

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД 85»

ГОРОДА БАРНАУЛА

Долгосрочный проект

«Здоровые ножки»

для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

Срок реализации: 01.09.2016 – 31.05.2017

Автор: Жидкова С.В.

Инструктор по физической культуре

Высшей квалификационной категории

2016 год

Актуальность.

В эпоху цивилизованного общества и научно – технического прогресса проблема сохранения здоровья на долгие годы стала особенно злободневной. На современном этапе развития общества, формирование здорового поколения является первостепенной задачей, где овладение искусством сохранения и укрепления здоровья, основами здорового образа жизни служит преамбулой достижения общей цели воспитания всесторонне и гармонично развитой личности. Основные компоненты государственной политики в области охраны и укрепления здоровья дошкольников направлены на разработку новых технологий сохранения здоровья детей, основанных на повышении функциональных резервов организма и формировании у дошкольников основ здорового образа жизни.

Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. А с учетом современных условий все ускоряющегося темпа жизни, возрастания напряженности социальных отношений, резкого падения уровня жизни, глобальной урбанизации, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека, которая заключается в психологической устойчивости, высокой умственной и физической работоспособности, способности активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Говоря о формировании опорно – двигательного аппарата, нужно отметить физиологические особенности стоп детей, которые в промежутке «ребенок-взрослый» проходит ряд метаморфоз, формируясь в полноценный функциональный орган человеческого скелета. С рождения у ребенка своды стопы заполнены подкожным жиром, поэтому отпечаток ребенка всегда будет плоским. На втором и частично на третьем году жизни стопы ребенка уплощены, поскольку в раннем возрасте своды стопы еще не достаточно развиты, и признаки плоскостопия выявляются в норме у всех детей. Правильное формирование стопы начинается вместе с первыми шагами младенца. И уже к трем-четырем годам кости, мышцы и сам внешний вид приобретают очертания взрослой стопы, что позволяет малышу дольше находиться на ногах. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы. В некоторых случаях стопа формируется неправильно и возникает плоскостопие.

Исследования медиков выделяют несколько причин неправильного формирования стоп у детей.

- ◆ Количество нагрузки на стопы, т.е. более вероятно развитие плоскостопия у детей с меньшей двигательной активностью. Это особенно актуально для нашего времени, в век высоких технологий и всеобщей компьютеризации. Дети все чаще играют на улице и прогулкам предпочитают компьютер. В итоге все чаще плоскостопие у детей встречается вместе с нарушением осанки.
- ◆ Регулярное ношение обуви и «неправильной» обуви. Стопа лучше формируется в естественных условиях, а обувь не соответствующая цели правильного формирования стопы.
- ◆ Не правильный фосфорно-кальциевый обмен, недостаточное наличие витамина Д в организме ребенка.

В основе профилактики плоскостопия лежит:

- ◆ во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод - это ходьба на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба по неровным поверхностям (песок, галька, ребристые дорожки);
- ◆ во-вторых, ношение рациональной обуви – ортопедическая обувь и ортопедические стельки;
- ◆ в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности, т.к. чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и к стойкому опущению сводов стоп.

Цель проекта:

Профилактика развития и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

Задачи проекта:

1. укреплять мышцы, сохраняющие свод средствами физических упражнений, самомассажа, с учетом ограничения физической нагрузки на нижние конечности;
2. повышать компетенцию родителей в вопросе профилактических действий по коррекции плоскостопия;
3. осуществлять взаимодействие всех участников проекта по формированию основ здорового образа жизни.

Участники:



Объект проекта: воспитанники дошкольного учреждения 3 – 7 лет.

По продолжительности проект: долгосрочный (учебный год)

Формы взаимодействия педагогов с детьми:

Реализация проекта осуществляется в игровой форме, путем включения детей в игры с ногами, с использованием элементов массажа, закаливания, корригирующей ходьбы, физических упражнений для развития голеностопных суставов.

Ожидаемый результат:

повышение уровня физического развития детей;

воспитание бережного отношения к своему здоровью;

развитие и укрепление мышц стоп детей 3 – 7 лет;

формирование интереса родителей и детей к занятиям по профилактике и коррекции плоскостопия у детей 3 – 7 лет.

Обобщение проектной деятельности:

- интегрированная деятельность образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» с элементами массажа, самомассажа, корригирующей ходьбы, закаливания.

- анкетирование родителей с целью определения родительской компетенции в вопросе профилактики плоскостопия у детей 3 – 7 лет.

Методика проведения оздоровительной деятельности.

Оздоровительная деятельность направлена на повышение мышечного тонуса голеностопных суставов детей 3 – 7 лет и включает в себя 4 части. Продолжительность каждого занятия 10 минут.

Первая часть направлена на растягивание голеностопных связок, поднимание и опускание носка и пяток, медленные растягивания стоп в стороны. Носками и пальцами ног делаются различные движения - вверх - вниз, вправо - влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

С целью повышения тонуса и функции трехглавой мышцы голени используют упражнения с сопротивлением, отягощением, разнообразную ходьбу по ровной и наклонной местности. Для улучшения периферического кровообращения предлагаются разнообразные общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц, тыльное и подошвенное сгибание стопы, пронация и супинация стопы и т. д. Все это не только способствует развитию мышц конечностей, профилактике или коррекции плоскостопия, но и правильному формированию осанки и походки. Включает 5 – 6 упражнений. Продолжительность 5 минут.

Вторая часть направлена на мышечную нагрузку нижних конечностей, включая икры и колени. захватывание пальцами стопы мелких предметов, удерживание и выбрасывание их (камушки, круглые палки, прутья, веревки разной толщины, мелкие игрушки и т. д., перекачивание стопой набивного мяча; кроме того давление стопой на резиновый массажер и ходьба по резиновой дорожке – массажеру. Для правильной и симметричной постановки стоп используются деревянные дощечки, шаблоны с отпечатками стоп, которые изготавливаются с учетом возрастных особенностей, длины и ширины, глубины наружной и внутренней дуги стоп, величины угла разворота носков, их направленности и т. д. Включает 2 – 3 упражнения. Продолжительность 2 минуты.

Третья часть направлена на снятия напряжения плечевого пояса. Включает в себя 2 – 3 упражнения. Продолжительность 1 минута.

Четвертая часть направлена на проработку мышц стоп с использованием корригирующей ходьбы, средств массажа и самомассажа. Усложняются двигательные действия ребенка, используются различные приспособления

универсального типа, усложняется также способ перемещения ребенка на этих снарядах: дети ходят по наклонной плоскости (доске) – угол которой постепенно увеличивается, по дорожкам, лесенке, мостику-качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичикам и т. д. Все вышеизложенные упражнения сориентированы на правильное формирование голеностопного сустава, а также на профилактику и коррекцию косолапости и плоскостопия.

Для детей, страдающих косолапостью, целесообразно использовать дорожку с отпечатками стоп и специальные универсальные приспособления. В зависимости от искривления стопы вовнутрь на дорожке постепенно увеличивается угол разворота носков наружу, дети проходят, ставя ногу след в след.

Опыт показывает, что косолапость у детей полностью исчезает, если они поднимаются по доске с углом наклона больше 10° . В зависимости от увеличения угла наклона доски сравнительно увеличивается разворот носков наружу. Систематическая тренировка детей на таких снарядах дает положительный результат в деле коррекции и исправления косолапости. Продолжительность 2 минуты.

Детям предлагается выполнять упражнения по показу инструктора и по словесному описанию.

Время проведения оздоровительной деятельности оптимально для дообеденного или времени после дневного сна.

Организация проекта и необходимое оборудование:

Реализация проекта может осуществляться в условиях группы, спальни, спортивного зала. В летний период на улице, во время прогулки.

Из оборудования могут быть применимы: гимнастические доски, гимнастические лестницы, наклонные лестницы, массажные дорожки, массажеры, мелкие бросовые материалы (камушки, песок в контейнере, орешки, желуди и т.д.), палочки гимнастические, канат, обручи, косички, скакалки.

Для создания благоприятной обстановки можно применить музыкальное сопровождение.

Вывод проекта:

Систематические занятия профилактики и коррекции плоскостопия благоприятно влияют на физическое, психическое и эмоциональное здоровье детей, а также способствуют коррекции косолапости у детей 3 – 7 лет.

Развитие проекта:

- ◆ Вовлечение родителей и воспитателей в оздоровительную деятельность с целью уменьшения риска развития плоскостопия у детей 3 – 7 лет.
- ◆ Разработка форм работы с родителями по организации оздоровительных мероприятий в условиях семьи.
- ◆ Привлечение в оздоровительную деятельность воспитателей и узких специалистов.

Приложения:

1. Комплексы игровых упражнений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.
2. Рекомендация для родителей «Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.
3. Комплекс коррекционной гимнастики после сна.
4. Консультация для родителей «Закаливание – как средство оздоровления».
5. Папка передвижки для родителей «Значит, будем закаляться!»
6. Рекомендации для родителей «Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей».
7. Рекомендации для родителей «Упражнения для красивой осанки».

Консультация для родителей

«Закаливание – как средство оздоровления».

Закаливание – это скорее образ жизни, а не кратковременное мероприятие. Методы закаливания направлены на адаптацию детского организма к перепадам температур и повышению его устойчивости к микробам (специфические методы). Для детей младшего дошкольного возраста наиболее актуально использование неспецифических процедур, т.к. не требуют специальных условий, но они очень важны для общего успеха оздоровления ребенка. К ним относятся: поддержание микроклимата в помещениях в пределах гигиенических нормативов; рациональная и гигиеничная одежда; ежедневные воздушные ванны; прогулки на свежем воздухе; хождение босиком в летнее время по траве, песку, гравию, а также при утренней гимнастике и физкультурных занятиях в комнате с теплым полом.

В домашних условиях неспецифические водные процедуры, как элементы закаливания, являются простыми, но эффективными оздоровительными приемами. К ним относятся:

1. Обтирания влажным полотенцем. Намоченным вафельным или махровым полотенцем неторопливыми массажными движениями обтирают сначала руки и ноги (от пальцев вверх), затем грудь и спину (от середины к периферии). Если температура воздуха высока, то вытираться насухо необязательно; если же в помещении или на улице, где проводится процедура, холодно, лучше промокнуть оставшуюся влагу на теле, особенно на груди и спине: гигиенические ванны, мытье рук и лица, мытье ног перед сном, игры с водой, купание в водоемах.

2. Игры с водой — особенно уместны летом на берегу водоема либо на даче, с использованием бочки или ванны. В этом случае на организм ребенка одновременно воздействуют воздушные, солнечные и водные факторы, что в комплексе дает положительный эмоциональный и физиологический эффект. Если ребенок во время игры намочил одежду, нужно его по окончании игры переодеть.

3. Гигиенические ванны, в сочетании с воздушными, являются стандартным средством закаливания. Мытье рук и лица, умывание прохладной водой шеи, груди, рук сильная по психологическому воздействию процедура, т.к. на шее и груди расположены чувствительные к низким температурам рецепторы. Стимуляция этой рефлекторной зоны

эффективный метод закаливания, но к нему нужно подходить постепенно: увеличивая зону обмываний.

4. Мытье ног перед сном. Ступни - индикатор здоровья, они имеют взаимосвязь с каждым органом тела через рефлекторные зоны, поэтому важно массировать ступни и мыть ноги следует струей воды, обеспечивая дополнительный массажный эффект воздействия на все органы. После мытья ноги нужно вытереть насухо.

5. Полоскания горла дети младшего дошкольного возраста с трудом выполняют, хотя полоскание прохладной водой — очень эффективное, но и весьма мощное средство, способное нанести вред, если его использовать неверно. Начиная с малой интенсивности (температура воды не ниже 26 °С) и коротких сеансов (1 минута), постепенно сначала увеличивать длительность воздействия до 2 минут, затем снижать температуру на 2—3 градуса, вновь сокращая время, опять медленно наращивать время и т.д. Полный цикл адаптации должен быть не менее 4—5 месяцев. Закаливающий эффект оказывает мороженое 70 грамм.

6. Душ — замечательное гигиеническое средство, которое можно применять каждый день. При этом теплый душ не несет закаливающего эффекта, а способен лишь тонизировать организм. Умеренно прохладный душ стимулирует терморегуляцию и немного возбуждает, холодный (комнатной температуры) создает серьезное физиологическое давление на организм, реализуемое в форме закаливающего эффекта. Холодный душ не следует принимать долго, это может привести к переохлаждению и напугать ребенка.

7. Контрастный душ - поочередное включение горячей и холодной воды (каждая — по 10—15—20 секунд) чередуется без перерывов в течение 1—3 минут. Прием довольно «жесткий», подходить к его использованию следует постепенно, начиная с обычного душа, а затем с маленькой разницы температур. Благоприятно сказывается не только на сопротивляемости организма, но и на нервной системе, работе желудочно-кишечного тракта и многих других систем организма.

8. Купание в бассейне или открытых водоемах — наиболее традиционный способ закаливания. Купаться можно через 1,5— 2 часа после еды и за 2—3 часа перед сном. Желательно во время купания плавать или как-либо иначе активно двигаться в воде. Это повышает физиологический эффект купания и предотвращает переохлаждение.

ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

Начните с умывания — разденьте малыша до пояса, приучая мыть не только личико и ручки, но и шейку, верхнюю часть груди и под мышками. Вода в первые дни должна быть теплой, а затем понемногу доведите ее температуру до 17-18 °С. Только учтите: такое умывание по расширенной программе не заменяет обтираний или обливаний. Температуру воды можно понизить до 24 °С летом и 28 °С зимой.

Дети этого возраста вообще любят играть с водой: пускать в тазу Уточек и кораблики, купать кукол, мыть посуду. Это не только развлечение, но и закаливающая процедура, особенно если проводить ее в теплое время года на открытом воздухе. Главное, чтобы вода была прохладной + 17+18 °С. В жаркий день лучше, чтобы малыш возился с водой голеньким — мокрая футболочка, высыхая на теле, дополнительно охлаждает кожу, а это нежелательно.

Очень полезны контрастные ножные ванны — их особенно рекомендуют ослабленным малышам, часто болеющим респираторными инфекциями. Посадите ребенка на низкий стульчик или скамеечку таз, а ножки пусть поставит в таз или подержит над ним. Приготовьте два кувшина с водой — один с теплой (36 °С), другой с прохладной — (33-34 °С). Облейте голени и стопы малыша из первого кувшина, а потом из второго, вытрите, наденьте носочки или колготки. Поначалу контраст температур минимальный, но каждые 3-5 дней во втором кувшине вода должна быть на градус холоднее, пока не доведете ее до 16-18 °С.





После полутора лет можно вместо общего обливания ставить ребенка под душ на 1-2 минуты (температура воды — как для обливаний). Из всех водных процедур эта — самая активная, поскольку сочетает холодное воздействие с массажным эффектом водных струй. Только учтите: такой душ возбуждает малышей, поэтому принимать его лучше утром, в идеале — после зарядки.

ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО!

- 1. Не начинайте закаливающие процедуры, если крохе не здоровится или он не в духе. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.**
- 2. Не спешите! Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий, иначе малыш переохладится и заболеет. Действуйте постепенно!**
- 3. Сочетайте общие и местные воздействия, например обливание с ножными ваннами. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.**

*Иван Белокрылов, консультант,
Татьяна Патрикеева, педиатр
// мой ребенок/ №5, июнь 2010*

Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потолще и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения!

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие, насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали? Так же нельзя перенести на 2-3 дня и обтирание или воздушную ванну: эффект будет уже не тот. Суть закаливания — в регулярном воздействии холодом на детскую кожу. При этом в клетках возрастает скорость окислительных реакций, снабжающих организм теплом, а кожные сосуды сужаются, препятствуя его отдаче, тем самым вы стимулируете защитно-приспособительные реакции малыша, адаптируете его организм к переменам погоды, а также повышаете иммунитет и тренируете кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение кожи, мышц и внутренних органов, особенно сердца и почек.



Рекомендации для родителей

Вместе с мамой, вместе с папой.

Игровые упражнения

для предупреждения развития плоскостопия у детей.

1. «Забавный балет».

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3—4 раза, стоя на месте, затем — делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.



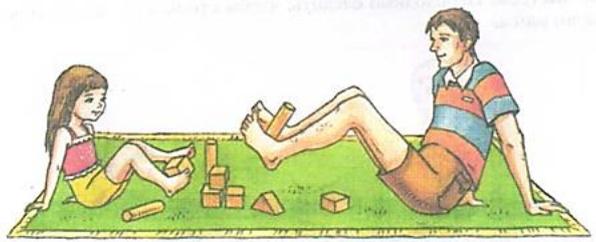
2. «Едем-едем-едем на велосипеде».

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стонами своих ножек ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя — к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.

3. «Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает малышу помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.





4. «Мы - строители».

Ребенок и папа располагаются на коврик друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в

произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.

5. «Почтальон принес письмо».

Папа и малыш садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его папе. Папа, выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая — левая).



6. «Большая птица».

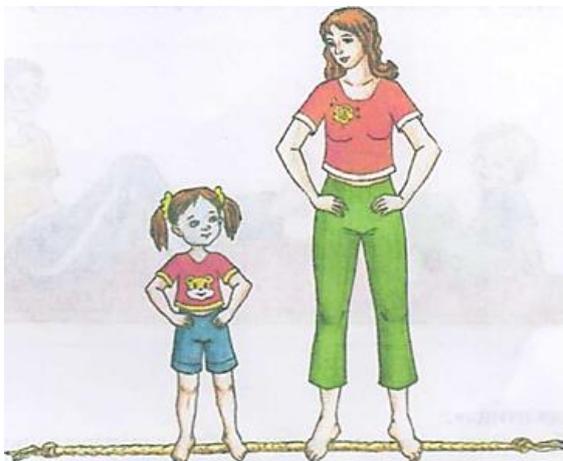


Мама и ребенок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны — назад. Необходимо стремиться, чтобы отведенная нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.

7. «Шагаем по дорожкам».

Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;



- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногу ставить на коврик плотно;

- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров. Ходить по коврику следует скольльзящим шагом.

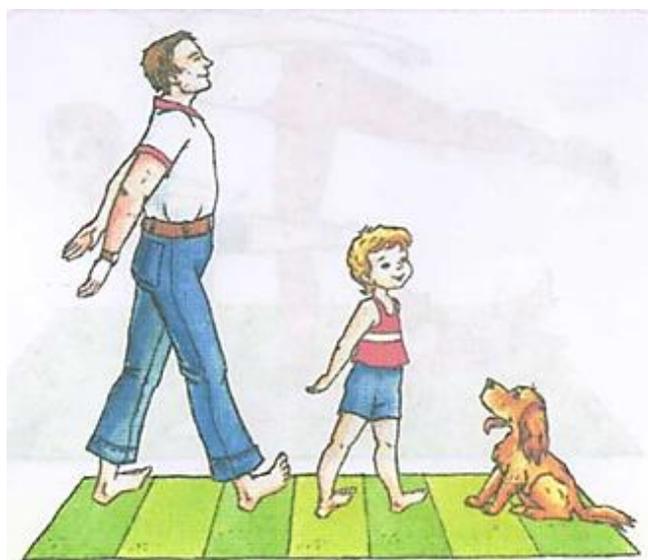
8. «Веселые друзья».

Папа и ребенок становятся на коврик рядом друг с другом. Папа показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спинку надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка» — ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».)

«Гусь» — ходьба на пятках, руки в стороны — вниз. (Можно произносить «га-га-га».)

«Лисенок» — плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).



Рекомендации для родителей

Упражнения для красивой осанки.

«Разминка»

Цель: Формировать навыки ходьбы, выполняя упражнения для рук. Укреплять мышцы спины.

Описание: Ребенок марширует на месте, широко размахивая руками и высоко поднимая колени. Подбородок должен быть слегка приподнят, взгляд направлен прямо перед собой. При выполнении упражнения нужно расправить плечи и держать ровно спину.



„Морская звезда“



Цель: Укреплять мышцы спины.

Описание: Ребенок ложится на спину, руки и ноги разводит в стороны. Медленно, не отрывая плеч и спины от пола, тянется к правой ноге, старается достать ее рукой. Возвращается в исходное положение и тянется к левой ноге. Повторить 6-8 раз.



„Дерево качается“

Цель: Укреплять мышцы спины.

Описание: Малыш берет гимнастическую палку, кладет на плечи, сверху обхватывает ее руками. Начинает медленно поворачивать туловище вправо (закручивая позвоночник, насколько сможет), спину при этом держит ровно, руками по-прежнему обхватывает палку. Затем ребенок возвращается в исходное положение и так же медленно поворачивается влево. Всего нужно сделать 6-8 поворотов.

«Наклоны»

Цель: Развивать умение выполнять наклоны вперед, удерживая на плечах палку, не сгибая ноги в коленях. Укреплять мышцы спины.

Описание: Ребенок ставит ноги на ширине плеч, Гимнастическую палку кладет на плечи, обхватывает ее сверху. Выполнять наклоны вперед, стараясь не сгибать колени при наклоне.

