

ГБОУ школа-интернат № 1 имени К. К. Грога
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга



общего образования



Кудинова Оксана Петровна,
Зинукова Оксана Анатольевна,
учителя

Инновационный продукт

**«Делай с нами, делай, как мы,
делай лучше нас»**

Видеообеспечение
утренней гимнастики
(зарядки) перед началом
уроков



**Для учителей, назначенных ответственными
за проведение зарядки перед уроками.**

- Рекомендации по проведению утренней гимнастики (зарядки) перед началом уроков.
- 5 видеофрагментов-комплексов

Санкт-Петербург
2017

Кудинова О.П.
Зинукова О.А.

Инновационный продукт
«Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас».
Видеообеспечение утренней гимнастики (зарядки)
перед началом уроков.

Пояснительная записка

Адресность продукта.

Данный инновационный продукт предназначен для учителей, в обязанности которых входит организовывать проведение зарядки перед началом уроков.

Актуальность продукта.

С 1.09.2016 г. вступил в действие СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». В приложении № 2 «Рекомендации к организации режима дня при дневном и круглосуточном пребывании обучающихся в организациях для обучающихся с ОВЗ» сказано, что в режиме дня должна предусматриваться утренняя гимнастика «наряду с уроками физкультуры». Рекомендуемый режим дня также отводит время на проведение зарядки. В школах дневного пребывания бывает затруднительно организовать проведение зарядки перед началом уроков. Продукт «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас. Видеообеспечение утренней гимнастики (зарядки) перед началом уроков» призван помочь школам решить проблему.

Не случайно новый нормативный документ обратил внимание школ на необходимость проведения утренней гимнастики (зарядки). Это необходимая составляющая процесса укрепления здоровья обучающихся, особенно обучающихся с ОВЗ.

В понятие «здоровье» в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, сюда включены и формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, и выбранный образ жизни, способствующий достижению высокой степени самореализации, и психологическое состояние. В современном обществе школьники испытывают на

себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы часто усугубляются недостаточной физической активностью. Совокупность названных факторов оказывает чрезвычайно негативное действие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Только человек, осознавший ценность здоровья, стремится к его сохранению и укреплению.

Средство, оказывающее благоприятное воздействие на здоровье организма, было найдено много лет назад – утренняя гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека.

Однако утренняя гимнастика, пусть даже она проводится и не сразу после пробуждения, а перед началом занятий, полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного ребенка с особенностями развития.

Задачи продукта.

- ознакомить с особенностями физического развития и двигательных функций учащихся с ОВЗ;
- рекомендовать варианты комплексов гимнастики до начала уроков с детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- показать значение упражнений гимнастики до начала занятий в физическом развитии школьников.

Инновационность продукта.

Сеть «Интернет» предлагает много видеоматериалов, которые можно использовать при проведении утренней гимнастики (зарядки), но они не учитывают условия проведения (класс, школьная форма учащихся) и особенности контингента (дети с ОВЗ). Настоящий продукт создан именно для использования его в работе с детьми со слепыми и слабовидящими детьми при проведении утренней гимнастики (зарядки) перед началом уроков.

Физиологические изменения в организме при пробуждении

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преоблада-

ние тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только неудобен в современной жизни, но и вреден для здоровья организма, которому после пробуждения предъявляются значительные физические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринимать. Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить веселую ритмичную музыку, яркий свет, открыть форточку. Обеспечив поступление в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные группы мышц и глаз.

Особенности физического развития и двигательных функций учащихся с ОВЗ (слепых и слабовидящих)

На формирование личностных качеств у слепых и слабовидящих значительное влияние оказывает социально-психологический микроклимат (в семье, школе, ближайшем окружении), который часто характеризуется излишне сочувственным отношением, созданием щадящего режима, ограничением их деятельности и активности. К сожалению, это приучает человека к пассивности, инертности, зависимости, неверию в свои силы, осознанию себя инвалидами. Следствием этого становятся неадекватная требовательность к обществу, школе, семье, иждивенческое поведение. Поэтому весь комплекс воспитательных мероприятий направлен на раскрытие широких возможностей лиц с нарушением зрения, формирование активной жизненной позиции, предполагающей более полное участие в социальной и культурной жизни, стимулирующей к полноценному производственному труду, самостоятельной жизни.

Нарушение зрительных функций не должно быть препятствием для активных занятий физическими упражнениями. В мероприятия по воспитанию и самовоспитанию необходимо включить утреннюю гимнастику как средство улучшения психического здоровья и физического развития школьников с ограниченными возможностями (в том числе и по зрению). В школе, где обучаются слепые и слабовидящие, в обязательном порядке проводятся специальные коррекционные занятия по физическому воспитанию, адаптивной лечебной физкультуре, ритмике, включающие развитие силовых, пространственно-временных компонентов моторных действий, координации, точности, ловкости

движений. На уроках педагоги применяют упражнения для обеспечения двигательную активность учащихся за счет постановки всех видов физкультурно-оздоровительной работы: утренней гимнастики (зарядки), физкультурных пауз, подвижных перемен, ежедневных спортивных часов, дней здоровья и спорта. Сказанное свидетельствует, что физическое воспитание слепых и слабовидящих детей должно занять соответствующее место и иметь высокий удельный вес в общей системе учебной и коррекционно-воспитательной работы, проводимой в школах для детей с ОВЗ.

В работе со слепыми и слабовидящими учащимся утренняя гимнастика (зарядка) решает следующие специфические задачи:

- организует и дисциплинирует учеников перед учебными занятиями в школе,
- способствует повышению обмена веществ в организме,
- улучшает учебную работоспособность,
- закаливает организм,
- предупреждает искривление осанки,
- регулирует внимание и эмоциональное состояние,
- улучшает самочувствие и настроение.

Составляя комплексы необходимо помнить, что на состоянии органа зрения могут негативно отражаться различные заболевания, неблагоприятные условия труда и быта, вредные привычки. Орган зрения является частью организма человека и поэтому страдает в той или иной степени, если жизнедеятельность организма нарушается какой-либо болезнью. В этой связи были собраны особые рекомендации, позволяющие предупредить возможные ухудшения при неправильном применении гимнастических упражнений.

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения:

- резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов;
- упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы;
- упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках (Частные методики адаптивной физической культуры:

Это обязательно надо учитывать при создании комплекса утренней гимнастики (зарядки).

Технология проведения утренней гимнастики (зарядки) перед началом уроков

Общие требования.

Длительность утренней гимнастики (зарядки) может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут. Если утренняя гимнастика (зарядка) проводится до начала уроков, то ее продолжительность составляет 3 – 5 мин.

Утренняя гимнастика (зарядка) не должна приводить к выраженному утомлению организма. Не рекомендуется чрезмерное применение в утренней гимнастике (зарядке) силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после зарядки. Если в результате выполнения комплекса упражнений учащийся ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Руководство.

Общее руководство организацией утренней гимнастики (зарядки) перед началом уроков возлагается на учителя физической культуры, он разрабатывает комплексы, согласовывает их содержание с врачом школы. Учитель физической культуры консультирует учителей, ведущих по расписанию первый урок, по вопросам проведения утренней гимнастики (зарядки) в классах. К проведению кроме учителей могут привлекаться организаторы - 2-3 ученика от каждого класса, работающие под наблюдением учителя, ведущего первый урок. Контроль за своевременностью и качеством проведения осуществляет администрация школы.

Требования к комплексам.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным особенностям школьников, их подбор должен проводиться с учетом уже усвоенных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре. Комплексы упражнений разучиваются во время подготовительной части первых 2-3 уроков физической культуры и составляются отдельно для 1-4, 5-6, 7-9 и 10-12 классов.

В комплекс гимнастики включают 6-8 упражнений при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

- а) упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;
- б) быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;
- в) выполняться точно и согласованно;
- г) исключать возможность испачкать костюм и руки.

Темп выполнения, как правило, медленный и средний, в подскоках - быстрый. Нагрузка должна постепенно нарастать к середине комплекса, а затем снижаться.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений для слепых и слабовидящих детей перед началом уроков:

- увеличить тонус нервной системы;
- подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.);
- способствовать готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- способствовать формированию жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с нарушениями зрения.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни слепых и слабовидящих школьников.

В результате грамотного выполнения комплекса создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, циркуляция кровообращения и нормализация ритма дыхания, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие, мотивация к предстоящим занятиям.

Комплексы должны включать

- упражнения на потягивания;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (развитие гибкости);
- танцевальные движения;
- упражнения для развития наружных мышц глаз;
- дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что интенсифицирует работу мозга.

Комплексы упражнений должны постоянно обновляться, их характер и интенсивность выполнения должны соответствовать времени года. Темп выполнения каждого упражнения постепенно повышается и к концу выполнения снижается. При этом от начала до конца выполнения комплекса нагрузка постепенно повышается.

Организация учащихся для проведения утренней гимнастики (зарядки).

Учащиеся приходят на занятия утренней гимнастикой (зарядкой) за 5 минут до начала первого урока, с первым звонком. Вместо традиционных звонков можно использовать другие сигналы к построению: отрывок песни, горн, барабан. Опоздавшие ученики не участвуют в выполнении упражнений.

Для музыкального сопровождения подбирается спокойная ритмичная музыка. Построение школьников для занятий произвольное: в круг, в шеренгу, в колонну друг за другом и т. п. Упражнения выполняются в школьной форме без пиджаков. Учащиеся становятся на таких дистанциях и с такими интервалами, чтобы не мешать друг другу.

Следует помнить, что гимнастика до начала занятий будет эффективна лишь в том случае, если учащиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней ответственно. Для повышения интереса со стороны учащихся к этому виду занятий можно применять форму соревнования между классами. Школьники, отнесенные к специальной медицинской группе, могут быть допущены с разрешения врача к выполнению упражнений при условии умеренной дозировки нагрузки.

Методические рекомендации по использованию продукта «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас. Видеообеспечение утренней гимнастики (зарядки) перед началом уроков»

Продукт содержит 5 готовых комплексов (см. Приложение 1), предназначенных для использования в основной школе, составленных с учетом возрастных особенностей учащихся, их физического развития, физической подготовленности, наличия нарушения зрения.

Комплекс представляет собой звуковую инструкцию учителя физкультуры и видео выполнения инструкции одним учащимся (см. Приложение 2). Достаточно вывести видео на экран или включить только звук. Слепые учащиеся будут выполнять голосовые команды, а частично зрячие и слабовидящие

могут использовать видео для подражания в выполнении упражнений. С целью максимального удобства для использования в условиях класса видео фиксирует выполнения предлагаемых упражнений учащимися в школьной форме в классе, в проходе между партами, на контрастном фоне.

Дети охотно подражают взрослым, поэтому учитель должен первым выполнять упражнения комплексов и делать это в разных ракурсах.

Перед первым случаем проведения утренней гимнастики (зарядки) учителю рекомендуется следующее:

- просмотрите и прослушайте все комплексы упражнений;
- прежде чем проводить комплексы с учащимися, необходимо несколько раз выполнить их самостоятельно;
- понравившийся комплекс воспроизведите через компьютер, магнитофон или другой гаджет;
- внимательно слушайте объяснение упражнений, показывайте технику их выполнения параллельно с видео;
- закрепите каждый комплекс за определенным днём недели;
- во время выполнения комплекса подбадривайте учащихся, старайтесь выполнять упражнения с улыбкой.

Заключение

Утренняя гимнастика (зарядка) увеличивает общий уровень длительной активности учащегося, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность школьника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьев В.А. и др.: Конспект лекций /Под ред. Петленко В.П. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. - 163 с.
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение: Пер. с англ. - М.: Мир, 1988. - 248 с.
3. Сологуб Е.Б., Капустин В.С. Влияние музыкального сопровождения на процессы адаптации к нагрузкам и мобилизации системной деятельности мозга юных спортсменов //Функциональные резервы спортсменов различной квалификации: Межвуз. сб. науч. тр. /ГДОИКФ им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1986. - С. 31-36.

4. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2007.

5. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва, 1990.

6. Козлов, В.И. Утренняя зарядка / В.И.Козлов. – Москва, 1985.

7. Копылов, Ю.А., Полянская, Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе / Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская. – Москва: «Чистые пруды», 2005.

8. Копылов, Ю.А. Учить правильно дышать // Физическая культура в школе. – 1994. – №4. – С. 16-18.

9. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

10.Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

11.Сидоренко Е.С., - Офтальмология. Учебник. 2-е изд./ Под ред. Е.И. Сидоренко испр. М., ГЭОТАР-Медиа 2006.

12.Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб- ное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.

Комплекс №1

Ходьба на месте.

1. Наклоны головы.

И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо. 2 – И.П. 3 – 4 тоже в лево.

3. Поднимание плеч.

И.П. – тоже. 1 – поднять плечи в верх. 2 – И.П. 3 – 4 тоже.

4. Упражнения на дыхание.

И.П. – ноги врозь, руки прижаты к бёдрам. 1 -2 – руки через стороны поднять в верх. 3 – 4 – И.П.

5. Наклоны туловища.

И.П. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – 4 –тоже влево.

6. Выкруты руками.

И.П. – ноги врозь, руки в «замок», ладони развернуть вниз. 1 – поворот туловища вправо. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже влево.

7. Поднимание на носки.

И.П. – о.с., руки на пояс. 1 – подняться на носки. 2 – и.п. 3 – 4 – тоже.

8. Поднимание на носки – полуприсед.

И.П. – о.с. 1 – подняться на носки, руки в верх. 2 – И.п. 3 – полуприсед, руки вперед. 4 – И.П.

Ходьба на месте, упражнения на дыхание.

Комплекс №2

1. Ходьба на месте с движениями рук.

1 – правая на пояс. 2 – левая на пояс. 3 – правая к плечу. 4 – левая к плечу. 5 – правая вверх. 6 – левая в верх. 7 – 8 – руки через стороны опускаем вниз.

2. Упражнение на дыхание.

И.П. – о.с. 1 – 2 подняться на носки, руки через стороны вверх. 3 – 4 – И.П.

3. Наклоны головы.

И.П. – ноги врозь, руки прижаты к бёдрам. 1 – правая в сторону, наклон вправо. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже в лево.

4. Махи руками.

И.П. – ноги врозь, руки в верх. 1 – руки влево. 2 – руки вправо.

5. Поднимание плеч.

И.П. – ноги врозь, руки прижаты к бёдрам. 1 – правое вверх. 2 – левое вверх. 3 – правое опустить. 4 – левое опустить, И. п.

6. Наклоны туловища в сторону.

И.П. – ноги врозь, руки прижаты к бёдрам. 1- правя вверх, наклон влево. 2 – И.П. 3 – левая вверх, наклон вправо. 4 – И.П.

7. Поднимание коленей.

И.П. – О.С., руки перед грудь (сложены как за партой). 1 – правое колено вверх, коснуться рук. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже левой.

Комплекс № 3

1. Упражнения на дыхание.

И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки вверх. 2 – И.П. 3 – руки в стороны. 4 – И.П.

2. Повороты головы.

И.П. – тоже. 1 – правая в сторону, поворот головы вправо. 2 – И.П. 3 - левая в сторону, поворот головы влево. 4 – И.П.

3. Круговые движения плечами.

И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1,2,3,4 – круговые движения плечами назад. 5 – 8 тоже вперед.

4. Наклоны туловища вперед.

И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – И.П. 3 – 4 –тоже.

5. Повороты туловища.

И.П. – ноги врозь, руки вперед. 1 – правая в сторону поворот вправо. 2 – И.П. 3 – левая в сторону, поворот влево. 4 – И.П.

6. Круговые движения в локтевом суставе.

И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1,2,3,4 – круговых движения во внутрь. 5 – 8 – круговые движения наружу.

7. Выкруты руками.

И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в «замок». 1 – руки вперед, ладони наружу. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже.

8. Поднимание коленей.

И.П. – о.с., руки согнуты в локтях, локти у пояса, ладони в пол. 1 – правое колено поднять вверх, коснуться правой ладони. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже левой.

9. Приседания.

И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – полу присед, руки вправо. 2 – И.П. 3 – полу присед, руки влево. 4 – И.п.

Ходьба, упражнения на дыхание.

Комплекс № 4

1. Наклоны головы.

И.П. – о.с., руки на пояс. 1 – правая вперед на пятку, голову поднять вверх. 2 – и.п., голову вниз. 3 – 4 – тоже левой.

2. Повороты головы.

И.П. – тоже. 1 – поворот головы вправо. 2 – И.п. 3 – поворот влево. 4 – и.п.

3. Поднимание и опускание плеч.

И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – плечи вверх. 2 – И.П. 3 – ввверх. 4 – И.П. 5 – правое ввверх. 6 – левое ввверх. 7 – правое вниз. 8 – левое вниз.

4. Сведение и разведение локтей.

И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – свести локти вперед. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже.

5. Наклоны туловища в стороны.

И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вправо, руки вверх. 2 – И.П. 3 – наклон влево, руки вверх. 4 – И.П.

6. Повороты туловища.

И.П. – тоже, руки в «замок» перед грудью. 1, 2 – поворота в вправо. 3,4 – влево.

7. Наклоны туловища вперед.

И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже.

8. Поднимание на носки.

И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – подняться на носки, руки вверх. 2 – И.П. 3 – полуприсед, руки вперед. 4 – И.П.

Чередование ходьбы и прыжков: 4 шага – 4 прыжка.

Комплекс № 5

1. Круговые движения руками.

И.П. – О.С. 1-2 – круговое движение руками назад. 3 – 4 – тоже.

2. Наклоны головы.

И.П. – ноги врозь, руки за головой. 1 – наклон головы вперед, свести локти вперед. 2 – И.П., локти максимально развести в стороны.

3. Круговые движения плечами.

И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – 2- круговое движение правым плечом назад. 3 – 4 – круговое движение правой рукой назад. 5 – 8 – тоже левым плечом, рукой.

4. Рывки руками.

И.П. – ноги врозь, руки перед грудью. 1,2,3,4,5,6,7,8 – рывки согнутыми руками в сторону. 1 – 2- глубокий вдох – выдох. Тоже повторить.

5. Повороты туловища.

И.П. – ноги врозь, руки перед грудью. 1 – правая в сторону, поворот вправо. 2 – И.П. 3 – левая в сторону, поворот влево. 4 – И.П.

6. Наклоны туловища.

И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон вправо, левая вверх. 2 – И.П. 3 – наклон влево, правая вверх. 4 – И.П.

7. Ходьба с высоким подниманием бедра.

И.П. – О.С., руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, ладони в низ. 1 – правое колено вверх, коснуться коленом ладони. 2 – И.П. 3 – 4 – тоже левым.

Ходьба, упражнения на дыхание.