***Гимнастика "Утро в лесу".***

***1. Природа спит И. п. – лежа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено (звучит музыка)***

***2. Трава начинает шевелиться И. п. – лежа на спине, поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник.***

***3. Цветы расправляют стебельки И. п. то же, руки разведены в стороны и лежат на полу, движения руками вверх, перед грудью и вниз - в стороны.***

***4. Поворачивают бутоны к солнцу И. п. то же , поднять руки вверх и делать кистями движение «Фонарики»***

***5. Растения наливаются силой И. п. – то же, прогибать грудной отдел позвоночника***

***6. Кузнечики разминают ноги И. п. то же, ноги поджимать сгибая в коленях и вытягивая вперед***

***7. Жуки болтают лапками И. п. – то же, болтать в воздухе руками и ногами.***

***8. Червяки разминают свое тельце И. п. то же, руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые, в коленях, вправо, влево.***

***9. Сонная гусеница переворачивается Перевороты со спины и обратно, руки вытянуты вверх***

***10. Гусеница поднимает голову И.п. – лежа на животе, руки под грудью, поднимать и опускать голов***

***11. Кузнечик поднимает ножки И. п. – то же, руки под грудью. Поднимать и опускать прямые ноги.***

***12. Муха качается на паутинке И. п. тоже, Взяться руками за голени и покачаться вперед- назад***

***13 Ползёт паучок - Ползти вперёд на животе без помощи ног***

***14. Ползёт паучок - Сесть и ползти вперёд, опираясь на ступни и ладони, приподняв таз.***

***15. Прыгает кузнечик - Прыжки в приседе***

***Гимнастика с мячом по сказке: «Колобок»***

***1. Жили – были дед да баба на поляне у реки***

***И.п. – о.с., мяч за спиной, наклон головы вправо – и.п. (8 раз)***

***2. И любили очень , очень на сметане колобки***

***И.п. – полуприсед, 1-2 – передать мяч из руки в руку,***

***3-4 – и.п. (8 раз)***

***3. Хоть у бабки мало силы, тесто бабка замесила***

***И. п. – о.с., мяч вперед «пружинка»***

***1 – полуприсед, мяч вниз, 2 – и.п. (10 раз)***

***4. Ну а бабушкина внучка колобок катала в ручках***

***И.п. – стойка на коленях, мяч внизу, сед на пятках с катанием мяча между ладоней***

***5. Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и несладкий***

***И.п. – сед, ноги врозь, мяч внизу, прокатывать мяч вперед – назад***

***6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно***

***И.п. – сед, ноги врозь, мяч внизу, 1 – подбросить мяч,***

***2- поймать (10 раз)***

***7. Мышка серая бежала, колобочек увидала. Ой, как пахнет колобочек, дайте мышке хоть кусочек.***

***Прыжки на двух ногах***

***Психогимнастика «На морском берегу»***

***Дети представляют себя красивой расписной ракушкой, сидя на пятках, наклоняют голову к полу, выливают из себя боль, обиду, злобу – грязную воду, заполняют чистой. Гуляют по берегу моря, ощутить какая ласковая, нежная вода, ходьба спиной вперед, галоп, ходьба на ладонях и стопах, бег широким шагом, ходьба обычная. Подул ветер и все оказались на сказочном морском берегу (разбежались в рассыпную)***

***ОРУ***

***1. Водоросли (тянутся из воды к солнцу, но ветер дует и вода уносит их то в одну , то в другую сторону)***

***И.п. – ноги врозь, руки внизу. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх, 2-3 – наклон туловища вправо – влево , 4 – и.п. 6 раз***

***1. Плавающие лягушата (плавают в прозрачной, солнечной воде)***

***И.п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью***

***1 – развести руки в сторону, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, и. п. 6-8 р***

***2. Волна (то опустит на дно, то снова поднимет)***

***И. п – стоя на коленях, руки на поясе, 1 –2 сесть на правое бедро, руки влево, 3-4 – и.п., тоже влево 6-8 раз***

***3. Морская черепаха ( то выглянет, то спрячется)***

***И. п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям***

***1-2 – поднять вверх прямые ноги, руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4 – и. п. 6 раз***

***5. Улитка ползет (гибкая, пластичная, но немного медленная)***

***И.п. – сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки опустить на пол, 1-2 – скользящим движением лечь на живот, упор на локти, голову и плечи поднять***

***3-4 - и. п. 6-7 раз***

***6. Кит плывет (большой кит прекрасно плавает в воде)***

***И.п – лежа на спине, прямые руки за головой***

***1-2 повернуться на правый (левый) бок***

***2-4 вернуться в и. п. 8 раз***

***7. Дельфины (добрые, ласковые, резвятся в воде)***

 ***1 – 3 – прыжки на двух ногах, 4 – поворот кругом***

***Гимнастика на стульчиках***

***1ч. Ходьба друг за другом, ходьба змейкой между стульями, ходьба на носочках, бег, бег змейкой между стульями, ходьба.***

***2ч.***

***1. И.п. сидя на стуле, ноги разведены в стороны,***

***1 – 2 – прогнуться руки вверх***

***3 – 4 – прогнуться в спине, держась за стул по середине***

***2. И. п. то же. 1 – достать носок одной ноги, 2 – прогнуться, держась за середину стула, 3 – носок другой ноги, 4 – прогнуться, держась за середину стула***

***3. И. п. – сесть на край стула, ноги прямые вытянуть вперед. 1 – 2- 3- достаем носки ног, делая наклоны вперед, 4 – прогнуться, держась за стул сбоку***

***4. И. п. стоя за стулом, одна нога на спинке стула***

***1 – достать носок одной ноги***

***2 – наклониться вниз достать носок другой ноги***

***3 – 4 – поменять ногу***

***5. И. п. пяточки вместе носки врозь, держась за стул 1 – присели, 2 – встали***

***6. Прыжки – любым способом, держась за стул.***

***3 ч Ходьба друг за другом, ходьба змейкой***

***Гимнастика « Цветы»***

***Светлым лесом и зеленым лугом, мы шагаем друг за другом. Чтоб цветы не помять, ноги поднимаем и между деревьями змейкою шагаем. Мы цветы в поле вскоре увидали и сгибая ноги быстро побежали. И опять мы ходим полем, лесом, лугом, ищем мы цветочки, чтоб сплести веночки. Вот букет огромный вскоре мы собрали, и ковер нарядный на траве соткали.***

***1. Лепестки распускаются***

***И.п. стойка на носках, руки вверх соединены тыльными сторонами кистей рук, руки в стороны, вернуться в и.п.***

***2. Лепестки колышутся***

***И.п. стоя на коленях, руки вверх, наклоны туловища и рук из стороны в сторону***

***3. Лепестки закрываются***

***И.п. сед с прямыми ногами, руки в стороны, руки к носкам ног***

***4. Цветы заснули***

***И.п. сед, ноги врозь, руки вдоль туловища, лечь на спину***

***5. Одуванчик***

***И.п. сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях, руками обхватить колени, голову наклонить***

***6. Чертополох***

***И.п. лежа на животе, поднять голову и плечи, руки в стороны, 1-3 круговые движения руками назад, и.п.***

***7. Ветерок качает цветы***

***И.п. стойка на носках, руки в стороны, прыжки***

***(руки вверх – в стороны)***

Гимнастика «На птичьем базаре»

Летела сорока, гостей созывала, на птичий базар она всех приглашала. Вот аист идет длинноногий и важный. Вот гусь в красных сапожках шагает отважно. А вот пингвин с боку на бок переваливается, одет во фрак. А вот утка маленькими шагами идет и утят за собою ведет. Вдруг от куда не возьмись ястреб налетает и всех птичек догоняет.

1 Сова ( Днем я сплю, ночью летаю, мышей добываю)

И.п. о.с. руки через стороны вверх – вниз 6 – 8 раз

2 Кукушка (Кто сидит на суку и кричит ку –ку)

И. п. – стоя на коленях, согнутые руки в стороны

1 –2 руки отвести в стороны – назад, туловище слегка вперед.

3 Дятел

И. п. - сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади

1 – 2 наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног тук, тук, тук.

3 –4 – и. п

4 Воробей (серенький комок прыг да скок)

И. п. сидя ноги врозь, колени согнуты. Руки в стороны

1 – руками захватить носки ног, смотреть вверх

2 – и. п.

5 Птички сидят в гнездышке

И.п. лежа на спине, опора на локтях

1 – согнуть колени, обхватить колени руками.

2 – и.п.

6 Воробушки радуются.

Прыжки на 2х ногах

Гимнастика «Физкультура для зверят»

1 Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут, клювы раскрывают

и.п. – о.с, повороты туловища со взмахом рук.

2 Пес бегает с шестом, машет в воздухе хвостом.

И.п. – упор , стоя на коленях, энергичные повороты таза и голеней вправо – влево , звукоподражание гав, гав

3 рак залез на самокат, все вперед, а он назад

и. п. – стойка на руках, ногах, движение назад

4 лучшие качели – гибкие лианы, это с колыбели знают обезьяны

и.п. – лежа на животе, приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение лодочка

5 мишка на велосипеде мчится к финишу к победе

и.п. – лежа на спине, имитация езды на велосипеде.

6 Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать, и не падать, не качаться, за соседа на держаться – цапля

7 Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех

и.п. - о.с., руки на поясе, прыжки с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой

Гимнастика «Морское царство»

1. Волны шумят

И. п. сед на пятках, руки в низу

1-2 волнообразные движения руками вперед – вверх (вдох)

3-4 волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком ш-ш-ш

(можно вставать на колени и опускаться на пятки)

2. Морская волна

И.п. – сед на пятках, руки перед грудью, пальцы переплести

1-8 волнообразные движения кистями и предплечьями, не разъединяя пальцы рук.

3. Рыбка

И.п. лежа на животе, руки вверху

1-поднять голову, руки, ноги, верхнюю часть туловища, 2 – и.п.

4. Морская звезда

И. п. то же, 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, 2 – руки и ноги в стороны, 3 – руки и ноги вместе, 4 – и.п.

4. Я на солнышке лежу

И.п. – лежа на животе с опорой на предплечья

Сгибать и разгибать ноги, напевая песенку.

5. Дельфин

И.п. – лежа на спине, руки вверху

1- 2 перекат на правый бок, (левый) 3 – 4 и.п.

6. Краб

И.п. сидя, согнув ноги, руки сзади в упоре, поднять таз, продвигаться вперед, опираясь на конечности, затем назад

6. Матрос взбирается по рее

И.п. лежа на спине 1– 4 сесть, имитируя движения руками, как при лазании по канату. 4 – И.п.

7. Матросы радуются

Прыжки любым способов.

 Гимнастика «Отправляемся в поход»

Отправляемся в поход, много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом,

 Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

1,2,3,4 – полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем, на тот берег попадем.

Дальше глубже в лес зашли, налетели комары.

Руки вверх – хлопок над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебьем и к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг и по кочкам \прыг\3р

Прыгать дружно мы умеем,

Прыгать будем мы смелее

Раз и 2, 1 и 2- позади уже вода

Под кустом пролезть не страшно,

И под елкой не опасно.

Друг за другом вы шагайте,

Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим у куста, выпал птенчик из куста.

Тихо птенчика берем и назад в гнездо кладем.

Дальше по лесу шагаем и медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем и в вразвалочку идем

Лес дремучий, ниже ветки

Испугались наши детки.

На коленях поскорей страшный путь преодолей.

Зайчик быстро скачет в поле очень весело на воле

Подражаем мы зайчишке, непоседы ребятишки

\мы шагаем \ -2р руки выше поднимаем

Голову не опускаем

Дышим ровно, глубоко, видишь, как идти легко

Гимнастика «Прогулка в лесу

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели.

Бабочки летали, крыльями махали

Дружно хлопнем 1.2,3,4,5

Надо нам букет собрать.

Раз присели, 2 – присели в руках ландыши запели

Вправо звон – динь дон, влево звон – динь дон.

На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.

Вот бегут муравьи, посчитаем их мы.

1,2,3,4,5 – посчитаем их опять,

1.2,3,4,5 – убежали опять.

Мы листочки приподняли, в руки ягоды собрали.

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – как этот лес прелестен.

Хорошо мы погуляли и нисколько не устали.

Дыхательная гимнастика

1. Проснулись

Поднять руки вверх – вдох. Потянуться, опустить руки вниз – выдох, при выдохе произносить ах, ах, ах

2. Мельница

Поочередное поднимание выпрямленных рук вверх

3. Каша кипит

Поднять руки в стороны – вдох, опустить их вниз и прижать к груди – выдох с произношением ш - ш -ш

4. Комарик

И.п. сидя, поднять руки вверх – вдох, наклониться вперед, руками коснуться носков – выдох, при выдохе произносить з- з- з

5. Жук

И. п. лежа, поднять руки вверх, в стороны – вдох, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, наклонить голову вперед и произносить жужжит – выдох.

 6. Паровоз

И.п. сидя, руки согнуты в локтях, перед грудью, медленное вращение предплечий от себя, произнося звуки чух – чух

7. Муха

поднять руки в стороны, обхватить себя руками, сжимая грудную клетку

8. Барабан

И.п. лежа, руки на животе, вдыхая приподнимать брюшную клетку – тугой барабан, нажимая на живот медленно выдыхать, произнося тра – та- та

9. Цветок

И.п. любое, руки согнуты к груди, пальцы сжаты, поочередно пальцы разжимаем, затем руки в стороны – цветок раскрылся, затем обратно закрылся, дышит нос

10. Хомячки

Будем как хомячки, надуем щечки, пройти 15 шагов, хлопнули щечки. Теперь мы ребята (осанка, дыхание)

Гимнастика "Полет на луну"

Подготовка к полету началась.

Ровным кругом, друг за другом, дружно весело шагаем, выше ноги поднимаем. Врассыпную мы пойдем, змейкой, шагом и бегом. Приставным галопом, шагом, с выпадами, рядом.

ОРУ

1. Проверим ремни

И.п. стоя на коленях, руки на поясе, руки в стороны назад, сед на пятки 6 – 8 раз

2. Посмотрим в иллюминатор

И.п. сед ноги врозь, руки вперед, поворот туловища вправо и руки вправо, и.п. затем влево 6 - 8 раз

3. Состояние невесомости

И.п. лежа на животе, руки в стороны, приподнимать голову, руки, ноги 4- 6 раз

3. Пытаемся сесть в кресло

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, сед с прямыми ногами, руки вниз 3 - 4 раза

4. Разминка перед выходом из ракеты

И.п. ноги врозь, руки в стороны. Выпад вправо, коснуться правой рукой носка правой руки, и.п. затем левой

5. Радость прибытия

Прыжки на 2х ногах

Веселая гимнастика

Чтобы сильным стать и ловким,

приступаем к тренировке

Носом вдох, а выдох ртом,

Дышим глубже, а потом,

Марш, на месте не спеша, как погода хороша.

Не боимся мы пороши,

Ловим снег, хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам, снега хватит вам и нам.

Мы теперь метатели, бьем по неприятелю

Размахнулись рукой – бросок

Прямо в цель летит снежок

На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий

Ногу левую к груди, да смотри, не упади.

А теперь постой на левой,

 Будто ты солдатик смелый.

Присел на корточки и вдруг,

Перевернулось все вокруг

Вперед еще раз кувырок –

Теперь ты снежный колобок Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу

Буратино

Буратино потянись, поскорее ты проснись.

Утро настало давно, оно стучится в твое окно

 (потягивание)

Буратино потянулся, раз прогнулся, два нагнулся

Зашагал и по порядку начал делать он зарядку.

Царь Горох

Давным-давно жил царь Горох,

 Он делал каждый день зарядку

 Он головой крутил, вертел и танцевал в присядку

Плечами уши доставал и сильно прогибался

Он руки к небу поднимал, за солнышко хватался.

Дровосек

Чтобы лучше мне шагать сделаю зарядку.

Помахав топором, я для вас ребятки

Ноги в сторону поставлю, вниз и вверх махну руками.

Иван Царевич

Иван Царевич, вот герой, смело он вступает в бой (выпады)

Волшебным он взмахнет мечом и Змей Горыныч нипочем

Сделал выпад раз и 2 – отлетела голова

Еще выпад 3,4 отлетели остальные

Жучки жук упал, и встать не может, кто ему поможет

Лягушка

Вот лягушки по дорожке, скачут, вытянувши ножки

Деревья в лесу

Мы в лесу весеннем целый день гуляли, искали цветы, воздухом дышали.

Мхом под ногами выслана земля, идем мы на носочках, ступая слегка.

Вот деревья встали у нас на пути, нам их обежать нужно и обойти.

Тучка невеличка дождь прислала нам,

Побежим скорее, спрячемся от дождя.

1. Дуб

И.п. о.с., руки через стороны вверх, подняться на носки

(вот дуб растет высокий и красивый и смотрит он на нас игриво.)

2. Ива

И.п. Стойка на коленях, руки в стороны назад, руки вперед, коснуться пола

(вот ива наклонилась над водой, она увидела свое в ней отражение)

3. Елочка

И.п. Сед, с прямыми ногами, руки вниз, руки вперед, коснуться носков.

(принагнулась елочка, елочка иголочка, тяжело пушистые веточки держать)

4. Сухие ветки

И.п. Лежа на животе, перекаты со спины на живот

(сухие ветки спилили, на землю положили, ветер задувает, ветки по земле катает)

5. Листочки

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в обхват — назад (ветер листья срывает, листья скручиваются, летают)

6. Осинка

Прыжки

7. Дровосек

И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху – вдох, резко опускаем руки вниз - выдох

Теплый ветер гладит лица, лес шумит густой листвой,

Дуб нам хочет поклониться, клен кивает головой.

И кудрявая березка, провожает всех ребят.

До свидания лес зеленый, мы уходим в детский сад

Игра со снежками

Мы идем, все со снежками, посмотрите все на нас.

Вот как топаем ногами, 1,2,1 – 1,2,1.

А теперь все побежали, посмотрите все на нас,

Выше ноги поднимаем 1,2,1 – 1,2,1

А теперь снежки поднимем, выше, выше, высоко.

И опустим их пониже, больше нет ни у кого.

Мы наклонимся пониже, мы к ногам кладем снежок.

Прямо к елочке пониже, наклонись еще дружок.

Мы снежки за спину спрячем, и как зайчики поскачем

Прыг, скок, прыг, скок - веселей дружок

Дыхательная и звуковая гимнастика

Цель: Научить детей дышать ч\з нос, подготовить к более сложным дыхательным упр. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1.Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей,( правая ноздря закрыта), выдох правой (закрыта левая), на выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8 — 10 выдохов, вдохов ч\з правую, левую ноздрю, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки м-м-м, одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть г — м- м.,

на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить п — б, произношение этих звуков укрепляют мышцы губ

Пальчиковая игра «Пельмени»

В день веселый в воскресенье

для друзей леплю пельмени.

Я три горсточки муки сыплю в миску из руки.

Подолью воды немножко, размешаю тесто ложкой.

Все с яйцом я перетру, тесто я руками мну.

Разделяю на кусочки, делаю я колобочки.

Превращу я колобки скалкой в плоские кружки.

Мясорубку покручу, фарш мясной я получу.

Отделяю фарша горстку, на кружок кладу я горку.

Я края соединяю, пальчиками их сжимаю.

Покажу свое уменье, вылеплю я 100 пельменей

Соли горсточку возьму я, воду ею посолю я.

И пельмени в кипяток, прыгнут за дружком, дружок

Я тарелки расставляю, на пельмени приглашаю.

Тренажеры

В ходе таких занятий в значительной мере повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение. Тренажеры побуждают к творческой активности.

Задачи

1. Тренирующая нагрузка

2. Аэробный эффект (максимальный)

Объем кислорода, который ребенок может усвоить за 1 минуту. Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.

Проводимые упражнения на координацию движений, равновесие – развивают координационные механизмы нервной системы, способствует психическому развитию.

Позволяют детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение, повышает способность организма усваивать кислород.

Предполагаемые результаты

Осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления. Формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Цель

Развивать двигательные качества детей. потребность в ежедневной двигательной активности, осознанное отношение к своему здоровью

Задачи

1. Тренировать сердечно – сосудистую и дыхательную систему и физиологические функции организма в оптимальных для данного возраста физических нагрузках

3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.

4. Развивать общую выносливость и физические качества

5. Учить двигательным умениям и навыкам, а так же приемам страховки, при работе с тренажерами.

6. Расширять представление о том, что на тренажерах можно выполнять разные движения, развивать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых, развивать смелость, решительность

7. Учить соотносить результат движения с приложенными усилиями, побуждать к оригинальному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Спортивные загадки

1. Трибуны гудят и кричат громко «гол» у нас две команды играют в (футбол)

2. Великаны – рост 2 метра и бегут быстрее ветра, только это не футбол, это супер (баскетбол)

3. Снег хрустит, лыжня, винтовка, каждодневно – тренировка. Одолею горный склон, мой вид спорта (биатлон)

4. Королева, ферзь и пешки, здесь совсем не нужно спешки, бьются светлые умы, во что играют (в шахматы)

5. Кричат трибуны «Шайбу, шайбу», забить нам нужно гол скорей. Коньки и клюшка – все, что надо и это вместе все…(хоккей)

6. на ринге я противником стою, его в нокаут я пошлю. Перчатки, гонг – все здесь всерьез. Спорт не для слабых – это… (бокс)

7. Руками плавно я вожу и за дыханием слежу, никуда я не спешу, занимаюсь я …(У-шу)

8. Спросите многих из ребят – они в его играть хотят. Ты кий возьми и цепкий взгляд брось на шары в игре (бильярд)

9. Умение шпагою врагов своих сразить у мушкетера было как призвание. Спустя столетия вам достойно победить поможет красочный вид спорта (фехтование)

10. Люди – горы, все гиганты, но сплачивает их одно еда и сила, плавки – банты в борьбе японской под названием…(сумо).