6.Аэрация отделов лёгких, улучшение и стимуляция функций дыхания, навык правильного дыхания (ритмичное, полное, с плавным выдохом), сердечно – сосудистой системы, стимуляцию обмена веществ;
7.Координация зрительного, слухового, моторного анализаторов, подвижность и переключаемость нервных процессов;
8.Ловкость, выносливость, быстрота реакции на сигнал, быстрота освоения нового, чёткость движений;