

«Челядьӧс сӧвмӧдан 66 №-а видзанін»
школаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной асшӧрлуна учреждение
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 66 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № 1
От «30» августа 2024 г.

УТВЕЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«Детский сад № 66»
_____ Е.М. Славгородская
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности**

«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»

**ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

Разработчики: Прошева Людмила Михайловна,
Инструктор по физической культуре

Сыктывкар 2024

Содержание

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цель РП

1.3.Задачи РП

1.4.Принципы и подходы к формированию Программы

1.5.Методы и приемы

1.6.Структура занятий

1.7.Оснащение коррекционного уголка в ортопедической группе

1.8.Планируемые результаты

2.Содержательный раздел

2.1.Комплексно – тематическое планирование работы

2.2.Перспективный план работы с родителями

3.Организационный раздел

3.1. Планируемые результаты освоения рабочей программы

3.2.Список методической литературы

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Плоскостопие – болезнь серьёзная, именно из-за несерьёзного к ней отношения, сформировалось отношение к своему здоровью. Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя неплохо. Однако без специальных упражнений и стелек жить с плоскими стопами будет не просто. Лечение можно быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы).

В работе использованы активные, включающую тренировку мышц стопы и голени, корригирующая гимнастика, игровой массаж, подвижные игры, ходьбу по оздоровительным дорожкам. При работе по профилактике и коррекции плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – дорожки с мелкими различными предметами – палочки, веревочки, камешки, шишки и т.д.

Вот почему очень важно, чтобы работники дошкольного учреждения и родители воспитанников хорошо знали приемы и способы профилактики и коррекции плоскостопия.

1.2 Цель: Развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

1.3. Задачи:

Оздоровительные задачи:

- коррекция плоскостопия;
- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей согласно осмотру врачом - ортопедом;
- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- овладение движениями при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

1.4.Принципы содержания программы.

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

1.5. Методы и приемы:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесный метод: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, объяснение, напоминание, поощрение.

Наглядный метод: показ, демонстрация, рисунки.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования их у детей.

1.6. Структура занятия:

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Задачи подготовительной части: подготовка организма детей к предстоящей работе; формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Задачи основной части: формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств.

Задачи заключительной части: подготовка организма к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия.

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия, не имеющих противопоказаний к занятиям, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость группы- 22 человека.

Программа рассчитана на 1 год для детей разновозрастной группы.

Продолжительность занятий: 25 минут.

1.7. Оснащение коррекционного уголка в ортопедической группе:

- Комплект дорожек из мягкого пластика с шипами;
- Массажные коврики;
- Массажные мячики;
- Мелкие нестандартные предметы (для захвата пальцами ног).
- Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью и шипами.
- Гимнастические палки;
- Массажные мячики

1.8. Планируемые результаты:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- благотворное влияние сохранения опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

2. Содержательный раздел

2.1. Перспективный план работы с детьми по профилактике и коррекции плоскостопия

Месяц	Задачи	№ занятия
октябрь	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания сидя на скамейке. Воспитывать усидчивость	№ 1
ноябрь	Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения сидя на полу. Воспитывать у детей желание заниматься.	№ 2
декабрь	Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Воспитывать интерес к занятию.	№ 3
январь	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.	№ 4
февраль	Учить сюжетным пальчиковым упражнениям, развивать внимание, память, ориентировку в пространстве, быстроту; Учить детей элементам пальчиковой гимнастики «Театр в руке», которая развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение; Учить элементам самомассажа рук и ног; Учить профилактике плоскостопия, развивать мелкую моторику ног.	№ 5
март	Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. : Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях	№ 6
апрель	Повторить знакомые сюжетные пальчиковые упражнения, развивать внимание, память, ориентировку в пространстве, быстроту; Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле.	№ 7

2. 2. Перспективный план с родителями на тему «Детское плоскостопие»

Октябрь	Буклет «Сохраним наши стопы»
Ноябрь	Беседа «Предупреждение плоскостопия. Вред от плоскостопия»
Декабрь	Консультация на тему «Как правильно подобрать обувь своему ребенку»
Январь	Беседа на тему «Пальчиковая гимнастика для ног».
Февраль	Буклет «Организация игровых упражнений по профилактике плоскостопия в домашних условиях»
Март	Показ нетрадиционного оборудования для профилактики плоскостопия.
Апрель	Папка – передвижка «Перечень упражнений выполняемых в различных и.п»
Май	Показ итогового занятия для родителей

3. Организационный раздел

3.1. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Создание достаточных условий для организации деятельности руководителя по физическим упражнениям по профилактике и коррекции плоскостопия;

Разработка и апробация перспективного плана работы с детьми и родителями.

Расширение и обобщение знаний у детей по профилактике и коррекции плоскостопия

Развитие у детей физических качеств – силы, ловкости, выносливости, воспитание чувства коллективизма, умение действовать в команде.

Создание информационно-методической базы (составлена картотека упражнений и игр по профилактике плоскостопия, разработаны перспективные планы, консультации, открытые мероприятия по профилактике и коррекции плоскостопия).

Повышение уровня компетентности родителей по профилактике плоскостопия в жизни детского сада и семьи.

Повышение уровня нашей профессиональной компетентности по вопросам: перспективного и календарного планирования по плоскостопию, владение обширным игровым материалом, богатым и разнообразным по своему содержанию.

3.2. Список методической литературы:

1. Александровская М. Пальчиковая зарядка для ног «Обруч», 1998г. №5, 32стр.
2. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва , 2004г.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – Москва , 1988г.
4. Саркисян А., Овакимян Г. Детское плоскостопие и косолапость, ж. «Дошкольное воспитание» 1991г. №7, 19-25 стр.
5. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-6.
6. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.

Приложение

Октябрь

Комплекс №1

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания сидя на скамейке. Воспитывать усидчивость.

1 часть.

1. Ходьба по массажным дорожкам

МАССАЖ СТОПЫ И ГОЛЕНИ

Пальчики на ножках,

Как на ладошках,

Вместе я их соберу

И поглаживать начну.

(поглаживание стопы и пальцев ног)

Каждый пальчик разотру,

Каждый пальчик покручу.

(растирание каждого пальчика)

Разведу вперед, назад и сожму руками.

(руками тянуть пальцы на себя, от себя)

Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные

2 часть (сидя на скамейке)

1. Жили у бабуси

Два весёлых гуся

Поджимать и выпрямлять пальцы ног.

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Приподнимать от пола поочередно носки и пятки.

Вытянули шеи,

У кого длиннее

Приподнимать над полом и одновременно разводить пятки в стороны.

Один серый,

Другой белый,

У кого длиннее.

Приподнимать над полом и одновременно разводить носки в стороны.

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Вращать стопами в правую и левую сторону с небольшим усилием в сторону большого пальца.

Один серый,

Другой белый

Спрятались в канавке,

Поджимать пальцы, держа ноги на внешнем крае стопы.

Вот кричит бабуса:

«Ой, попали гуси:

Разводить носки врозь, пятки вместе.

Один серый,
Другой белый -
Гуси мои, гуси!»

Разводить пятки врозь, носки вместе.

Выходили гуси,
Кланялись бабусе,

*Поджимать и выпрямлять пальцы ног,
продвигая стопу вперед не отрывая от пола.*

Один серый,
Другой белый -
Кланялись бабусе.

Приподнимать от пола носки.

2..ходьба по залу

Здесь лисичка пробегала
и следы хвостом сметала

(лиса – ходьба на носках

*«крадучись», плавные движения кистей рук
перед собой)*

А потом прошел медведь,
любит Мишенька шуметь

(медведь – ходьба на внешней

*стороне стопы, руки перед собой,
полусогнутые в локтях.)*

Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает

(цапля – ходьба с высоким

подниманием колен, руки на поясе)

Утка с боку на бок переваливается,

Ей ходить так очень нравится

(утка- ходьба на наружных краях

стоп)

(с предметами на коврике)

Я мячом круги катаю

Взад вперед его гоняю *(с массажным мячом)*

А веселые галки

Ходят по палке.

Туда – сюда обратно

Очень им приятно *(с гимнастической палкой)*

3 часть. Игра «Волшебная коробочка»

Захватывание, поднимание мелких игрушек пальцами ног.

Ноябрь

Комплекс №2

Задачи: Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения сидя на полу. Воспитывать у детей желание заниматься.

1 часть.

1. Ходьба по массажным дорожкам

МАССАЖ СТОПЫ И ГОЛЕНИ

Пальчики на ножках,
Как на ладошках,
Вместе я их соберу
И поглаживать начну.

(поглаживание стопы и пальцев ног)

Каждый пальчик разотру,
Каждый пальчик покручу.

(растирание каждого пальчика)

Разведу вперед, назад и сожму руками.

(руками тянуть пальцы на себя, от себя)

Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные

2 часть (сидя на коврикe)

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

2. на коврикe

- с массажным мячом;

- с гимнастической палкой.

3 часть. Игра «Великаны и гномы».

На сигнал - « великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. «гномы» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Декабрь

Комплекс №3

Задачи: Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Воспитывать интерес к занятию.

1 часть.

1. Ходьба по массажным дорожкам

Гимнастика для пальцев ног.

Вот как пляшет наш Большак:

И вот эдак и вот так!

(изо всех сил шевелят большими пальцем ноги)

Он один – впереди,

Остальные позади.

(шевелият всеми пальцами ноги)

Дед Егор срубил забор.

Щели и дыры – чтобы виден был вор.

(разводят пальцами ног как можно шире, а потом с силой поджимают их)

Пять и пять пошли гулять,

Вот и стало – дважды пять.

(по возможности разворачивают ступни ног друг другу, соединяют их и делают 2волну» - по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу)

2 часть (сидя на коврик)

- Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.
- Сидя на полу, упор руками сзади, стараться как можно выше поднять ногами мяч.
- Вращать на полу мяч ногой
- Положить на пол палку и пройти по ней боком, руки за головой.
- Катать палку с сильным нажимом ноги и прокатывать ее от носка до пятки.
- Ходьба попеременно на пятках, носках
- Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот.
- Сидя, брать пальцами ног мелкие предметы..

3 часть. Игра «Пойди – не ошибись».

Дети проходят по линии, ставя пятку к носку, Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

Январь

Комплекс №4

Задачи: Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.

1. Массаж ступни

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочерёдно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

2 «Балерина»

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на паутинках. Колени внутрь не поворачивать.

3. Поочерёдное поднятие носков и пяток

4. Поочерёдное разведение носков и пяток

5. На пляже

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

6. Нарисуй кружок

Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

7. а) Цапля

Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.

б) Мыши

На носочках ходят мыши,
Так, чтоб кот их не услышал.

8. Слон

Стоя. Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.

9. Котёнок

а) Котёнок крадётся. Ходьба на цыпочках.

б) Котёнок бежит. Бег на носочках.

в) Котёнок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

10. Медвежонок

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, затем на внутренней. Руки на поясе.

11. Весёлые ножки

Выполнить сидя. Выставить одну ногу вперёд на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.

12. Пружинки.

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмём стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! (Педагог показывает движения)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу.

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай.

Крепче, крепче нажимай.

Нет пружинок - отдыхай! (Повторить 3 раза)

Февраль

Комплекс №5

Задачи: Учить сюжетным пальчиковым упражнениям, развивать внимание, память, ориентировку в пространстве, быстроту;

Учить детей элементам пальчиковой гимнастики «Театр в руке», которая развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение;

Учить элементам самомассажа рук и ног;

Учить профилактике плоскостопия, развивать мелкую моторику ног.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Что умеют делать ваши пальцы на руках и на ногах? (ответы) Правильно! Рисовать, лепить, держать ложку, шалить. Давайте сейчас сыграем в пальчиковую игру «Как живешь?».

Пальчиковая игра «Как живешь?»

- Как живешь?
- Вот так! (большие пальцы вперед)
- Как плывешь?
- Вот так! (имитация плавания)
- Как бежишь?
- Вот так! (указательные и средние пальцы «бегут»)
- Вдаль глядишь?
- Вот так! («бинокль»)
- Ждешь обед?
- Вот так! (Подпереть щеку кулачком)
- Машешь вслед?
- Вот так! (помахать кистью руки)
- Утром спишь?
- Вот так! (обе руки под щеку)
- А шалишь?
- Вот так! (хлопнуть по надутым щекам)

Воспитатель:

Молодцы! А хотите узнать, что еще умеют ваши пальчики? (Да) Тогда мы отправляемся в путешествие. Но сначала к нему надо подготовиться.

(дети выполняют самомассаж).

- Вы готовы, глазки?
- Да! (поглаживание век)
- Вы готовы, ушки?
- Да! (поглаживание ушей)
- Вы готовы, ручки?
- Да! (поглаживание кистей рук)
- Вы готовы, ножки?
- Да! (поглаживание ног)
- Вы готовы? (развести руки в стороны)
- Да! (обнять себя руками)

Воспитатель:

А теперь садимся в поезд и отправляемся в путь (дети передвигаются друг за другом по ребристой доске под музыкальное сопровождение)

Медведь – ходьба на внешней стороне стопы, руки перед собой, полусогнутые в локтях.

Лиса – ходьба на носках «крадучись», плавные движения кистей рук перед собой.

Олень – ходьба с высоким подниманием колен, руки над головой пересекаются, кисти изображают рога.

Дикая лошадь – бег с высоким подниманием колен, кисти рук сжаты в кулаки.

Филин – обычная ходьба, плавные движения рук в стороны, вверх, вниз.

Игра-массаж «Китайские шары»

Вы видали циркача?

Мяч идет вокруг мяча!

Кружит с видом знатока,

Будто шмель вокруг цветка.

(сначала катаем шарики между двумя ладонями, а после каждой рукой по очереди)

А теперь переходим на массаж стопы.

(родители делают массаж стопы своему ребенку)

Пальчики на ножках,

Как на ладошках,

Вместе я их соберу

И поглаживать начну.

(поглаживание стопы и пальцев ног)

Каждый пальчик разотру,

Каждый пальчик покручу.

(растирание каждого пальчика)

Разведу вперед, назад и сожму руками.

(руками тянуть пальцы на себя, от себя)

Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные!

Упражнения для профилактики плоскостопия (разминка):

«Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперед, выпрямление коленей.

«Барабанные палочки» – постукивание пальцами ног.

«Пальчики поссорились и помирились» - размыкание и смыкание пальцев ног.

«Пальчики играют» - волнообразные движения пальцами.

Воспитатель:

Вот наши пальчики размялись, пора им поиграть.

2) Захватывание, поднятие мелких игрушек пальцами ног.

3) Игра с носовым платком: собрать его ногами, сложить – «уголок к уголку».

Март

Комплекс № 6

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях

Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

I часть: ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.

II часть:

1 этап: Массаж сидя на коврик.

2 этап: ОРУ на стульчиках (с мячиком)

1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)
2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)
3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)
4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)

3 этап: Основные движения

а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)

б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза)

Игра: «Пройди - не задень»

III часть: под композицию песни «Сапожник »

I. Дети, дети вы куда идете?

Ой, сапожник, мы идем на площадь.

II. Дети, дети башмаки порвете?

Ой, сапожник, ты их залатаешь.

III. Дети, дети кто же мне заплатит?

Ой, сапожник, тот, кого поймаешь!

(дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)

Апрель_

Комплекс № 7

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога

Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

Повторить знакомые упражнения