

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗВИТИЕ»

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом директора
от № 37/Д от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

(для 1-4 классов)

Составитель:

Владиславлева Татьяна Васильевна
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Очень важно заинтересовать ребёнка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Опираясь на знания об оздоровительной физической деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Особое внимание уделяется основным проблемам младших школьников: предпосылки для заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудные заболевания, стрессы, недостаточная двигательная активность.

Цель: содействие всестороннему развитию младшего школьника средствами оздоровительной и развивающей физической культуры.

Задачами данного курса являются:

формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; увеличение уровня двигательной активности; овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера. воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Гимнастика для здоровья» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации от 25.08.2022 года № 07-5789

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УУД

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Гимнастика для здоровья» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Гимнастика для здоровья» являются:

Прошедшие курс научатся:

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

Способы физической деятельности учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование учащиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание программы.

Основы знаний.

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Азы массажа и самомассажа.
5. Закаливание и здоровье.

6. Питание и здоровье.

7. Образ жизни как фактор здоровья.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

3. Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- круговая тренировка.

5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.

- Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

- Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

- Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

- Передвижение на лыжах (ступающий, скользящий шаг; попеременный, одновременный ходы; подъемы и спуски с небольшой возвышенности)

Специальная физическая подготовка

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного

тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей», «Брось—поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал-садись».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Требования к учащимся

В результате освоения программного материала учащиеся должны **иметь представления:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о правилах ведения здорового образа жизни;
- об основных гигиенических и этических нормах;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о технике безопасности и правилах бесконфликтного поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно
- воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, на лыжах.
- выполнять строевые упражнения.

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			Теоретических	Практических
I	Основы знаний	5	5	
1.1	Здоровье и физическое развитие человека	1	1	
1.2	Оценка собственного здоровья	1	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
1.4	Закаливание и здоровье	1	1	
1.5	Питание и здоровье	1	1	

II	Общая физическая подготовка	30		30
2.1	Развитие координационных способностей			5
2.2	Развитие скоростно-силовых способностей			6
2.3	Развитие силовых способностей			6
2.4	Развитие гибкости			6
2.5	Физические упражнения прикладного характера			7
III	Специальная физическая подготовка	33		33
1	Корректирующие упражнения	18		17
1.1	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	10		9
1.2	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	4		4
1.3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	4		4
2	Дыхательная гимнастика	4	0,5	3,5
3	Упражнения в расслаблении	3		3
4	Гимнастика для глаз	2	0,5	2,5
IV	Подвижные игры	8		8
Итого часов:		68	6	62

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

1	Вводный инструктаж по ТБ . Построение в шеренгу, колонну. ОРУ Упражнения на осанку. Игра «Быстро по местам»
2	Беседа о пользе физических упражнений. Ходьба, бег по кругу. Упражнения на равновесие, Дыхательные упражнения. Игра «Ровным кругом», «Барашки на мосту»
3	Формирование навыка правильной осанки. Команды «На месте шагом марш», «Группа, стой». Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Море волнуется».
4	Повышение тонуса и укрепление мышц стопы и мышц голени. ОРУ в движении. Дыхательные упражнения.Игра «Кошки, мышки», «Кто обгонит».

5	Ору с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра «Заяц без дома».
6	Формирование навыка правильной осанки. Перестроение в колонну по два, три. Ходьба, бег по кругу .ОРУ Игра «Тише едешь», « Море волнуется».
7	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнение у гимнастической стенки. Дыхательные упражнения. Игра «Золотые ворота».
8	Ходьба. бег по кругу. ОРУ с малым мячом. Упражнения на равновесие. Игра « Метко в цель», « Колдун».
9	Ору Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра « Успей поймать», «Море волнуется».
10	Питание и здоровье. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения на растяжение и развитие подвижности позвоночника. Игра «Выше ноги от земли».
11	Формирование навыка правильной осанки. Ходьба, бег по кругу. ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра « Караси и щука», «Совушка».
12	Ходьба, бег. ОРУ Упражнения на повышения тонуса и укрепление мышц свода стопы, мышц голени. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Колдун».
13	Формирование навыка правильной осанки. Ходьба, бег по кругу. ОРУ . Дыхательные упражнения. Игра «Волк во рву», «Море волнуется».
14	Ходьба, бег по кругу. ОРУ. комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета Игра «Охотники и утки»,
15	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической стенке.Игра «Заяц без дома», «Золотые ворота».
16	Закаливание и здоровье. Ходьба. бег по кругу. ОРУ с мячом Игра « Гуси-лебеди», Эстафеты с предметами.
17	Влияние физических упражнений на организм человека. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения в равновесии. Игра «Охотники и утки».
18	Ходьба, бег по кругу. ОРУ с малым мячом.Игра «Играй, играй мяч не теряй»
19	Правила поведения в спортивном зале. ОРУ Упражнения с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись»
20	Перестроение в 2 шеренге. Ходьба по кругу.ОРУ Упражнения для укрепления мышечного корсета.Игра «Два медведя»
21	Закаливание и здоровье. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений в движении. Игра «Кислый круг»
22	Ходьба, бег по кругу. ОРУУпражнения на равновесие.Игра «Золотые ворота»
23	Питание и здоровье. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Дыхательные упражнения. Игра «Угадай, чей голос»
24	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для повышения тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени Эстафеты с предметами.

25	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Мяч по кругу».
26	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Ползание, лазание по скамейке, гимн. стенке. Игра «Колдун».
27	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра «Золотые ворота»
28	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для растяжение и развитие подвижности позвоночника. Игра «Охотники и утки»
29	Оценка собственного здоровья Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения с малым мячом. Игра « Кто дальше».
30	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирование навыка правильной осанки. Игра «Тише едешь».
31	Закаливание и здоровье Ходьба, бег по кругу. ОРУ Дыхательные упражнения. Игра « Угадай чей голос».
32	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра « Передал-садись».
33	Закаливание и здоровье. ОРУ Дыхательные упражнения. Игра « Угадай чей голос».
34	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра « Передал-садись».
35	Правила поведения в спортивном зале. ОРУ Упражнения с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись»
36	Ходьба по кругу. ОРУ Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Два медведя»
37	Закаливание и здоровье. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений в движении. Игра «Кислый круг»
38	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Пустое место».
39	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения на равновесие. Игра «Золотые ворота»
40	Перестроение в 2 шеренги. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Дыхательные упражнения. Игра «Угадай, чей голос»
41	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для повышения тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени Эстафеты с предметами.
42	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие. Игра «Успей поймать».
43	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Мяч по кругу».
44	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Ползание, лазание по скамейке, гимн. стенке. Игра «Колдун».
45	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра «Золотые ворота»
46	Ходьба, бег по кругу. ОРУ с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»

47	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для растяжения и развитие подвижности позвоночника. Игра «Охотники и утки»
48	Оценка собственного здоровья Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения с малым мячом. Игра « Кто дальше».
49	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Тише едешь».
50	Ходьба, бег по кругу. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесия. Игра «Успей поймать».
51	Закаливание и здоровье Ходьба, бег по кругу. ОРУ Дыхательные упражнения Игра « Угадай чей голос».
52	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Игра « Передал-садись».
53	Влияние физических упражнений на организм человека. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения в равновесии. Игра «Охотники и утки».
54	Ходьба по кругу. ОРУ Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Два медведя»
55	Закаливание и здоровье. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений в движении. Игра «Кислый круг»
56	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Пустое место».
57	Правила поведения в спортивном зале. ОРУ Упражнения с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись»
58	Ходьба по кругу. ОРУ Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Два медведя»
59	Закаливание и здоровье. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Комплекс упражнений в движении. Игра «Кислый круг»
60	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Пустое место».
61	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения на равновесие. Игра «Золотые ворота»
62	Перестроение в 2 шеренги. Ходьба, бег по кругу. ОРУ Дыхательные упражнения. Игра «Угадай, чей голос»
63	ОРУ Упр-я для повышения тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени Эстафеты с предметами.
64	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Игра «Мяч по кругу».
65	Ходьба, бег по кругу. ОРУ Ползание, лазание по скамейке, гимн. стенке. Игра «Колдун».
66	Оценка собственного здоровья ОРУ Комплекс упр-й для создания естественного мышечного корсета. Игра «Золотые ворота»
67	Ходьба, бег по кругу. ОРУ с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»
68	Правила поведения на воде. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие. Игра «Успей поймать»

