

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Содержание основных видов движений для возрастных групп (памятка для педагогов)

ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

Младшая группа

Ходьба:

1. Ходьба обычная в колонне;
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую;
3. Ходьба на носках;
4. Ходьба с высоким подниманием колен;
5. Ходьба с выполнением заданий;
6. Ходьба «змейкой»;
7. Ходьба приставным шагом вперед.

Бег:

1. Бег в колонне;
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку;
3. Бег в разных направлениях;
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м;
5. Бег по прямой и извилистой дорожке;
6. Бег в чередовании с ходьбой;
7. Бег с остановкой;
8. Бег со сменой направления;
9. Бег с ловлей и увертыванием
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м);
11. Бег в медленном темпе (50—60 с).

Прыжки:

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь);
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой;
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м;
4. Прыжок в длину с места (30—40 см);
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле;
6. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см);
7. Прыжок через предмет высотой 5—10 см;
8. Прыжки с ноги на ногу;
9. Прямой галоп.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя;
2. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м;
3. Бросание мяча двумя руками от груди;
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы;
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м;
6. Бросание мяча вверх и попытки его ловить;
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить;

8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку;
9. Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, сетку;
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м;
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой;
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой;
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

Ползание и лазанье:

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами;
2. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол;
3. Подползание под верёвку, дугу (высота 40 см);
4. Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки;
5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола);
6. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу;
7. Лазанье по наклонной лестнице;
8. Влезание на гимнастическую стенку и спускание с неё.

Равновесие:

1. Остановка во время ходьбы, бега;
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см);
3. Ходьба по доске (ширина 20 см);
4. Ходьба по извилистой дорожке;
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см;
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле ;
7. Ходьба по гимнастической скамейке;
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого;
9. Ходьба по шнуру
10. Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см);
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см;
12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см);
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону;

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.

Средняя группа

Ходьба:

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа;
2. Ходьба в разных направлениях;
3. Ходьба на пятках;
4. Ходьба на внешней стороне стопы;
5. Ходьба мелким и широким шагом;
6. Ходьба с разными положениями рук;
7. Ходьба по кругу с переменной направлением;
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад;
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.

Бег:

1. Бег в колонне по одному и парам;
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
4. Бег с ускорением и замедлением темпа;
5. Бег со сменой ведущего;
6. Бег по узкой дорожке, между линиями;
7. Бег широким шагом;
8. Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м);
9. Бег в медленном темпе (1—1,5 мин);
10. Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой.

Прыжки:

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад;
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево;
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя;
4. Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом);
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов;
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м;
7. Прыжки в длину с места (50—70 см);
8. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий;
9. Прыжки из круга в круг;
10. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см;
11. Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см;
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге;
13. Прыжки с ноги на ногу;
14. Прямой галоп;
15. Прыгать с короткой скакалкой.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м;
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—40 см) с расстояния 1,5—2 м;
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м);
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2—3 м);
5. Катание обруча в произвольном направлении;
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд);
7. Бросание мяча о землю и ловля;
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1,5 м;
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м);
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя;
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте;
12. Отбивать мяч о землю одной рукой;
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м);
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой;
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой;
16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх);

Ползание и лазанье:

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м;
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым);
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола;
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см;
5. Проползание на животе под скамейкой;
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»);
7. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
8. Ползание по бревну на четвереньках;
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья;
10. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу;
11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг;
12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.

Равновесие:

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег;
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку;
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12*18 см);
5. Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу;
6. Ходьба по ребристой доске;
7. Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны;
8. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики;
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см;
10. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см;
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон;
12. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно;
13. Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см);
14. Ходьба по наклонному бревну;
15. Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами;
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны);
17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе.



Старшая группа

Ходьба:

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
2. Ходьба широким шагом;
3. Ходьба в полуприседе;
4. Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками;
5. Ходьба перекатом с пятки на носок;
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары;
7. Ходьба «змейкой»;
8. Ходьба в чередовании с другими движениями;
9. Проходить с закрытыми глазами 3—4 м;
10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин.

Бег:

1. Бег на носках;
2. Бег широким и мелким шагом;
3. Бег высоко поднимая колени;
4. Бег с выполнением заданий;
5. Бег в сочетании с другими движениями;
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза);
7. Бег на скорость на расстояние 20—30 м;
8. Челночный бег (3 раза по 10 м);
9. Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом;
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м;
11. Медленный бег в течение 1,5—2 мин.

Прыжки:

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом;
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам;
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м;
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад;
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге;
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу;
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой;
8. Прыжки в длину с места (60—80 см);
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч;
10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов;

- 11.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место;
- 12.Боковой галоп;
- 13.Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком;
- 14.Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега;
- 15.Прыжки через вращающуюся скакалку;
- 16.Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед;
- 17.Прыжок в высоту с разбега (высота 20—40 см);
- 18.Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами;
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд);
4. Бросание мяча друг другу с хлопком;
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя;
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом;
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли;
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении;
9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд);
- 10.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м;
- 11.Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед;
- 12.Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли;
- 13.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м;
- 14.Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой;
- 15.Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутки и др.) правой и левой рукой;
- 16.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
- 17.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы.

Ползание и лазанье:

1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м;
2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы;
3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях;
4. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками;
5. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками;

6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними;
7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком;
8. Влезание по наклонной лестнице, сплезание по вертикальной;
9. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
10. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске;
11. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;
12. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево;
13. Лазанье по верёвочной лестнице;
14. Попытаться лазать по канату.

Равновесие:

1. После бега присесть на носках руки в стороны;
2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках;
3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой;
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами;
5. Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см);
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
7. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком;
8. Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой;
9. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше;
10. Ходьба по скамейке с поворотом кругом;
11. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см;
12. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35—40 см);
13. Ходьба по скамейке на четвереньках;
14. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»);
15. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком;
16. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз);
17. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу;
18. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой
19. Кружиться парами, держась за руки (5—10 с).

Подготовительная к школе группа

Ходьба:

1. Ходьба скрестным шагом;
2. Ходьба в приседе и полуприседе;
3. Ходьба выпадами;
4. Ходьба спиной вперед;
5. Ходьба гимнастическим шагом;
6. Чередование разных видов ходьбы;
7. Ходьба в разных построениях;
8. Проходить с закрытыми глазами 4—5 м;
9. Ходьба с преодолением препятствие;
10. Продолжительная ходьба 40—45 мин.

Бег:

1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях;
2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги;
3. Бег прыжками;
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см;
6. Бег из разных стартовых положений;
7. Бег на скорость — дистанция 30 м;
8. Челночный бег (5 раз по 10 м);
9. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый;
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м;
11. Медленный бег в течение 2—3 мин.

Прыжки:

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево;
3. Прыжок вверх из глубокого приседа;
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см;
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м;
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед;
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры);
11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку;

- 12.Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;
- 13.Прыжок в длину с места 80 — 100 см;
- 14.Прыжки вверх и вниз по наклонной доске;
- 15.Прыжок с высоты 30 — 40 см;
- 16.Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—30 см;
- 17.Прыжок с высоты с поворотом на 180°;
- 18.Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
- 19.Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги;
- 20.То же, с разбега;
- 21.Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге;
- 22.Прыжки через короткую скакалку в беге;
- 23.Прыгать через скакалку, вращая ее назад;4
- 24.Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега;
- 25.Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом;
- 26.Прыжок в высоту с разбега 40—50 см;
- 27.Прыжок в длину с разбега 170—190 см;
- 28.Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд);
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд);
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
5. Катание друг другу набивного мяча;
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад;
7. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;
8. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м;
9. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении;
- 10.Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу;
- 11.Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»;
- 12.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м;
- 13.Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой;
- 14.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой;

- 15.Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа;
- 16.Метание в движущуюся цель правой и левой рукой;
- 17.Метание вдаль с нескольких шагов;
- 18.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов;
- 19.Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола);
- 20.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;
- 21.Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.).

Ползание и лазанье:

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад;
2. Ползание по бревну;
3. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;
4. Ползание по полу на животе;
5. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.
6. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см;
7. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро;
8. Лазанье вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали.
9. Перелезание через препятствие;
- 10.Лазанье по веревочной лестнице;
- 11.Лазанье по канату;
- 12.Лазанье по гимнастической стенке: вверх — по одному пролёту, вниз — по диагонали.

Равновесие:

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 15—10 см, высота 35-40см);
2. Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку;
3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см);
4. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
5. Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки;
6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше;
7. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок;

8. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20 см), идти дальше;
9. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову);
10. Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну;
11. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки;
12. Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура);
13. Ходьба по линии спиной вперед;
14. Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки;
15. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед;
16. Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м);
17. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья;
18. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку;
19. Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке;
20. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке;
21. Сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360° направо и налево;
22. Стоять на одной ноге, закрыв глаза;
23. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»;
24. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком;
25. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

