

Индивидуальный предприниматель  
Мордвова Ирина Семеновна

---

ИНН 312807706032; ОГРН 308662310900060; р/с 40802810800630000945;  
БИК 044525411; к/с 30101810145250000411

В филиал «Центральный» Банка ВТБ ПАО г. Москва

Адрес: Свердловская область, г. Нижний Тагил, ул. 1-ая Запрудная, д.10;  
т. 8(912)6777772, 290-555

Рассмотрено на пед.совете  
ИП Мордвовой И.С.  
Протокол № 1  
От «10» января 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №3 от 10.01.2022  
ИП Мордвова И.С.



**Программа дополнительного образования  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Мир движений»  
для детей 1,5 – 3 лет  
Срок реализации 1 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность программы
  - 1.2. Нормативно-правовое обеспечение
  - 1.3. Цели и задачи программы
  - 1.4. Теоретическая база программы
2. Содержание программы
  - 2.1. Форма и режим занятий
  - 2.2. Методы и приемы программы
  - 2.3. Мониторинг
  - 2.4. Структура НОД
  - 2.5. Ожидаемые результаты
3. Перспективный план
4. Материально-техническое оснащение
5. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным – поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по-другому заявлять о себе в этом мире. Решить все эти задачи в определенной мере может детский фитнес.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

В связи с этим было принято решение разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физкультурой через приобщение к детскому фитнесу. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего дошкольного возраста. В программу включены: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Программа дополнительного образования «Мир движений» имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная программа «Мир движений» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Закон об образовании от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. No 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 No 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. No 1726-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No 09-3242)
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. No 08-249
- Приложение к лицензии на осуществление образовательной деятельности, подвид «Дополнительное образование детей и взрослых»
- Локальный акт ИП Морвдова И.С.

## **1.3. Цели и задачи программы**

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Количество детей в группе - 10 человек.

Цель – укрепление здоровья и повышение двигательной активности младших дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Укрепить общее физическое состояние (развивать основные физические качества)
2. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.
3. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятие фитнесом.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие приёмы и методы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям).
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
4. Метод закрепления упражнения (многократное повторение движений под музыку).

## **1.4. Теоретическая база программы**

В основу дополнительной оздоровительной программы положены методики работы с детьми дошкольного возраста:

- «Игровой стретчинг»,
- Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе»
- «Фитнес для детей и подростков»
- Самомассаж и релаксация
- Подвижные игры для детей.

Выбранные элементы программы взаимно дополняют друг друга и позволяют полно решать вышеуказанные задачи, направленные на формирование здорового образа жизни, спортивных навыков, совершенствования физических способностей детей.

## **1.5. Принципы и подходы к формированию Программы**

Работа по программе проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий М. Киенко и Е.Сулим.

**- музыкальное сопровождение занятий**

Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий и тесно связана с её средством - физическими упражнениями. Музыка и занятия фитнесом понятия неразделимые. Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

Основными критериями правильного выбора музыки для занятий является соответствие: возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стилю и структуре музыкального произведения выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности.

**- аэробика**

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бега, прыжков, танцев. А кислород, как известно, – необходимый элемент существования живой материи. Детям же кислород, в силу роста, нужнее, чем взрослым.

Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше.

**- ритмическая гимнастика** – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей;

**- лого-аэробика** - это физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

степ-аэробика занятия со степами и без - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**- аэробика** подражательного характера, развивает воображение и фантазию.

**- футбол-гимнастика** гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат ребенка.

**- игровые технологии**

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Формы и режим занятий**

Общее количество занятий в год – 36 (с сентября по июнь). Количество детей в группе 10 человек.

Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие 1 раз в неделю.

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы занятий:**

- групповые занятия;
- индивидуально-групповая работа

### **2.2. Методы и приемы программы**

Игровой метод – игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика.

Метод наглядно-слухового показа – повтор упражнений за педагогом.

Метод активной импровизации – импровизация детей под музыку

Метод упражнения – систематическое выполнения упражнений.

### 2.3. Мониторинг программы

Показатели динамики формирования интегративного качества  
«Физически-развитый, овладевший основными двигательными навыками»

| №<br>п/п | Ф.И. ребенка | Сформированность навыка выполнения основных видов гимнастических упражнений | Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга | Сформированность навыков владения футболом | Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1        |              |                                                                             |                                                          |                                            |                                                                 |
| 2        |              |                                                                             |                                                          |                                            |                                                                 |
| 3        |              |                                                                             |                                                          |                                            |                                                                 |

В процессе наблюдения за деятельностью **детей** делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (*показателей*) освоения **программы**:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (*помощи*) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (*элементы*) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Мониторинг проводится 2 раза в год (ноябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

### 2.4. Структура НОД

| Этапы          | Длительность | Задачи                                                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|--------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разминка       | 3 минуты     | Подготовить организм к основной нагрузке                      | Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям                                                                                                                                                                                                                  |
| Основная часть | 7 минут      | Развитие физических качеств детей, через комплексы упражнений | Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга или футбол-гимнастики, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. |

|                      |          |            |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Заключительная часть | 5 минуты | Релаксация | Проводится подвижная игра на снятие мышечного напряжения и специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или самомассаж. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние. |
|----------------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.5. Ожидаемые результаты

- снижение заболеваемости
- высокий уровень развития основных физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений)
- развитие музыкально – ритмических способностей.

## 3. Перспективный план

### СЕНТЯБРЬ

| Неделя   | Тема                           | Материалы | Содержание                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя |                                |           | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Упражнения на равновесие.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
|          | Тема «В гости к солнышку"      | Мячи      |                                                                                                                                                                   |
| 2 неделя | Тема «Веселые птички»          |           |                                                                                                                                                                   |
| 3неделя  | Тема «Звонкие погремушки»      |           |                                                                                                                                                                   |
| 4неделя  | Контрольно-проверочное занятие |           |                                                                                                                                                                   |

### ОКТАБРЬ

| Неделя   | Тема                           | Материалы | Содержание                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «Экскурсия в лес»         | Мячи      | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Упражнения на равновесие.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Традиционная структура занятия |           |                                                                                                                                                                   |
| 3 неделя | <i>Фитнес-тренировка</i>       |           |                                                                                                                                                                   |
| 4 неделя | <i>Фитнес-тренировка</i>       |           |                                                                                                                                                                   |

### НОЯБРЬ

| Неделя   | Тема                           | Материалы  | Содержание                                                                                                                           |
|----------|--------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «Экскурсия в лес»         | Малые мячи | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Традиционная структура занятия |            |                                                                                                                                      |
| 3 неделя | <i>Фитнес-тренировка</i>       |            |                                                                                                                                      |
| 4 неделя | <i>Фитнес-тренировка</i>       |            |                                                                                                                                      |

### ДЕКАБРЬ

| Неделя   | Тема                     | Материалы   | Содержание                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «Веселые самолеты»  | Утяжелители | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Упражнения на равновесие.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Тема «Цветные самолеты»  |             |                                                                                                                                                                   |
| 3неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i> |             |                                                                                                                                                                   |
| 4неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i> |             |                                                                                                                                                                   |

#### ЯНВАРЬ

| Неделя   | Тема                            | Материалы             | Содержание                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «Разноцветные платочки»    | малые мячи<br>фитболы | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Тема «Магазин цветных ленточек» |                       |                                                                                                                                      |
| 3неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i>        |                       |                                                                                                                                      |
| 4неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i>        |                       |                                                                                                                                      |

#### ФЕВРАЛЬ

| Неделя   | Тема                     | Материалы | Содержание                                                                                                                           |
|----------|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «В гостях у лисы»   | фитболы   | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Тема «В гостях у зайки»  |           |                                                                                                                                      |
| 3неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i> |           |                                                                                                                                      |
| 4неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i> |           |                                                                                                                                      |

#### МАРТ

| Неделя   | Тема                                    | Материалы                | Содержание                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки» | утяжелители<br>тренажёры | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки» |                          |                                                                                                                                      |
| 3неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i>                |                          |                                                                                                                                      |
| 4неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i>                |                          |                                                                                                                                      |

#### АПРЕЛЬ

| Неделя   | Тема                                 | Материалы         | Содержание                                                                                                                           |
|----------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «Поиграем с солнечным зайчиком» | Обручи<br>Фитболы | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Тема «Поиграем с солнечным зайчиком» |                   |                                                                                                                                      |
| 3неделя  | <i>Фитнес-тренировка</i>             |                   |                                                                                                                                      |

|         |                   |  |  |
|---------|-------------------|--|--|
| 4неделя | Фитнес-тренировка |  |  |
|---------|-------------------|--|--|

## МАЙ

| Неделя   | Тема                          | Материалы   | Содержание                                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | Тема «На солнечной поляночке» | утяжелители | Строевые упражнения и перестроения.<br>Ходьба и бег.<br>Упражнения на равновесие.<br>Прыжки.<br>Метание, бросание, ловля.<br>Лазанье, ползание.<br>Подвижные игры |
| 2 неделя | Тема «На солнечной поляночке» |             |                                                                                                                                                                   |
| 3неделя  | Фитнес-тренировка             |             |                                                                                                                                                                   |
| 4неделя  | Фитнес-тренировка             |             |                                                                                                                                                                   |

#### 4. Материально – техническое оснащение:

- музыкальный центр
- спортивное оборудование (мячи различного размера, фитболы, обручи, дорожки).

#### Дидактический материал:

- аудио и видео материалы
- картинки
- игрушки

### Список литературы

1. М. Киенко « Детский фитнес. Методическая разработка». М. Айрис-пресс 2017

2. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
3. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О, Н, Рыбкина, Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
4. О. Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.
5. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий. Под редакцией О, Н, Рыбкина, Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
6. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель» 2011. Волгоград.
7. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
8. Л. Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
9. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
10. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
11. М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.120. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.

## **1.Вводная часть**

### **- Игры на перестроение**

- \*Становимся в шеренгу*
- \*По местам*
- \*Слушай сигнал*
- \*Солдатики*
- \*Совушка*
- \*Кто быстрее из круга*
- \*Космонавты и летчики*

### **- Танцевально – строевые упражнения**

- \*У ребят порядок строгий*
- \*Поезд*
- \*Воробушки и автомобиль*
- \*Хоровод*
- \*Вейся веночек*
- \*Строевые комбинации (6 штук)*
- \*Строевое упражнение с флажками*
- \*Строевое упражнение с цветами*
- \*Разойдись и становись*
- \*Музыкальное перестроение*

### **- Танцевальные комплексы упражнений для разминки и перестроений**

- \*Путешествие в волшебный лес*
- \*Правильная осанка*
- \*Веселое путешествие*
- \*Медвежата*
- \*Танцевальный бег по кругу*

## **2.Основная часть**

### **- Ритмические танцы**

- \*Полька - хлопушка*
- \*Часики*
- \*Полька добрый жук*

- \*Танец Муренки
- \*Большая стирка
- \*Ритмический веселый танец
- \*Карусель
- \*Веселый слоненок

#### **- Танцевальные упражнения, танцы и элементы хореографии**

- \*Танец Короля и принцессы
- \*Круговая кадрили
- \*В ритме польки
- \*Русский лирический
- \*Травушка муравушка
- \* «Кик»
- \*По ниточке
- \*Русские матрешки
- \*Маленькая страна
- \*Аист на крыше

#### **- Танцевальные упражнения и танцы с предметами**

- \*Солдатики
- \*Танец «Настоящая метла»
- \*Не уроните шарик (Танец с мячами)

#### **- Игры для закрепления правильной осанки**

- \*Пятнашки
- \*Тише едешь – дальше будешь
- \*Ходим в шляпах

#### **- Подвижные игры для профилактики плоскостопия**

- \*Карлики и великаны
- \*Передай ногами мяч
- \*Нарисуй солнышко
- \*Передай предмет

### **3.Заключительная часть**

#### **- Комплексы танцевальных упражнений в партере**

- \*Танец Сулеймана
- \*Рок-н-ролл лежа
- \*Дельфин
- \*Рыба – пила
- \*Кручу – кручу

#### **- Танцевальные упражнения на расслабления**

- \*Сосулька
- \*Чебурашка
- \*Чайка
- \*Жаворонок
- \*Лягушка

#### **- Комплексы упражнений дыхательной гимнастики**

- \*Перекличка животных
- \*Трубач
- \*Топор
- \*Ворона
- \*Гуси

*\*Птица*

*\*Веселые шаги*

*\*Часики*

*\*Паровозик*

*\*На турнике*

*\*Партизан*

*\*Регулировщик*

*\*Петух*

**- Пальчиковая гимнастика**

*\*Раз, два, три, четыре, пять*

*\*Цветок*

*\*Кого встретили в лесу*

*\*Дружба*

*\*Пальчиковые игры с мячом – (7 упражнений)*

**- Комплексы упражнений для развития мелкой моторики**

*\*Веселый ритмичный танец*

*\*Полька пальчиками*

*\*Танец белочек*

*\*Веселое жонглирование*

*\*Танцевальное упражнение с платочком*

**- Игровой самомассаж**

*\*Поиграем с носиком*

*\*Массаж головы*

*\*Поиграем с ушками*

*\*Поиграем с ручками*

*\*Поиграем с ножками*

*\*Кто там топает по крыше...*

*\*Черепашка*

*\*Наши спинки*

*\*Паровоз*

*\*Далеко – далеко...*

*\*Ладони*

**- Гимнастика для глаз**

*\*Лиса*

*\*Солнышко*

*\*Медведь*

*\*Зайка белый*

*\*Наши глазки (3 упражнения)*

*\*Цветочек и бабочка*

*\*Жук*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049325

Владелец Мордвова Ирина Семеновна

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024