

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД  
«ДОШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом АНО ДОО

«Центр развития ребенка» - детский сад

«Дошкольная Академия»

(Протокол от «04» октября 2021 г № 01)

УТВЕРЖДЕНО

приказом АНО ДОО

«Центр развития ребенка» - детский сад

«Дошкольная Академия»

от «04» октября 2021 г № 01



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

возраст обучающихся: 3-7 лет

срок реализации: 4 года

Автор-разработчик: педагог  
дополнительного образования  
Осипова Татьяна Михайловна

Чебоксары 2021

## Пояснительная записка

В настоящее время система дошкольного образования переживает переходный период. Родители все больше интересуются проблемами образования детей, хотят, чтобы в детском саду дети учились читать и писать. Стремление родителей начать раннее обучение ребенка без учета его реальных возрастных возможностей, с одной стороны, и желание учителей школы получить подготовленного ученика, с другой, подтолкнули педагогов дошкольных учреждений перейти на раннее обучение дошкольников, в связи с чем возникает необходимость создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в ДОУ, которая позволит сохранить и укрепить здоровье ребенка, а так же сделать детей более развитыми, сильными. Ведь с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движения, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стрейчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие оздоровительной гимнастики в дошкольном образовании.

Оздоровительная гимнастика – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и скорость реакции.

В детском дошкольном образовании занятия оздоровительной гимнастикой можно организовать как прекрасное дополнение к основной образовательной программе. Таким образом решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по оздоровительной гимнастике рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. В связи с этим целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направления гимнастики. Так же значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность можно за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку можно включить упражнения, выполняемые детьми поточным способом по кругу:

- различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке, ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»).
- оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины и пробежав один круг, положить его обратно в корзину;
- произнесение педагогом во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы бегаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);
- создание на занятиях ситуаций успеха (благоприятного психологического климата).

Как и любое занятие по физической культуре, занятия по оздоровительной гимнастике состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – от **20-30 минут**, в мелкогрупповой и групповой форме. Возраст занимающихся от **3 до 7 лет**. Численность детей от 4 до 10 человек. Групповая образовательная деятельность оздоровительной гимнастикой планируется с детьми 2 раза в неделю, что составит 8 занятий в месяц; с учетом праздничных дней в год – 68 занятий.

### **Цель рабочей программы:**

1. Удовлетворять естественную потребность детей в движении;
2. Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
3. Давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

### **Задачи рабочей программы:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

### **Планируемые результаты**

1. Ребенок улучшит свои физические способности:
  - повысит мышечную силу,
  - разовьет гибкость опорно-двигательного аппарата,
  - выработает выносливость,
  - усилит скоростные качества
  - увеличит координацию и ловкость движений.
2. У ребенка выработается чувство самоконтроля за правильной осанкой и походкой.
3. Совершенствуются органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма ребенка.
4. Корректируется поведение ребенка, за счет снятия агрессии и создания положительного психоэмоционального состояния.
5. Появится стремление к физическому и культурному саморазвитию.

6. Ребенок научится выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
7. Ребенок улучшит психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
8. Появится чувство ритма, внимание и быстрота реакций.
9. У ребенка повысится интерес к физкультурным занятиям.

### **Система мониторинга**

Используются низкоформализованные системы мониторинга, в виде наблюдения за качеством и скоростью выполнения предложенных ребенку физических упражнений, так же в форме бесед во время проведения подвижных игр и игр малой подвижности.

### **Оснащение физкультурного зала**

1. Спортивные снаряды:
  - гимнастическая стенка,
  - турник,
  - канат.
2. Спортивный инвентарь:
  - гимнастические коврики,
  - мячи резиновые,
  - скакалки,
  - обручи,
  - гимнастические палки.
3. Дополнительное оборудование:
  - скамейки,
  - музыкальный проигрыватель.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Учебно-тематический план**

**Комплексы оздоровительной гимнастики**

<b>месяц</b>	<b>№ группы</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>
<b>Сентябрь</b>	младшая	Комплекс № 1, 2
	средняя	Комплекс № 1, 2
<b>Февраль</b>	старшая	Комплекс № 1, 2
	подготовительная	Комплекс № 1, 2
<b>Октябрь</b>	младшая	Комплекс № 3,4
	средняя	Комплекс № 3,4
<b>Март</b>	старшая	Комплекс № 3,4
	подготовительная	Комплекс № 3,4
<b>Ноябрь</b>	младшая	Комплекс № 5,6
	средняя	Комплекс № 5,6
<b>Апрель</b>	старшая	Комплекс № 5,6
	подготовительная	Комплекс № 5,6
<b>Декабрь</b>	младшая	Комплекс № 7,8
	средняя	Комплекс № 7,8
<b>Май</b>	старшая	Комплекс № 7,8
	подготовительная	Комплекс № 7,8
<b>Январь</b>	младшая	Комплекс № 9,10
	средняя	Комплекс № 9,10
	старшая	Комплекс № 9,10
	подготовительная	Комплекс № 9,10

**Программное содержание младшей группы**

**Комплекс № 1 «Мы хлопаем в ладоши»**

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность.
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1.«Потягушки» - И. п.: о.с.на вдохе вытянутся руки – вверх. Дыхание задерживается, руки растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

Упражнения на коврике «Мы хлопаем в ладоши»:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп (хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ (высоко поднимаем колени)

Качаем головой (головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем (присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

3.Ходьба по корригирующей и солевой дорожкам.

4.Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

5. Гимнастика для глаз «Нарисуй крышу дома», «Посмотри вправо и влево»

### **Комплекс №2. «Листопад»**

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз).

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

3. Упражнения на коврик:

Листопад

Падают, падают листья, В нашем саду листопад.

Взмахи руками. Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят. Повороты вокруг себя.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

4. Дыхательные упражнения:

1. «Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2. «Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

5. Гимнастика для глаз «Посмотри вверх и вниз» «Потри ладони и закрой глаза», «Поморгай 10 раз»

### **Комплекс №3. «Попугайчики»**

Задачи:

- 1) профилактика респираторных заболеваний
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. «Потягивание» - И. п. лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз). «Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

2. Массаж живота. И. п. –сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

3. Упражнения на коврик:

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай. Крылья шире расправляй. (Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше, Выше пальм, жирафов выше. (Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал, Вместе с ними отдыхал, (Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил, (Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

4. Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

5. Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2. «Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

6. Гимнастика для глаз «Закрой глаза ладонями а затем открой и поморгай 10 раз», «Посмотри вверх-вниз и вправо-влево»

#### **Комплекс №4. «Звериная гимнастика»**

Задачи:

1) профилактика нарушений осанки и плоскостопия

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Точечный массаж

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем

2. Дыхательная гимнастика "Сдуваем листик" Дует на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

3. Упражнения на коврике:

Жарким днём лесной тропой звери шли на водопой (марш на месте)

За мамой тигрицей крался тигрёнок (коллено-кистевое положение)

За мамой медведицей шёл медвежонок (говорят уууу)



За мамой слонихой топал слонёнок (высоко поднимая колени, марш)

За мамой зайчихой прыгал зайчонок.(прыжки на двух ногах)

Волчица вела за собою волчат (сидя по-турецки, произносят р-р-р-р)

Все мамы и дети напиться хотят (изображают зверей у водооя)

4Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

5.Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х! »

Повторять в течение 35—40 секунд.

### **Комплекс №5. «Я позвоночник берегу»**

Задачи:

1) профилактика респираторных заболеваний

2)профилактика нарушений осанки и плоскостопия

3) формировать пространственно-временные ориентировки; развивать

слухо - голосовые координации

1. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем пушинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

2. Корригирующая гимнастика (выполнять по тексту)

Я позвоночник берегу, сам себе я помогу

Всё выполню я по порядку, сам я сделаю зарядку

Наклонюсь и разогнусь

Вправо-влево повернусь,

На носочки потянусь, а потом с них опущусь.

И за столом я посижу

И телевизор посмотрю

Но буду помнить я всегда: прямою быть должна спина

3. Ходьба по корригирующей и солевой дорожкам.

4. Упражнение на релаксацию.

5. Гимнастика для глаз.»Нарисуй квадрат»

### **Комплекс №6. «Прогулка»**

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) профилактика простудных заболеваний
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.

2. Упражнения на коврике:

Прогулка

На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети.

Шагать на месте. Ручки согревают, ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.

Нам мороз не страшен, весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топтать, приплясывать по тексту.

3. Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

4. Дыхательные упражнения:

--Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

--Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

5. Гимнастика для глаз «Нарисуй круг и треугольник в одну и в другую сторону»

### Комплекс №7. «Мы утром закаляемся»

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1 Корректирующие упражнения

«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

«Месим тесто» - И. п. : сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, хлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

2. Упражнения на коврик:

Закаляемся

Я утром закаляюсь, Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь. Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким, Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким. Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми, Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми. Бег на месте.

3. Ходьба по корректирующим и солевым дорожкам.

4. Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).

2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

3. Я подую высоко. Я подую низко. я подую далеко. я подую близко.

5. Гимнастика для глаз.

## Комплекс №8. «Веселые матрешки»

Задачи:

- 1) Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
- 2) Способствовать профилактике респираторных заболеваний
- 3) Расслабить напряжённые мышцы.

1.Корригирующая гимнастика.

«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

2. Массаж рук.

Дети моют кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.

Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

3.Упражнения на коврик:

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки. (Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.)

4.Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

5. Гимнастика для глаз. Соляризация.

## Комплекс №9. « Жуки»

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

#### 1.Корригирующая гимнастика

«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз). «Покачай малышку» - И. п. : сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, качивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

#### 2.Упражнения на коврик:

##### ЖУК

На лужайке по ромашкам Жук летал в цветной рубашке. — Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу, Тихо на ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

#### 3.Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

#### 4.Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

#### 5. Точечный самомассаж:

Наши ушки нам для слуха для здоровья нам важны, Хорошо, что есть два уха, нам помочь они должны.Переносится малышка знает нас не понаслышке. Каждый день её мы трём - шанс болезням не даём.

### **Комплекс №10. «Зайка серый»**

#### Задачи:

1) активизировать биологически —активные точки

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1.Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похло-

пывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым.» То же - с правой ногой.

2. Упражнения на коврик:

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.

3. Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

4. Дыхательные упражнения:

«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

5. Гимнастика для глаз

«Нарисуй 5 шариков», «Нарисуй квадрат в правую сторону и в левую»

### **Программное содержание средней группы**

#### **Комплекс № 1 «Будем мы здоровыми»**

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. «Покажем, какие мы сильные». Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 – руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2 – с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

«Потягушечки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 – выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4-5 раз.

«Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок, вернуться в и.п.. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз.

«Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – опустить ногу. Выполнить по 3 раза каждой ногой.

«Прыжки вправо-влево» (боком) под счёт 1-5. Чередовать с ходьбой (2 раза)

## 2. Дыхательное упражнение

«Заводные машинки»

Мы подуем высоко. Мы подуем низко. Мы подуем далеко. Мы подуем близко.

## 3. Самомассаж стоп.

1. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым. » То же - с правой ногой.

4. Ходьба босиком по корригирующей и солевой дорожке.

5. Гимнастика для глаз.

## Комплекс № 2. «Здравики»

Задачи:

- 1) профилактика простудных заболеваний
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Ходьба по корригирующей и солевой дорожкам.

2. Пальчиковая гимнастика.

Этот пальчик-дедушка. Этот пальчик- бабушка. Этот пальчик-мамочка. Этот пальчик-папочка. Этот пальчик – я. Дружная семья.

3. Упражнения на ковре.

«Стойкий оловянный солдатик»; стоять по стойке смирно. Воспитатель проверяет, чтобы спина была прямая.

«Ножницы»; лёжа на животе.

«Цапли», Стойка на одной ноге. Руки за спиной. Спина прямая.

«Бурые медведи»; Ходьба вокруг себя на внешней стороне стопы.

«Зайчата» прыжки на двух ногах. 4 прыжка. 4 хлопка.

«Колобок» из положения лёжа перекаты в положение сидя

«Лягушата». присед колени в сторону. Спины прямые. На выдохе говорим ква.

#### 4. Дыхательное упражнение

«Петушок»;

«Воздушные шары»;

«Лиса».

#### 5. Гимнастика для глаз.

### Комплекс № 3 «Ладушки»

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) профилактика респираторных заболеваний.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

#### 1. Дыхательное упражнение

«Обними за плечики»,

«Луговые цветы».

«Каша кипит».

#### 2. Корректирующая гимнастика

«Ладони к плечам». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперёд, голову приподнять (вдох). Опустить руки, сказать «вниз» (выдох). Повторить 5 раз.

«Ладони на колени». И.п.: стоя, ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон вперёд, ладони на колени (выдох), сказать «вот»; 2 – вернуться в и.п., руки за спину (выдох). Ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.

«Спрячемся». И.п. то же, руки вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками («спрятались») (выдох). Встать. Выпрямиться, руки опустить (вдох). Повторить 5-6 раз.

«Зайчата». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 – прижать колени к себе, обхватив руками, опустить голову (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5 раз.



«Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать мягко на обеих ногах («как мячики»). Под счёт 1-6. Чередовать с ходьбой 2 раза.

Упражнение «Ладушки» в парах

3.Самомассаж.

Наши ушки нам для слуха для здоровья нам важны, Хорошо, что есть два уха, нам помочь они должны.

Переносится малышка знает нас не понаслышке. Каждый день её мы трём -шанс болезням не даём.

Носик три и не болей. Будешь всех на свете здоровей

4. Гимнастика для глаз.

#### Комплекс № 4 «Неболейка»

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Дыхательное упражнение «Тигр на охоте»; «Грибок»

2) самомассаж «Ушки».(поглаживание, растирание ушей)

3) Корректирующая гимнастика

«Пальцы врозь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки к плечам, кисть в кулак. 1 – руки вверх, пальцы развести, посмотреть на них, потянуться; 2 – вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

«Маятник». И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – наклон вправо со словом «тик»; 2 – наклон влево со словом «так». Повторить 4-6 раз.

«Гуси шипят». И.п.: то же. 1 – наклон вперёд, голову приподнять, руки в стороны назад, ноги не сгибать, произнести «ш-ш-ш»; 2 – вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

«Ворота». И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны («закрыты ворота»). 1 – поворот туловища вправо, руки на пояс («открыты ворота»); 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – то же влево.

«Повернись». И.п.: лёжа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2 поворот на живот, 3-4 вернуться в и.п.. Повторить 3-4 раза.

«Пружинка и подскоки». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс; 4 пружинистых полуприседания и 8 подскоков на месте.

4) Дыхательное упражнение. «Пушинка»

5) Ходьба босиком по солевой и корригирующей дорожкам.

6) Гимнастика для глаз. «Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки кап- кап запели

Намочились лица.

Мы их вытирали

Туфли – посмотрите – мокрви вдруг стали.

Плечами дружно поведём и все капельки стряхнём

От дождя убежим

Под кусточком посидим.

#### **Комплекс № 5. «Покажи какой ты сильный»**

Задачи:

1) развивать дыхательную мускулатуру

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Дыхательные упражнения «Варим кашу», «Дровосек» — по 3 раза.

2. Корригирующие упражнения.

«Покажем, какие мы сильные». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 — руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз (вдох); 2 — с напряжением, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки (выдох). Повторить 4—5 раз.

«Потягушечки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 — выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4—5 раз.

«Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (выдох); вернуться в и.п. (вдох). То же выполнить правой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.

«Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу. Выполнить 3 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

«Прыжки вправо-влево». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки боком, вправо-влево. Чередовать 2 раза с ходьбой на месте.

3. Самомассаж грудной клетки. Поглаживание, растирание и вибрации грудной клетки.

4. Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

5. Дыхательное упражнение «Обними себя руками»

6. Гимнастика для глаз. «Теремок»

Теремок – теремок!

Он не низок не высок

Наверху петух сидит

Кукареку он кричит!

### **Комплекс № 6. «Мы ребята непростые - всех на свете здоровей»**

Задачи:

1) совершенствовать функционирование дыхательной системы

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Дыхательные упражнения «Насос», «Ежик» — по 3 раза.

2. «Ракеты», и.п. стоя. Руки в замке вверх. Вытяжение позвоночника 5-6 секунд. Расслабление.

«Цапли» Стоя на одной ноге. Руки за спиной. Удержать положение 5-6 секунд.

«Цирковые лошадки. Ходьба на месте с высоким коленом.

«Лыжник». Ноги на ширине плеч. Руки впереди. Полуприсед, руки назад - выдох. И.п. - вдох.

«Часики», Лёжа на спине

«Велосипед» Лёжа на спине

И.п.: стоя, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться («вот какие мы большие»), вернуться в и.п., присесть и положить руки на колени («вот какие мы маленькие»), вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги («длинные и короткие ноги»). Повторить 4—5 раз.

И.п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Вытянуть руки вперед, затем назад и положить ладони на спину («рыбки плавают»). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх; 2 — опустить. Повторить 4-6 раз.

И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте («воробышки прыгают»). Чередовать 2 раза с ходьбой.

3. Ходьба по солевой и корригирующей дорожке.

4. Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе девочки и мальчики»

5. Гимнастика для глаз. «Заяц белый»

Заяц белый отвечал:

Ты куда за льком бегал?

Заяц белый отвечал:

«Я не бегал, я скакал»

Ну а где же ты обедал?

Я сегодня голодал.

### Комплекс № 7. «Бабочка»

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Корригирующие упражнения

«Бабочка машет крыльями». И.п.: о.с., 1 — взмах руками через стороны вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.

«Крылышки у бабочки». И.п.: стоя, ноги врозь, руки скрещены на груди. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.

«Бабочка взлетает». И.п.: о.с. 1—2 — наклон вперед, прогнув спину, руки назад; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

«Бабочка полетела». И.п.: о.с. 1—3 — стоя на одной ноге, плавные махи руками через стороны вверх-вниз («бабочка летит»); 4 — вернуться в и.п.; 5—6 — присесть, руки в стороны, вверх («бабочка села на цветок»); 7—8 — вернуться в и.п. (Темп средний.) Повторить 4—5 раз.

«Бабочка летит». И.п.: о.с., прыжки на месте, выполняя одновременно взмахи руками, чередовать с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

«Выше до солнышка». И.п.: о.с. 1 — подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох через нос; 2 — вернуться в и.п., выдох через рот. Повторить 3 раза.

2) Дыхательное упражнение «Сильный и слабый ветерок»

3) Самомассаж головы.

«Струя воды»

«Гребешок»

«Капельки»

4) Ходьба по солевой и корригирующей дорожке.

5) Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд»

### **Комплекс № 8 «В мире животных»**

Задачи

1) совершенствовать функционирование сердечно-сосудистой системы

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Корригирующие упражнения

«Черепашки»,

«Походим боком»,

«Самолёт»,

«Ходим в шляпах»,

«Стойкий оловянный солдатик», «Ножницы».

2) дыхательные упражнения

«Погончики»,

«Тигр на охоте».

«Цветок распускается»

«Насос»,

«Ежик»

3) Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

4) Самомассаж ног. Поглаживание, растирание, вибрации.

5) Гимнастика для глаз. «Нарисуй круг»

### **Комплекс № 9 «Движение-жизнь»**

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Корригирующие упражнения.

Корригирующие упражнения «Велосипед», «Ель – ёлка - ёлочка» «Ножницы»

И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены. 1 — вытянуть руки вперед, ладонями вверх («покажи ладошки»); 2 — спрятать руки за спину («спрячь ладошки»). Повторить 4—6 раз.

И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - наклониться вправо, выпрямиться; 2 — наклониться влево, выпрямиться. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. 1 — присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками] («спрятались»); 2 — встать, выпрямиться, руки опустить вниз. Повторить 4—5 раз.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх; 2 — опустить ноги. Повторить 4 раза.

И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте («воробышки прыгают»). Чередовать 2 раза с ходьбой.

2) Дыхательные упражнения «Дровосек»,

«Комарик»

«Ушки»,

«Маятник».

3) Ходьба по солевой и корригирующей дорожке

4) Самомассаж стоп.

5) Гимнастика для глаз.

Комарик летает, летает , летает.

Где сесть он не знает, не знает, не знает.

Жжжж....Хлоп!

### **Комплекс № 10 «Паровозик»**

Задачи:

1) совершенствовать деятельность дыхательной системы

2) исправлять недостатки моторики

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Корректирующая гимнастика:

«Потягивание» лёжа на спине

«Ножницы» лёжа на спине

«Птица» лёжа на животе

«Часики» лёжа на спине

«Колобок» сидя обхватив ноги руками

«Добрая и злая кошечка» колено-кистевое положение

2) Упражнения на восстановление дыхания «Паровоз» («чух-чух- чух...») до 1 мин.

3) Самомассаж головы и лица.

Массаж в парах

«Поглаживание – Тёплые ладошки»

«Растирание-Пила»

«Вибрация – Капельки»

4) ходьба по солевой и корректирующей дорожке.

5) Гимнастика для глаз «Вправо- влево - вверх и вниз»

6) Пальчиковая игра «Улитка»

### **Программное содержание старшей группы**

## Комплекс № 1 «Ладшки»

Задачи

- 1) укрепление мышечного корсета
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Оздоровительный массаж всего тела (делаем быстрые, частые хлопки на соответствующие слова)

Чтобы не зевать от скуки ,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп-хлоп-хлоп

Щёчки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать :

Раз, два, три, четыре , пять.

Вот и шея . ну-ка живо

Переходим на загривок.

А теперь уже гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут и там,

И немного по бока.

Не скучать и не лениться

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем как можно выше.



## 2. Корректирующие упражнения

«Потягушки»

«Ножницыч»

«Листочки»

«Самолёт»

## 3. Дыхательное упражнение «Ветер сильный и слабый»

## 4. Ходьба по солевой и корректирующей дорожкам.

5. Гимнастика для глаз. «Много с буквами хлопот, уж такой они народ, будем буквы мы искать, будем глазки укреплять, Вот я вижу букву Б, держит белочка в руке»

### Комплекс № 2 «Мы многое умеем»

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Ходьба по солевой и корректирующей дорожкам. Воспитатель проговаривает:

Мы умеем хлопать,

Мы умеем топать,

Слышать, думать, петь.

Бегать, прыгать, и скакать,

Обо всём не рассказать!

Вот какое наше тело

Как крепко, и как умело.

2) Корректирующие упражнения

«Косарь»

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7— 8 раз в среднем темпе.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном

3) Игра малой подвижности на внимание

«Умею - не умею» - ходьба по кругу с ослепками: «Я буду называть разные движения и действия. Если ты умеешь делать эти упражнения - хлопни в ладоши, не умеешь - присядь» (петь, слушать, лежать на полу, видеть с закрытыми глазами, дышать, грустить, жить без воды, бегать, ходить на голове).

Как вы себя чувствуете? Как настроение? («Мы хорошо сегодня поработали, укрепили наши мышцы. Наше тело сильное, крепкое, здоровое. Мы хорошо помогли ему. Молодцы!»)

### Комплекс № 3 «Физкультура всем нужна»

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушения осанки и плоскостопия

1) Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

2) Ору:

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку! ( встать на носки, руки вверх)

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура ( руки на поясе, наклоны вправо-влево)

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется! (Наклоны вперед и назад)

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятаки

Будем делать мы зарядку. ( присед –вдох, и.п.- выдох)

3.Корректирующие упражнения: «Потягушки», «Ножницы», «Велосипед»

4. Дыхательное упражнение

«Воздушный шарик», «Насос»

5. Пальчиковая гимнастика. «Пеку, пеку, пеку пироги. С пылу с жару из печи. Оладушки румяные, с маслицей, сметаной»

#### **Комплекс № 4 «Босотерапия»**

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1.Корректирующие упражнения

Сидя на скамейке или стульчике для детей, ноги прямые, опираются на пятки:

а) сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе (сначала носок тянуть к полу, затем максимально на себя);

б) вращательные движения стопами.

Оба упражнения повторяются по 10-15 раз.

6.Сидя, ноги согнуты примерно под прямым углом, стопы на полу:

подъем стоп на носки (12-15 раз);

подъем стоп на пятки (носки тянуть на себя (12-15 раз));

подъем на пальцы (на кончики пальцев, максимально прогибая стопу (10-12 раз).

Сидя, захват пальцами ног карандаша (10-15 раз).

Стоя на носках:

пружинящие сгибания ног в голеностопном суставе, не касаясь, пола пятками (12-15 раз);

приседания на носках.

Стоя с опорой руками о стул, спинку кровати и т.д., перекаты с пятки на носки, 10-12 раз.

Стоя, держась руками за стол, поочередное расслабление ног во всех суставах.

И.п.: носки вместе, пятки разведены в стороны; поднимание на носки, ходьба на наружных краях стопы, ходьба по наклонной плоскости.

2. Дыхательные упражнения. «Насос»

3. Самомассаж стоп «Похлопай стопами»

4. Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

5. Пальчиковая гимнастика «Пошли пальчики гулять, а вторые догонять. Третьи пальчики бегом, а четвёртые пешком, пятый пальчик поскакал, и в конце пути упал»

### **Комплекс № 5 «Чтобы ножки были здоровыми»**

Задачи:

1) совершенствовать деятельность дыхательной системы

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Корригирующие упражнения

И. п. — лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.

И. п. — лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

Балерина». И. п. — сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и. п. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» — солнышко, елочку, домик.

«Веселые прыжки». И. п. сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15-7-20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и. п.

2) Дыхательные упражнения:

«Дровосек»

«Насос»

«Воздушный шарик»

3) Ходьба по солевой дорожке.

4) Игра «Надувайся наш пузырь, надувайся»

5) Гимнастика для глаз «Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт. Правое крыло отвёл, посмотрел. Я мотор завожу и внимательно гляжу.»

## Комплекс № 6 «Красивая осанка»

Задачи:

- 1) совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой системы
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

### 1. Корректирующая гимнастика

«Носильщик», Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в и. п. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в и. п.

«Шалаш». И.п. — стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в и. п.

«Прогулка по лианам». Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

И. п. — сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

Лёжа на спине:

«Ножницы»

«Велосипед»

«Корзиночка»

«Часики»

### 2. Дыхательные упражнения:

«Я подую высоко, я подую низко. Я подую далеко. Я подую близко»

«Дровосек»

«Насос»

«Одна ноздря, другая ноздря»

### 3. Ходьба по корректирующей дорожке.

### 4. Пальчиковая игра. «Моя ладошка- это кошка»

## Комплекс № 7 «Обезьянки»

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

#### 1) Корректирующие упражнения

«Обезьянки» — ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

«Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

«Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

«Обезьянки-художники»

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

«Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

#### 2. Дыхательное упражнение

«Воздушный шарик»

«Мычим не открывая рта»

#### 3. Ходьба по корректирующей дорожке.

4. Пальчиковая гимнастика «На поляне дом стоит, ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем в этот домик приглашаем»

#### 5. Самомассаж головы

«Я себя люблю»

«Моем голову»

«Гребень»

«Капельки»

### Комплекс № 8 «Гимнастика для зверей»

Задачи:

- 1) профилактика респираторных заболеваний
- 2) исправлять недостатки моторики
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

#### 1. Корригирующие упражнения

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Ходьба на наружных краях стоп

Ходьба на внутренних краях стоп

Ходьба по палке

Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков — 5—10 раз).

«Лисички» — мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами — по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

#### 2. Дыхательная гимнастика

«Насос»

«Сильный и слабый ветерок»

«Рычим»

#### 3. Ходьба по солевой дорожке

#### 4. Самомассаж стоп. «Кулачком потри стопу»

5. Пальчиковая игра «На двери висит замок. Кто открыть его бы смог. Потянули. Покрутили. Постучали и открыли».

### **Комплекс № 9 «Стопотерапия»**

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Корректирующие упражнения:

И. п. — стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и. п. (10 - 15 раз).

И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и. п. (10—15 раз).

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и. п. (6—8 раз).

И. п. — стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и. п. (8—10 раз).

И. п. — стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8 - 10 раз).

Ходьба в полуприседе (2 - 5 минут).

Прыжки «Зайчики» (30 - 40 секунд).

И. п. — основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10 - 12 раз каждой ногой).

И. п. — основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4 - 6 раз).

И. п. — основная стойка. Круговые вращения стопой.

2. Ходьба по корректирующей дорожке

3. Самомассаж спины в парах. «Пиление», «Капельки», «По маслу»

4. Дыхательное упражнение

«Сдуй снежинку»

### **Комплекс № 10 «Зимняя гимнастика»**

Задачи:

1) профилактика простудных заболеваний

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Ходьба по солевой и корректирующей дорожкам.

2. Упражнения на коврик.

Стоя



зайка скачет по дужайке,

Исключительно для нас

Он подпрыгнет восемь раз.

*(Восемь легких прыжков на полной ступне или на носочках.)*

Белый снег, пушистый. Взмахи руками.

В воздухе кружится Повороты вокруг себя.

И на землю тихо падает, ложится. Опуститься на корточки.

3. Упражнения на коврик:

Вечер зимний в небе синем Звезды синие зажег(встать на носки, потянуться)

Ветви сыплют синий иней На приснеженный снежок. (потряхивая руками, потихоньку сесть)

4. Дыхательные упражнения:

«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

5. Дыхательное упражнение «Метелица»

6. Пальчиковая гимнастика. «Мы печём отличные пироги пшеничные, кто придёт к нам продавать, пироги отличные? Папа, мама, брат, сестра, пёс лохматый со двора, и другие все кто может, пусть приходят с ними тоже»

## **Программное содержание подготовительной к школе группы**

### **Комплекс № 1 «Ромашки»**

Задачи:

- 1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Упражнения в кровати

«Потягушки»

«Кошка»

«Р о м а ш к и»

ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы ромашки, ромашки, ромашки.

На клумбе не спеша вырастаем.

*Дети медленно привстают с корточек, затем постепенно поднимают руки.*

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

*Ходьба по кругу, взявшись за руки.*

Мы – красивые цветы,

Мы – веселые цветы.

*Махи руками вперед и назад. 2–3 раза.*

2. Самомаассаж стоп «К о ш к и н ы п о в а д к и»

Полюбуемся немножко,

Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ,

Хвостик книзу: оп-оп-оп.(поглаживание и поколачивание стоп)

Но подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой.

Ввысь бросается отважно,

А потом вновь ходит важно.(растирание и поглаживание)

3. Ходьба по корригирующей дорожке «Камешки»

4. Дыхательное упражнение «Насос», «Лепесток»

5. Гимнастика для глаз. «Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза, смотрит хитрая лисица где бы пожить. Пошла лиска на базар и смотрела там товар. Себе купила сайку, лисятам балалайку».

### **Комплекс № 2 «Будь здоров»**

Задачи:

1) совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой системы

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) В кровати.

«Потягушки»

«Великаны и гномы»

Стоя.

Жил на свете серый зайчик

Слабый, тоненький как пальчик.(марш)

Всех на свете боялся, в своем домике скрывался,

Ничего ни пил, ни ел, с каждым днем худел, худел...(присед с ровной спиной)

Спортом он не занимался,

Бегать, прыгать он боялся. (встать на носки, руки к плечам)

Забрела к нему ежиха, лекариха и портниха:

Надо зайку полечить, так нельзя ни есть, ни пить! (повороты вправо-влево)

Полно в домике скрываться,

Солнца, воздуха бояться. (наклоны вперед-назад)

Ты поди-ка в детский сад

И спроси там у ребят – (марш)

Как зарядкой заниматься,

Чтоб здоровым оставаться.(вдох-выдох)

2. Ходьба по корригирующей и солевой дорожкам.

3. Дыхательное упражнение «Насос», «Ветерок»

4. Пальчиковая игра «Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один, мы с мячом играть хотим, только надо нам узнать: мяч кто будет догонять»

5. Самомассаж головы

«Гребень»

«Причёсываюсь»

**Комплекс № 3 «Мы - весёлые ребята»**

Задачи:

- 1) профилактика респираторных заболеваний
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

Зашагали ножки: «Топ, топ!»

Прямо по дорожке: «Топ, топ!»

Вот как мы умеем, ну-ка, веселее!

Топают сапожки – это наши ножки! (руки на поясе)

*Ходьба на носках, руки вверх:*

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем!

*Ходьба на внешней стороне стопы:*

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем,

Руки за голову кладем –

И вразвалочку идем!

*Ходьба с опорой на стопы и ладони:*

Идет медведь – шумит в кустах,

Спускается в овраг.

На двух руках, на двух ногах –

Мы тоже можем так!

*Ходьба с высоким поднятием колен:*

По болоту я хожу –

Во все стороны гляжу!

*Ходьба:*

Снова по дорожке

Шагают наши ножки!

2) Игра на осанку: Ходим кругом друг за другом. Эй, ребята, не зевать. То, что Маша нам покажет будем дружно выполнять. Следить за осанкой. Тот кто показывает движение стоит в центре с мешочком на голове.

3) Самомассаж грудной клетки (поглаживание, растирание, поколачивания)

4) Дыхательное упражнение. «Насос»

#### **Комплекс № 4 «В космосе»**

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам

2) Корригирующая гимнастика

«Космонавт летит в ракете»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п.

«А внизу леса, поля — Расстиляется земля»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. низкий наклон вперед, развести руки в стороны.

2. вернуться в и.п.

«завести моторы»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться.

«Веселые прыжки»

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.

Ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

3. Зрительная гимнастика.

Наше солнышко греет нас (дети разогревают ладони),

Но сейчас солнышко спряталось (тёплыми ладонями закрыть глаза).

В небе печальные тучки плывут.

Тучки рыдают, и слезы текут.

Кап\_кап, кап\_кап (движения глаз вверх\_вниз)

4. Пальчиковая гимнастика «Улитка»

5. Дыхательная гимнастика

«Насос»

«Дровосек»

«Пузырь»

### **Комплекс № 5 «Звери и птицы»**

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики. совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Ходьба по корригирующей и солевой дорожке

2) Корригирующие упражнения

«Ножницы» «Велосипед» «Ёлочка» «Хлопушка»

«у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

1-4 перекаты на спине вперед и назад

«Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой

3) Дыхательные упражнения

«Мычим, не открывая рта» «Вдох через правую ноздрю, выдох через левую»

«Вдох через левую ноздрю, выдох через правую»

4) Самомаассаж спины «Я люблю себя»

5) Гимнастика для глаз «вправо-влево-вверх и вниз»

### **Комплекс № 6 «Прогулка по парку»**

Задачи:

1) совершенствовать сенсорно - перцептивную деятельность

2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1) Ходьба по корригирующей и солевой дорожкам.

2) Корригирующие упражнения.

«Я на солнышке лежу» вытяжение позвоночника

«Росток» стоя на коленях покачивания вперёд назад

«посмотри вокруг – какая красота!»

И.П. у.с. руки на пояс.

1. поворот головы в правую сторону.

2. поворот головы в левую сторону.

«городские силачи»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вверху.

1. руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки.

2. руки в стороны.

3-4. повторить.

«веселые горожане»

И.П. сидя, упор сзади.

1-4. вдох через нос, рот закрыт.

5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха»

«Гуляем по парку»

И.П. о.с.

1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.

« с кочки на кочку»

И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.

3) Пальчиковая гимнастика «Крокодил ждёт гостей, пасть его полна гвоздей. Я спросил у крокодила: - здесь овца не проходила? А злодей лежит на дне и подмигивает мне»

4) Гимнастика для глаз «Нарисуй круг, квадрат и треугольник»

5) Дыхательное упражнение «Насос»



## Комплекс № 7 «На старте»

Задачи:

- 1) совершенствовать функционирование дыхательной системы
- 2) исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- 3) способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия

1. Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

2. Ору:

«на старте»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. присесть. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«наденем сапоги»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. согнуть ногу, хлопок под коленом.

2. повторить с другой ногой.

«в космосе нет притяжения»

И.П. ш.с.

1-15. прыжки с одной ноги на другую.

«ах – как здесь интересно»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять руки через стороны вверх – вдох.

2. опуская плавно вниз – выдох – ах.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем! Руки за спину, руки вверх, похлопаем!

3) гимнастика для глаз «Нарисуй квадрат»

4) Массаж в парах

Поглаживание-тёплые ладошки

Растирание- Пила

Вибрация – Капельки

5) Дыхательное упражнение «Насос» и «Дровосек»

### **Комплекс № 8 «Будем сильными и гибкими»**

Задачи:

способствовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

2) стимулировать биологически-активные точки на ладонях и стопах

3) формировать пространственно-временные ориентировки: развивать слухо - голосовые координации

1) Корректирующая гимнастика

«наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.

2. наклонить голову влево.

«поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.

2. опустить плечи.

«поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.

2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

2) Ходьба по солевой дорожке.

3) Гимнастика для глаз «Нарисуй квадрат»

4) Массаж в парах

Поглаживание-тёплые ладошки

Растирание- Пила

Вибрация – Капельки

5) Дыхательное упражнение «Насос» и «Дровосек»

### **Комплекс № 9 «На радуге»**

Задачи

способствовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

2) стимулировать биологически-активные точки на ладонях и стопах

3) формировать пространственно-временные ориентировки: развивать

слух - голосовые координации

1) Корригирующая гимнастика

«тёплый дождик»

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с левой рукой.

«красочная радуга»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх.

2. повторить в другую сторону.

«просыхает природа»

И.П.сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги.

1. поднять руки вверх, опустить ноги.

2. вернуться в и.п.

«прилетают птицы»

И.П. лежа на животе, руки и ноги в стороны.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.

2 вернуться в и.п.

«бабочки перелетают с цветка на цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз.

2. развернуться, прыжки в обратную сторону.

2) Ходьба по солевой дорожке

3) гимнастика для глаз «Нарисуй треугольник»

4) Самомассаж головы

«Мою волосы водой»

«Капельки воды»

«Расчёсываю голову»

5) Дыхательное упражнение «Насос» и «Обними себя»

### **Комплекс № 10 «Занимательная разминка»**

Задачи

способствовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

2) стимулировать биологически-активные точки на ладонях и стопах

3) формировать пространственно-временные ориентировки; развивать

слухо - голосовые координации

1.Корригирующая гимнастика

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай. (вращение туловища вправо, влево)Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку. (приседания) А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком (поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.) Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить.(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

## 2) Дыхательная гимнастика

«солнце спряталось за тучку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)

2. вернуться в и.п. (и снова спряталось)

«надуваем шарик»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.

2. вернуться в и.п. – выдох.

«самолетики»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.

2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.

3-4. повторить.

«пчелка»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

1-4 перекаты на спине вперед и назад.

Вернуться в и.п. выдох.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

3) Ходьба по солевой и корригирующей дорожкам.

## Список литературы

### *I. Законодательные и нормативно-правовые документы:*

1. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 23.11.2009г. № 665. // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал. – 2010.- № 2. С. 52-57. – ISSN 1997-9657
2. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.10г. № 2106. // Инструктор по физкультуре: Научно-практический журнал. – 2011. – № 3. С.26-32. – ISSN 2220-1467
3. Письмо Министерства образования РФ «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 18.06.2003г.№28-02-484/16.//Нормативные и правовые материалы.-2010.-№4.С.60-62
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ (Сан ПиН 2.4.1.2660-10). – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 80 с. (Правовая библиотека образования). – ISBN 978-5-9949-0404-6

### *II. Научная и учебно-методическая литература:*

- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144с. - (Растим детей здоровыми).
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 — 7 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. - 112с.
- Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
- Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
- Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г.// Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».