷èè,

Êāè áóáò ýòîð ìàèü÷èè. Īāóé, ĩāóé ñèèüíáá,

È ñòáíáøü çāíðíááá.

Ēāðè, íàø øàðèè

Āîçāóøíúé øàðèè èèè āððóøéó āðæèòá íà óðíáíá èèòà ðáááíéà. Īðāāēíæèòá ìàèüøó ñèèüíí ĩāóòü íà øàð, ÷òíáú ĩí âçèáðáè, èèè íà āððóøéó, ÷òíáú ĩíà çà-èðóòèèāñü. Īñèðáéòá áìāñðá ñ ðáááíéíí â èāðó «Êòí ààèüøá çāáóáò øàðèè». Īæáòá èñíèüçíāàòü āāà ààò-íúð øàðèèà. Īñèæèòá èõ íà ñòíè ĩāðāā ñíáíé è áóéòá íà íéõ èāè ĩñæíí ñèèüíáá, ñòàðāýñü ñáóòü èõ ñí ñòíèà. Ñèāèèòá, ÷òíáú āāíð āāèèñý òíèüèí ĩññí, à áúāíð ðòí, ÷áðç ñèíæáííúà òðóáí÷èé áóáú.

Õñý÷íè

Īðāāēíæèòá ìàèüøó ĩðíéòè íāñèñèüèí øāñíá, íāáóá ùá÷èè èāè õñý÷íè. Çàòáì áíò íāáí èāñèí ðèñííóòü ñāáý ĩí ùáèàì ìàèü÷èèàìè (áúñóñòèòü áîçāóð èçí ðòà) è ĩðíéòè áúá íáííæèí, áúøà ĩññí.

Āîçāóøíúé øàðèè

Ðáááíé ñèèè èèè ñòíèè. «Īāóé øàðèè» — øèðíèí ðàçāíæèò ðóèè â ñòíðííú è ãéóáíèí āúðááò. Çàòáì ìāèèáííí ñāíæèò ðóèè, ñíāāèíýáò èāāíé ĩāðāā ãðóáüð è áú-áóáááò áîçāóð — «òòò...». «Øàðèè èñííóè» — ðèñíāáò â èāāíøè. «Èç øàðèèà áúñíæèò áîçāóð» — ìàèüø ĩðíèçíñèò: «øøø...», ñèèāáúāáò áóáú òðóáí÷èé è ĩíóñèāáò ðóèè.

Êóðí÷èà-íāñóøèà

Ìàèùø ñòíèò ìðÿíí, ñèáãèà ðàññòààèà ííàè, ðóèè ïíóùáíú. Ðàçâíàèò ðóèè øèðíèí â ñòíðííú, èàè èðú-èüÿ, — âáíð. Íàèèíÿàðñÿ, ïíóñèàÿ âíèíáo è ñâíáíáíí ñâáñèà ðóèè, ìðíèçííñèò: «òàð-òàð-òàð», íáííâðáíáíí ïñèííúâàÿ ñâáÿ ïí èíèáíÿì — âúáíð.

## Âíðíà

Ìàèùø ñòíèò ìðÿíí, ñèáãèà ðàññòààèà ííàè è ïíóñèà ðóèè. Ðàçâíàèò ðóèè â ñòíðííú, èàè èðúèüÿ. Íáèèáíí ïíóñèàò ðóèè è ìðíèçííñèò íà âúáíð: «èàððð», ìàèñèìàèüí ðàññòàèàÿ çáóè «ð».

## Àèíàñòèèà äèÿ ñèáãèèð ìàèü÷èíà

Èçâáñòíí, ÷òí ðá÷âáíè öáíðð è öáíðð, óíðààèÿðùèè äàèæáíèÿìè ìàèüöâ, ìàðíäÿðñÿ â èíðá âíèíáííí ìçâà ðÿáíí äðóâ ñ äðóáíí. Íÿòííó ðàáíðà ìàèüöâ ìèàçúââò ñòèìèèèðòàðââ áíçâáèñòàèà íà ðá÷âáíè öáíðð è ñíñíáñòáóò òíñòáíííó ðàçâèðèð ðáááíèà. Áñèè âú òí-ðèðá, ÷òíáú âàø ìàèùø áúñòðáà çâííáíðèè, çáíèìàèòáñü ñ íèì ìàèü÷èíáíè àèíàñòèèè èàæâúè ááíú.

Â ÿòíí ðàçâáèà ìðáèèæáíú íáèìòíðúá ìàèáíèáâ ìðíñòúá óíðàæíáíèÿ äèÿ ìàèüöâ ðóèè ìàèùø. Â èðáíí èíèæíí ìààçèíà âú ìæáðð ìðèíáðñòè ñíàðèàèüíð èèðáðàðóðó ìí ìàèü÷èíáíí èáðàì è íàó÷èòü ðáááíèà ííáíí, áíèáâ ñèíáííí óíðàæíáíèÿ. Èáðàèòá ñ íèì èàè ìæíí ÷àùá, ñíðíáíæàÿ ðàáíðò ðóèè ÷àíèèàì áàðñèèð ñòèðíà. ×òíáú óáèá÷ü ðáááíèà ìàèü÷èíáíè àèíàñòèèè, âçðíñèíó ñèááóò çàðáíáâ âúó÷èòü ìáðíäÿùèè ñòèòíðáíðáíèÿ ìàèçóñòü è ðàçíáðàòüñÿ â ðàáíðà ðóèè ðàè, ÷òíáú áííñèáñòàèè ñ èááèñòòèð ìèàçàòü è íáúÿñ-íèòü ìàèùø èáðó.

Àèÿ ìàèüöâ ðóèè òàèæá ìèèáçíú ðàçèè÷íá ìçàèèè, òðàòàðáòíúá

íàñòîëüíúâ èãðû, èãðû îí òèíó «âââíú øíó-ðíê â äúðí÷éó» èèè «ñíáâðè áóñéíú íà ââðââí÷éó», — ïíâíáíúâ èãðû ïíãóð óâèâ÷ü ìàèüøà ìàâíèãí, à âú â ýòí âðâíÿ ìæâðâ ñííèéíí ìòâíðíóòü èèè ïíáíèòàòü ïí òàèâðííó. È âàì óâíáíí, è ðâââíéó ïíèáçíí!

Ìàèü÷èèè çâíðíâàðòñÿ

Ìàèüø ñèèèò èèè ñòèèò, äâðæèò ðóèè ìâðââ ñíáíé. Ñíà÷àèè ñíââèýâð àíèüøèâ ìàèüòü ðóè: «Çâðââñòâóé, ìðââúé ìàèâð, — ìðèââð, èââúé!». Íòòí ñíââèýâð òèà-çàòâèüíúâ ìàèüòü: «Ìðèââð, ìðââúé, — âââíí íâ âèââ-èèñü, èââúé!». Çàòâì ñðââíèâ ìàèüòü, ááçüíÿíúâ è,

ìàèííâð, ìèçèíóü. Ñííðíâíæâèèòâ ñíââèíáíèâ ìàèü÷è-èíâ ñíâðíúì àèàèíâí, òàè áóââð ââñâèââ!

Èââð èíçà ðíââðàÿ...

Ìàèüø èçíáðâæââð «èíçó», âúòÿíóâ óèàçàòâèüíúé ìàèâð è ìèçèíâð ìâííé, çàòâì äðóâíé ðóèè. Âçðííèèúé ìðè ýòíí ÷èòââð ñòèèè:

Èââð èíçà ðíââðàÿ

Çà ìàèüèè ðââÿòàèè. Ííæèàèè òíí-òíí.

Òííââðâ ïíâàèè âíâñòâ ñ ðâââíèíí.

Ãèàçèàèè òèíí-òèíí.

Ìòèðúâââðâ è çàèðúâââðâ àèàçà âíâñòâ ñ ìàèüøíí.



Êòì èàøèè íà äë, Îïëîèà íà ìèè, Çàáíäàð,  
çàáíäàð...

Áíäààòà äðóã äðóãà «êîçîé» â æèâîèè.

Î÷èè

Ðàááíêè ñíääéíÿò àíëüøîé è óèàçàòàëüííé ìàèáò ìðàáíé è èááíé ðóèè è  
èçíáðàæàòò ì÷èè ìà äèàçàò.

Äèèííóðèé çàé÷èè

Ýòìò ñòèøîè — ìàèí èç ñàìüò èðàèèüò ìàé äì÷èè. Áé ì÷áíü ìðààèèòÿ  
èçíáðàæàòò çàé÷èè. Ýòì ìðíòò è àññàèí, ìáíàèí ìððàà òàì, èàè ìàó÷èòü  
ðàááíèà ÿòíé èãðà, ðàçáðàðèòàíü â ìáé ñàìè, òíäàà è ààøàìó ìàèüøó ìà  
ìíðààèèòÿ.

Âóòÿèòà äàà ìàèüòà ìðàáíé ðóèè, óèàçàòàëüííé è ñðàáíèé, àááðò,  
èçíáðàæàò çàéòà. Ðóèéè äàèèòà ìðó-ààðóèè äàèæàíèé è ñàáá, èàè áóáòì  
çàéèà ñèà÷àò:

Äèèííóðèé çàéèà â ìáððíà ìøàè. Áíëüøîé èì÷áí èàìóñòü  
çàèíüèà ìàøàè.

Ìà ÿòèò ñèíààò ñèíàèòà ìàèüòü èááíé ðóèè â èóèà-

÷èè.

«Ìíðíáóð èàìóñòó!» — çàèíüèà ñèàçàè. Ìãðóç èì÷áí  
ìàìíæèí...

Īðè ñëîâã «îñðûç» ñîãëèéòå áîëüøîé è áàçûìÿ-íúé ìæüü ìðàâîé ðóèè, ñæèàéòå è ðàçæèàéòå èõ, êèè áóãîì çàéèà àñò èàìóñòó («à-à»).

È àæüøå ìñèàèèè.

Óáãðèòå èìðîâèçèðîâîíîé ðîèè çàéèè, ìñòàèèè ìàíè óøèè ìà ìðàâîé ðóèè, è ñãèèèèòå ìðüâàðóåå ààèæàíèè ðóèè ìò ñåáÿ, êèè áóãîì çàéèà óáãããò.

Īðÿðèè

Âçðîñëèé ÷èòåò ñòèèè, à ìæüø ñæèàèò è ðàçæè-ìàò ìæü÷èèè.

Â ìðÿðèè ìæüøè èãðàèè

È àñèèèèè óáèðàèè. Âìò òàè, àìò òàè. Òàè àñèèèèè óáèðàèè.

Ñîðîèà-àîðîà

Ýòìò ñòèèè àñàì çíàèì. Ñîðîâîæèèèèè àñè èãðèè ìæü÷èèè, è ìèó÷èèñÿ ðàçàèàðóåÿ àèìàñòèèè. Īðè ìðèçèàñàíèèè òàèñòà ðãããîè ñíà÷àè àñèèè óèàçàòàèüì ìæüüò ìðàâîé ðóèè ì èàñèèè èãðèè.

Íà ñëîãî «ýòìò àèè» ìæüø ñèèèèèè ìñ÷èèèè èàæüèè ìæèò ðóèè, èðìà ìèçèèòà, èìðîðîò èàøèè ìà àñòàèèñü, ìòìò ÷òì ì «ãðî ìà ðóèèè, àñèè ìà ì-ñèè».

Ñîðîèà-àîðîà èàøó ààðèè, Âòòèè èìðèèèè.

Ýòïíó — äàèà, Ýòïíó — äàèà, Ýòïíó — äàèà,

È ýòïíó — äàèà,

À ýòïíó — íà äàèà. Òú äðîâ íà ðóáèè,

Âîâú íà íñèè, Òááá è íàò ìè÷ááí!

Ìàëü÷èê-ñ-ìàëü÷èê

Ðáááíî ñîáèéüò ñèüøîëé ìèòó ìî÷ááíí ñ òéàçàòàëüüì, ñðááíè,  
áàçüýíüì, ìèçèóàì íà ìâíé ðóè, çàòàì íà äðóâíé.

Ìàëü÷èê-ñ-ìàëü÷èê, ááá òú áóè? Ñ ýòèì áðàòòàì á èáñ  
õíàèè.

Ñ ýòèì áðàòòàì ùè áàðèè. Ñ ýòèì áðàòòàì èàøó äè.

Ñ ýòèì áðàòòàì ìáñíè íàè.

Ááèèà

Ìàëüø áðèèè ðóéó èáðøèé èáððó. Óéàçàòàëüüì ìàëüöàì äðóâíé ðóè  
âíàèò ìí èááíé, çàòàì ìí-ì÷ááíí çàèèááò ìàëüöü.

Ñèèèò ááèèà íà òàèðæèâ, Ìðîààò ìðòèè:

Èèèè÷èâ-ñáñòèè÷èâ, Áððíáüð, ñèèè÷èâ, ìèèèâ  
ðèððèüðèð. Çàððèèð ðèððèèð

οιηποηυοηο, Ϛαεηηεα οηαοηηο...

## Àiäëüñéí

Ìäëüø ïî÷ãðãáí ðàçãèáããò ìäëüöü, ñæàòüâ â êó-èà÷îê, ìà÷èàÿ ñ  
ìèçèíòà, à âçðîññèé ÷èòããò ñòèòîðîâîðãíèá:

Íú äãèèè àiäëüñéí, Íîîî ìãñ, à ïí îäèí! Ýòà  
äîëüèà äëÿ äæà,

Ýòà äîëüèà äëÿ ñòðèæà, Ýòà äîëüèà äëÿ ÷èæà.  
Ýòà äîëüèà äëÿ êòà. Ýòà äîëüèà äëÿ áíáðà. Íó à  
äîëüèó — êòèóðà.

Âîëèó ìè÷ãã ìã äîñòàèíü. Ìäëüø ðàçãíèèò ðó÷è-ìè. Ìÿ äí÷ü ìðè ÿòí  
ìãíîíííí ìæèèèè ìã÷àè.

## Àëüâ öããòü

Ìäëüø ñîäèéÿò ìã ðóèè èàííÿèè äðóâ è äðóâó â îîðèà ððèíàíà. Ìãèáíí  
ðàñèðóããò ìäëüöü:

Íàè àëüâ öããòü

Ðàñèðóããò èáíñòèè.

Ïèà÷èããò èèòüèè ðóè:

Ââðâðîê ÷óòü äüøèð, Êäïãñòèè êîüøðð.

Ïãæáíí çàêðúââð ìæüöü:

Íàøè àèüâ öââðü

Çàêðúââð èäïãñòèè.

Ïêà÷èââð ñêîæáííüè èèñðýìè:

Òèðî çàñüìâð, ãêîêîè èà÷âð.

Ïàó÷èè

Ýòî ì÷áíü âãñæüé ñòèøîè. Âàø ðããáíê, ìããðýè, áóãð ñìÿòüñý, äüñêíý ýòî òíðæííèè.

Ïàó÷èè ñêçò ñ äâðèè.

Ïñòââüð ìðââð ðóéó êðáí è èàðáèèèðñü ñ ñîèèè ìæüøà, ìððæèèèÿ ìæüöüèè.

À çà íè ñêçò ãñ äâðèè.

Íà ÿèø ñêíâð ññòââüð êðáí è èââðð ðóéó. Òâ-ìðü áãèèð ñ ñîèèè è ãêîêîè ìæüøà äâóÿ ðóèèè.

Âîæèè ñ íãã äððâ ñèèè, Ïàó÷èè ì çàèè ñüè.

Èçíáðàçèòå ðóéàìè äíæäèè. Êèñòÿìè íááèð ðóé äåèèèòå äåèæáíèÿ äååðð-  
áíèç, ïñèèæèèàÿ àèüøà ï ãðóäèå èèè ñíèíèå ñååððó áíèç.

Ñíèííòå ñòàèí ïðèððååòü.

Ñíååíèèòå çàìÿñòü ðóé àìåñòå è ðàçååèèòå àèüü à ñòíðíí.

Ìàó÷èè ïñèçòò ïÿòü.

Àèüü ïðååíè ðóèè, ñèíæåíííå èðåíí, ïÿòü ï-ïñèçèè ï àèüøó.

À çà íèè ïñèçòò åñå äòèè,

×òíáí ïñóèÿòü ï ååèè.

Ê ïðååíè ðóèå ïðèñíåèííåèÿòñÿ èååÿ ðóèè, àèüü èíòíðíèè ñèíæåíííå èðåíí,  
è «ìàó÷èè» à åèå àèüüåå äåòò ðóèè ïñèçòò ï æèèòò, ñíèíèå è äíèíèåå  
àèåííèèíí.

Ñååèèèòå ñíå÷èè ÿòí òíðæèííèè ñàèè, à ïòí ìàó-

÷èèòå ðåååíèè. Íóñòü ï ñååèèòò òí æå ñàííå, èçíáðæèÿ ìàó÷èè. Ìðååå, àè  
à ÿòí ñèó÷èè ïðèèèèèè èçíáðæèèòü äðåíí.

İĐÈÊĬÆÁÍÈĂ

Ăíăăíèê ðîăèòăéăé

àø ìàèûø ñîăñàì íăăăâíî ðîăèèñŷ è àăñ ìăðăîñéíŷ-ðò ýîîöèè ìî ýòîîó îîăîăó?  
Òîăăà çàîèèèòă ñîîè âîă÷àòèăíèŷ â ñîăöèèèüîúé áíăăíèè: çăăăèèòă  
òăòðăăü, â êîðîðóð áóăăòă çàîîñèòü âñă, ÷òî îîèàæàòñŷ âàì èíòă-ðăñîúî è  
íóæíüî. Îîòî, êîăăà êðîòà îîăðăñòăò, áóăăò  
÷òî âñîîîèèèòü. Ă îîăì áíăăíèèèè çà òðè âîăà îèàçàèèñü ñèăăóðèèè çàîèèèè.

Ăăî äăîü ðîæăăíèŷ

Âðàìÿ . ×èñéî . Äáíú . Ìáñÿö . Ãîã .

Ãää ðîãèèñÿ (íàçãàíèà è ìíãð ðîãèèèííîî àíîà)

.

Êàè ÿòí áúèî . Êàè çãàèè àèóøððéó, ïðèèèààøóð ðîãú? . Óàèèèÿ ìàèúøà .  
Ããî èìÿ . Íð÷ãñòãî\_\_\_\_\_ . Íî÷àíó ìú  
ðãøèèè íàçãàòòü äãî èìáíí òàè?

.

Öããò ãîèîñ . Äèàçà\_\_\_\_\_ . Íà èíãî  
íí ïîîã? . Ìã ìãðãíã ãîã÷àðèèèà í íãî .

×òí ñèàçàè ìàòà? . Êàè ìððããèèèèèèè ààáóøèè è äããóøèè?

.

Êàèàÿ áúèà ñîãîãã à ÿòò çíàíáíàðãèèíúé äãíú?

.

Ñãèããðãèèíòãî ì ðîãèèèèèè .

Ðããèñòðàòèÿ . Íð÷èà çàèèèè .



Êðãñòÿò äãðáé íà ñïðíéíáíé äáíü ïññéå ðíæääáíèÿ, êíääà ìàìà ïíéíñòùð ïðààèèàñü ïññéå ðíáíá. Ìóæ÷è-íü ïðèðíáÿò á òáðèíáü ñ íáñíèðúòíé ãíéíáíé, à æáíüèíü á ïèàðèàð è þáèàð. Á èðèðè÷áñèèá áíè æáíüèíáí àðíáèòü á òáðèíáü íáèüçÿ, ïðááóíðáàèòá ñáíèð ðíáñò-ááííèò íá ÿòí. Çàðáíáá èóíèòá ðáááíéó èðãñòèè è íá çááóäüòá íáááòü èðãñòèèè ñáíè. Êðãñòíü ïáðáä èðáüá-íèáí ïèääáíòá ðáèñíáíáóáðñÿ ñòíáèòü íà ïðè÷áñòèá. Ìááíüòá ìàèüøà òàè, ÷òíáü áúèí óáíáí ðàçááòü ááí íà ïíàçáíèá. Áíáíáñèòáñü í èðáüáíèè ñ áàðþèíé çà-áèääíáðáíáíí. Áñòü áíè, á èíòíðúá ìàèüøáé íá èðã-ñòÿò, èíáèòá ÿòí á áèèó.

Ààòá . ×òí ÿòí çà äáíü ïí ïðááññèááíí-íó èàèáíáðþ? .

Èíÿ, ïíá èíòíðúí èðãñòèèè ðáááíèà .

×òí ìü çíááí í ñáÿòíí ñ òàèèè èíáíáí?

.

Á èàèí òðáíá ïðíèñòíáèèí èðáüáíèá?

.

Òàèíðòáí èðáüáíèÿ ñíááðøèè .

Íáíáõîæìúå àäðãñà è òåëåõîíú

1. Ååðñêàÿ ïíëëëëëéëèà <sup>1</sup> Ó÷-àñòíê <sup>1</sup>

2. Àäðãñ .

3. Ñíðåâî÷-íàÿ àåðñêéé ïíëëëëëéëèè, òåë. .

4. Ðåãñêòðåòóðà, òåë. .

5. Âóçîâ ïåëèòòðà íà àí, òåë. .

6. Ô. È. Í. ó÷-àñòíêíîíîí ïåëèòòðà

.

7. Ô. È. Í. ó÷-àñòíêíîíé ïåãñêòóð

.

8. Ðàñíèññàíéå ïðåìà àðà÷-à-ïåëèòòðà:

Ííåååüíèè \_\_\_\_\_ . Âîíðíèè . Ñðååå .

×åòååð \_\_\_\_\_ .

Ïÿðíèè \_\_\_\_\_ .

Ñóááíòà \_\_\_\_\_ . Âíñêðåãííå .

9. Ååðñêàÿ íàðèííèè ïííü, òåë. .

10. Ñéðàÿ ïííü, òåë. 03

11. Ååðñêéé òðåííèèííèè÷-åñêéé íóíè, òåë., àäðãñ

.

12. ×åòííèè ïåëèòòð, òåë., Ô. È. Í.

Ôèçè÷ãñêî ðàçæèèèå íàøååî àèüøà

Âîçðàñò	Äàòà	Äåñ, êå	Ðîñò, ñî	Îéðóæèñòîó ãðóæè, ñî
Â ååíó ðèæååíèý				
×åðç íåååð ññèå				
1 àññü				
2 àññüà				

Âîçðàñò	Äàòà	Äåñ, êå	Ðîñò, ñî	Îéðóæèñòîó ãðóæè, ñî
3 àññüà				
4 àññüà				

5 iãnyoãã				
6 iãnyoãã				
7 iãnyoãã				
8 iãnyoãã				
9 iãnyoãã				
10 iãnyoãã				
11 iãnyoãã				
1 ãã				
1 ãã 3 iãnyoã				
1 ãã 6 iãnyoãã				
1 ãã 9 iãnyoãã				
2 ããà				
2 ããà 6 iãnyoãã				
3 ããà				

×òí óíááò íàøà êðíõà?

Íòíá÷àéòá êðáñòèèí òá çàááíèÿ, êíòíðúá ðáááíêê âúííèíÿò. Íðíàèúíá ðàçàèòèá êííòàðèðóáòñÿ, áñèè ðáááíêê âúííèíÿò íá íáíáá ÷àòúðáò çàááíèè áíçðáñòííáí ìèíèííà.

### Áí 6 ìáñÿòáá

Áíçðáñò	Òáñò	Íí ÿòí ìáèáò?
1 ìáñÿò	1. Íèááíí ñèááèð çà ááèèóúèìñÿ ìðááíáòíí	
	2. Ñèóóíáíá ñíñðááíòí÷áíèá (íðèñèóøèááòñÿ)	
	3. Íáðáàÿ óèúáèá ìðè íáúáíèè ñí áçðíñèúí	
	4. Ííúòèà óááðæèáàòú ñíèíáèó èáæà íà æè-áíòá	
	5. Íðè íáúáíèè èçáááò ðèðèá áíðòáííúá çáóèè	

2 iãñyòa	1. Äèèðàèùíí óääðæèààò ìðààìàò â ìèà çðà-ìèy	
	2. Èùàò èñòì-ìèè çàóèà, ìâìðà-èèày ìðè ýòì ãìèìàó	
	3. Áùñòðì ìòàà-ààò óèúáèìè ìðè ìáúáìèè	
	4. Õìðìðì äððæèð ãìèìàó, èáæà ìà æèàìòà	
	5. Äóèèð	
3 iãñyòa	1. Çðèðàèùííá ñìððáàìðì-áìèá ìà ìâìààèæ-ìì ìðààìàòà	
	2. Èììèàèñ «Ìæèèèáìèá»	
	3. Ñèó-àèì ìàðàèèèààòñy ðóèìè ìà ìâàà-ðáìíóð èãðóøèó	
	4. Ìèðààòñy ìà ìðààìèá-üy, èáæà ìà æèàìòà	
	5. Óìèðààòñy ììèóñìáìóðùìè ìâààìè ì ðààð-àóð ñìðó	
4 iãñyòa	1. Óçìààò ìàìó, ðààóàòñy ìðè áá ìyãèèáìèè	
	2. Äðììèì ñìààòñy ìðè ìáúáìèè ñì áçðììèùì	
	3. Íáðìàèð ãèàçàìè èñòì-ìèè çàóèà	
	4. Çàòààòùáààò, ìùóìúáààò, ðãñìàòðèèààò èãðóøèó	

	5. Ἰδὲ εἰδὶεαῖεὲ ἰδὲαἰδᾶεἰαἰδᾶ ἄδῶαῦ ἰαῖῦ, δῖαῖε	
--	--------------------------------------------------	--

Ἄιϗῶαῖ	Ὀαῖ	Ἰ ῖοῖ ἰαῖ?
5 ἰαῖῖῶαἰ	1. Δαϗεῖ-ἰαῖ ἰαῖεῖεῖ ἰ ῖαῖ, ἰδῖαῖ ἰ ἰαῖ-ἰαῖ ἰῖ	
	2. Ἄαῖ ἰαῖεῖ ἰ ῖ ἰαῖ ἰαῖῖῖῖ	
	3. Ἰαῖῖῖῖ ἰ ἰ ἰαῖ ἰαῖῖῖῖ ῖ ῖ, ἰαῖ ἰ ἰαῖῖῖ	
	4. Δῖῖῖ ἰ ῖῖ ἰδὲ ἰαῖῖῖῖῖ, ἰαῖῖῖ-ἰαῖῖῖ ἰ ἰαῖῖῖ	
	5. Ἰαῖῖῖ ἰαῖῖ-ῖ ἰαῖῖῖ	
6 ἰαῖῖῶαἰ	1. Ἰ-ῖῖῖῖ ῖῖῖῖῖῖ ἰ ἰαῖ ἰ ῖῖῖ ἰ ῖ	
	2. Ἰαῖῖῖῖῖῖῖ ἰ ῖῖῖῖ, ἰαῖῖ ῖῖῖῖῖῖῖῖ ἰαῖῖῖῖῖ	
	3. Ἰαῖῖῖῖῖῖ, ἰαῖῖῖῖῖῖ-ἰαῖῖῖῖ ἰ ἰαῖῖῖῖ ἰ ἰῖῖῖ	
	4. ἰῖῖῖ ἰαῖῖῖῖ — ἰδῖῖῖῖῖῖ ἰαῖῖῖῖῖῖ ἰῖῖῖ	
	5. Ὀῖῖῖ ἰῖ ἰ ἰαῖῖῖ, ἰῖῖῖῖ ἰῖῖ ἰ ῖῖῖῖ	

## Ñ 7 iãnyöââ ai ãiã

Áiçðãñð	Òãñð	Íi ýoi ñæãð?
7 iãnyöââ	1. Ñðó÷èð, ðàçìàðèèãããð, ìãðãèèãããããð, áðìñããð èãðóøéó	
	2. Õíðíøí ñèçããð	
	3. Ìiãíeãó èãíã÷ãð	
	4. Íã ãñðíñ: «Ããã?» ðàçýñèèãããð ñãñþãó çíãèñíé ìðããìãð	
	5. Õíðíøí ìüãð èç ÷ãøèè	
8 iãnyöââ	1. Ìðñòíã ñãðãæãíéã á èãðã: áúíèìããð, ñòó÷èð, èãðããð	
	2. Ñài ñããèðñý, èíæèðñý, ãñðããð, ìãðãñðóíããð ó ññðú	

Áiçðãñð	Òãñð	Íi ýoi ñæãð?
8 iãnyöââ	3. Ìi ìðñüãã áúñéíýãð «èããóøèè», «ãæé ðó÷éó» è ò. ä.	



	4. Æðñēī ē ÷âðēī īðīēçīñēð ðàçēē÷íúâ ñēīâē	
	5. Ñàì áâðæèð ñóðàðèè è ãðúçàð áâī	
9 iãñyôââ	1. Īñâðàæàâð â īðīñðâéøèð äâéñðâēyð äðóãñìó ðáááíéó	
	2. Ōīãèð, áâðæèðñy çà ñīðó	
	3. Íâ ãñðñ: «Ãââ?» òúñēèâââð òðâìâð ñññðáó	
	4. Çíâðò ñâīâ èìy, ñññðâ÷èââðñy íâ çīâ	
	5. Ññēīēíí òíññèðñy ē âññàæèââìèð íâ ãīðøíē	
10 iãñyôââ	1. Ōīðíøī èâðââð â ēññíâíèè ñ äðóâèè áâðúìè	
	2. Īī īðññúââ âññēíyâð ðâíââ çâó÷âíúâ äâéñðâèy	
	3. Âðīãèð íâ íââñññēóð èâñðíèèó è ñðīãèð ñ íââ	
	4. Īī īðññúââ íâðīãèð è âââð òðâìâð	
	5. Īñâðíðyâð çà âçðññēñì ñññâ ñēīâē	
11 iãñyôââ	1. Èçâèðâðâèúíí òíññèðñy ē ðâçíúì áâðyì	
	2. Ññèâââúâââð èóâèèè, òèðâìèèèó	

	3. Ñàìñòíÿòáèúí ñòíèò, äåèåò ìäðåúå øååè	
	4. Ìäðåúå íáíáúáíèÿ: éóéèú, àøéíèè, éóáè-èè, ìÿ÷è	
	5. Ìäðåúå óíðíáííúå ñéíåå: «àå-àå», «ááé-ááé», «èÿ-èÿ»	
12 ìåñÿåå	1. Ðàçèè÷åò ìðåìåòú ì óíðíå (éóáèèè, øäðèèè)	
	2. Íà÷èí ñðååòíé èåðú: åíèèò, éíðèèò, áàðèåò éóééó	
	3. Ñàìñòíÿòáèúí òíèèò	

Áíçðåñò	Òåñò	Íí ÿòí ìæåò?
12 ìåñÿåå	4. Ìðèçííèèò 8–10 íáéåå÷åúå ñéíå	
	5. Áúñéíÿò ìðíòúå ìðó÷åíÿ, ìíèååò çàððåòú	

Ñ 1 åíåå åí 2 èåò

Íòíá÷àéòá êðáñòèèí òá çàääàíëÿ, êíòíðùá ðáááííê âíííëíÿò. Ííðíàëüíá ðàçàèòèá êííñòàòèðóáòñÿ, áñèè ðáááííê âíííëíÿò íá íáíáá 4–5 çàääàíëé âíçðáñòííáí ìèíèòíà.

Áíçðáñò	Òáñò	Íí ÿòí ìíæáò?
1–1,3 áíáà	1. Áíñòðí ðáñòèðÿò çàíàñ íííèàáíùò ñèíá	
	2. Èáíá÷áò ìàááëüíá ñèíáà	
	3. Ðàçèè÷áò ìðáíáòù ïí ááèè÷èá (ñ ðàçíèòáéá3 ñí)	
	4. Ííòíðÿò ðáíáá çàó÷áííá ááèñòáèÿ: ðàçááááò, êíðíèò èóééó è ò. á.	
	5. Áèèòáëüí ðíáèò, íáèííÿòñÿ, ïÿòèòñÿ, ìðèñáááò, ííáíðá÷èááòñÿ	
	6. Ñàííòíÿòáëüí áñò áóñòóð ìèòó èíæèé	
1,4–1,6 áíáà	1. Ííæáò íáíááòù ìðáíáòù ïí ñóáñòááí-íí ìðèçíáèà	
	2. Èñíèüçóáò íáèáá÷áííá è ìíèíá ñèíáà ìðè ñèèííé çàèòáðáñíááííòè	
	3. Íðèáíèèðóáòñÿ á 3–4 êííððáñòííù òíðíàò: øàðèé, èóáéé, èèðíè÷, ìèðáíèáèà	
	4. Íòíáðáæáò á èáðá ÷áñòí íááèðáááííá ááèñòáèÿ	

	5. $\text{I}\alpha\delta\alpha\theta\alpha\alpha\epsilon\epsilon\alpha\alpha\delta\ \text{i}\delta\alpha\text{i}\gamma\omicron\eta\eta\delta\alpha\epsilon\alpha\ \text{i}\delta\epsilon\eta\delta\alpha\alpha\text{i}\alpha\text{i}\upsilon\ \theta\alpha\alpha\eta\text{i}$	
	6. $\text{N}\alpha\text{i}\eta\eta\delta\text{i}\gamma\delta\alpha\epsilon\upsilon\text{i}\ \alpha\eta\delta\ \epsilon\text{i}\alpha\epsilon\text{i}\epsilon\ \alpha\epsilon\alpha\epsilon\delta\omicron\beta\ \epsilon\alpha\delta\delta$	

Áíçðàñò	Òáñò	Íí γοί ííááò?
1,7–1,9 áíáá	1. $\text{I}\eta\epsilon\text{i}\alpha\alpha\delta\ \text{i}\alpha\eta\epsilon\text{i}\alpha\text{i}\upsilon\epsilon\ \delta\alpha\eta\eta\epsilon\alpha\varsigma\ \eta\ \epsilon\alpha\delta\delta\epsilon\text{i}\epsilon\alpha,\ \text{i}\delta\alpha\alpha\text{-}\alpha\alpha\delta\ \text{i}\alpha\ \alpha\text{i}\eta\delta\text{i}\eta\upsilon$	
	2. $\text{I}\alpha\text{i}\varsigma\text{i}\alpha\text{-}\alpha\alpha\delta\ \alpha\alpha\epsilon\eta\delta\alpha\epsilon\alpha\ \eta\epsilon\text{i}\alpha\alpha\text{i}\epsilon\ \epsilon\ \alpha\alpha\delta\delta\eta\epsilon\text{i}\alpha\text{-}\text{i}\upsilon\text{i}\epsilon\ \text{i}\delta\alpha\alpha\epsilon\text{i}\alpha\epsilon\text{i}\epsilon\gamma\text{i}\epsilon$	
	3. $\text{I}\delta\epsilon\alpha\text{i}\delta\epsilon\delta\delta\alpha\delta\eta\gamma\ \alpha\ \delta\delta\alpha\delta\ \epsilon\text{i}\text{i}\delta\delta\alpha\eta\delta\text{i}\upsilon\delta\ \alpha\alpha\epsilon\epsilon\text{-}\text{-}\epsilon\text{i}\alpha\delta\ \eta\ \delta\alpha\varsigma\text{i}\epsilon\delta\alpha\epsilon\alpha\ \eta\text{i}$	
	4. $\text{A}\eta\text{i}\eta\epsilon\text{i}\gamma\alpha\delta\ \text{i}\alpha\eta\epsilon\text{i}\alpha\text{i}\upsilon\alpha\ \text{i}\eta\eta\delta\text{i}\epsilon\epsilon\epsilon\ \epsilon\varsigma\ \epsilon\delta\alpha\epsilon\epsilon\text{i}\alpha:\ \alpha\eta\text{i}\epsilon\epsilon,\ \alpha\text{i}\delta\text{i}\delta\alpha,\ \text{i}\eta\eta\delta\epsilon\epsilon$	
	5. $\text{O}\text{i}\alpha\epsilon\delta\ \eta\ \text{i}\alpha\alpha\eta\eta\epsilon\eta\text{i}\delta\ \acute{\alpha}\delta\delta\eta\delta\ \alpha\eta\eta\text{i}\delta\text{i}\epsilon\ \epsilon\ \theta\epsilon\delta\epsilon\text{i}\epsilon\ 15\text{-}20\ \eta\text{i}$	
	6. $\times\alpha\eta\delta\epsilon\text{-}\text{i}\ \delta\alpha\varsigma\alpha\alpha\alpha\alpha\delta\eta\gamma\ (\eta\epsilon\text{i}\alpha\alpha\delta\ \text{-}\delta\epsilon\epsilon\epsilon,\ \theta\alpha\text{i}\epsilon\delta)\ \eta\ \text{i}\alpha\alpha\text{i}\epsilon\upsilon\theta\text{i}\epsilon\ \text{i}\eta\eta\upsilon\upsilon\beta\ \alpha\varsigma\delta\text{i}\eta\epsilon\text{i}\alpha\text{i}$	
1,10–2 áíáá	1. $\text{I}\eta\epsilon\text{i}\alpha\alpha\delta\ \text{i}\delta\text{i}\eta\delta\text{i}\epsilon\ \delta\alpha\eta\eta\epsilon\alpha\varsigma\ \alpha\varsigma\delta\text{i}\eta\epsilon\text{i}\alpha\text{i}\ \text{i}\ \eta\text{i}\text{-}\alpha\upsilon\delta\epsilon\gamma\delta\ \text{i}\delta\text{i}\theta\epsilon\text{i}\alpha\text{i}$	
	2. $\text{O}\text{i}\eta\delta\delta\alpha\alpha\epsilon\gamma\alpha\delta\ \delta\delta\alpha\delta\eta\epsilon\text{i}\alpha\text{i}\upsilon\alpha\ \text{i}\delta\alpha\alpha\epsilon\text{i}\alpha\epsilon\text{i}\epsilon\gamma\ \eta\ \text{i}\delta\epsilon\epsilon\alpha\alpha\delta\alpha\epsilon\upsilon\text{i}\upsilon\ \epsilon\ \text{i}\alpha\eta\delta\text{i}\epsilon\text{i}\alpha\epsilon\alpha\text{i}$	

	3. Íãáèðààò ì íáðàçóó è ìðíñúáá òðè èíòðàñòíúò òááòà	
	4. Áñíðíèçáíæò ðÿà èíæ÷-áñèè ñâÿçàííúò ááèñòáèé — ñðæáòíàÿ èãðà	
	5. Íáðáøàãèááàò ìðáíÿòñòáèá ÷áðááóðùèíÿ øàãñ	
	6. ×áñòè÷í íáááááðñÿ (íáááááð áíðèíèè, íñèè, øàíéó)	

## Ñ2 äí3 èàò

Íòíá÷àèòá èðáñòèèñ òá çàááíèÿ, èíòíðúá ðáááíèè áñíñèíÿò. Íðíàèüíá ðàçàèòèá èííòòòèðóáðñÿ, áñèè ðáááíèè áñíñèíÿò íá ìáíá 7–8 çàááíèé áíçðàñòííá ìèíèòíà.

Áíçðàñò	Òáñò	Íí ÿòí ñæáò?
2–2,6 ãíáá	1. Áíáíðèò ìíáíñèíáííè ìðááèíæáíèÿè (áíèáá òðáò ñèíá)	
	2. Íá÷èááò çàááááòòú áñðíñú: «Ááá?», «Èíááá?»	

	3. Ἰησῆδες αὐτὸν καὶ ἰακώβον ἀδελφὸν αὐτοῦ ἀπέπεμψε εἰς	
	4. Ἰησῆδες αὐτὸν καὶ ἰακώβον ἀδελφὸν αὐτοῦ ἀπέπεμψε	
	5. Ὁ γὰρ Ἰησῆς ἠγάπησεν αὐτοὺς ὡς ἑαυτὸν καὶ ἀπέπεμψε αὐτοὺς εἰς	
	6. Ἀὐτὸν ἰδὼν οἱ ἀδελφοὶ αὐτοῦ ἐθαύμαζον, ὅτι ἰακώβος ἐστὶν	
	7. Ἰακώβος ἠγαπήσθη αὐτὸν ὡς ἑαυτὸν	
	8. Ἰησῆς οὖν καὶ ἰακώβον καὶ ἀδελφὸν αὐτοῦ ἀπέπεμψε εἰς	
	9. Ἀπέπεμψε αὐτοὺς εἰς	
	10. Ἰακώβος ἀγαπήσθη αὐτὸν ὡς ἑαυτὸν 20–28 ἄνθρωποι	
2,7–3 ἀνδρες	1. Ἄρα ἐστὶν ἰακώβος ἀδελφὸς αὐτοῦ ἢ ἰακώβος ἀδελφὸς αὐτοῦ	
	2. ἀλλὰ οὐκ ἔστιν ἀδελφὸς αὐτοῦ: «Ἰησῆς ἀδελφὸς αὐτοῦ», «Ἰακώβος ἀδελφὸς αὐτοῦ», «Ἰησῆς ἀδελφὸς αὐτοῦ»	
	3. Ἰησῆς ἀγαπήσθη αὐτοὺς ὡς ἑαυτὸν καὶ ἀπέπεμψε αὐτοὺς εἰς	
	4. Ἰησῆς ἀγαπήσθη αὐτοὺς ὡς ἑαυτὸν καὶ ἀπέπεμψε αὐτοὺς εἰς	

	5. Íÿâÿþòñÿ ýÿáíáíóó «ðíÿááíÿ èã-ðú»	
	6. Íÿâÿþòñÿ áíÿáá ñÿíÿíúá ñþÿáóóíúá ìñòðíÿÿ	
	7. Âúñÿíÿáò ýÿáíáíóððíúá ðÿñóíÿ èà-ðáíááøí, ÿáíÿò ìðñòúá ðÿáóðú ÿç ÿÿáñðÿÿÿ	

Âíçðáñò	Òáñò	Íí ÿòí ìñÿáò?
2,7–3 áíáà	8. Íÿíñòóþ ÿááááòñÿ ñàí ñ ÿááíÿüøíÿ ìñòóþ áçðíñÿí	
	9. Íì ÿáðá ÿáíáóíÿÿñòÿ ÿÿüçóáòñÿ ñÿÿðáðÿÿ è ÿñíáúì ÿÿðÿí	
	10. Íáðáøÿÿÿááò ÿáíðÿñòááíúì øááí ÿðáÿÿòñòÿÿá áúñíðíÿ 25–30 ñì	

Ëñíá÷í, äÿ òíáí, ÷òíáú áàø ðáááíÿ áúñÿíÿÿ ÿáíáóíÿÿÿÿ ÿÿÿÿóí, íóÿí ñ ÿÿ ÿÿÿáí çáíÿàòúñÿ. Áñÿ è áàø ÿÿÿ ÿá òíÿÿò á ñáÿÿ, òí ñÿáóáò ÿñáúáòú ðàçÿÿáþÿÿ çáíÿòÿÿ, ÿíðíúá ÿðíáÿÿòñÿ á áàñÿÿ òáíòðáò äÿ áàðáÿ áí 3 ÿáò áíáñòá ñ ÿáíÿ. Áñÿ è áú áñá ÿá ðáøÿÿ çáíÿàòúñÿ ñ ÿÿÿ ñáíñòíÿðáÿúí áñá, òí áíÿÿá ÷ÿðáÿòá áíó, ðááóÿðú ÿÿóíÿÿðá ðàçÿÿáþÿÿ ÿáðú äÿ íóÿíáí áíçðáñòà è ÿáðáÿòá áíáñòá ñ ÿÿ. Áàøáíó ÿðíòá, ÿááðíÿÿ, ÿíðáÿÿòñÿ òáÿÿá ÿáðøÿÿ, ÿáÿ ÿíñòðóÿòíð, áàñÿÿ ÿñóáà, áñÿÿ äÿ ÿó-ÿíÿ ÿÿ áàðáÿ äÿ ÿáøÿÿ. Íðÿíáðáðÿòá òáÿÿá ÿçÿÿ-ÿó, áàñÿÿá ÿíðí, ÿÿáñðÿÿÿ, ÿðáñÿÿ, ÿÿñòÿ, ÿóáÿÿ, ÿÿ÷.