Автономная некоммерческая организация Центр общественного здоровья



и медицинской профилактики

[www.coz27.ru](http://www.coz27.ru/)

# месяц

1

## Упражнения в горизонталь- ном положении (способству-

ют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершен- ствуют двигательные умения

## в горизонтальном положении):

* + *Рефлекторное ползание на животе;*
  + *Рефлекторное ползание в полувертикальном положении;*
  + *Рефлекторное ползание на спине;*
  + *Рефлекторные повороты вправо, влево;*
  + *Вызывание зрительных сосредоточений в положении на спине.*

2

## Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

* + *Обхватывание (рефлекторное) игрушки.*

# месяца

1

## Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в

горизонтальном положении):

* + *Рефлекторное ползание на спине;*
    - *Вызывание зрительных со- средоточений в положении на спине;*
    - *Вызывание слуховых сосре- доточений из положения*

на спине;

* + - *То же из положения на животе;*
    - *Рассматривание игрушки с приподниманием плечево- го пояса.*

## Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие раз-

2

витию мышц спины, плечевого пояса:

* + *Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопро- тивление».*

3

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

* + *Упражнение на «сопротивление» (рефлекторное и активное).*

4

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

* + *Попытка присаживания за плечи.*

# месяца

1

## Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения

в горизонтальном положении):

* + *Вызывание слуховых сосредоточений из положения на спине;*
  + *То же из положения на животе;*
  + *Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса;*
  + *Повороты на живот с помощью вправо, влево.*

## Упражнения, разви- вающие акт хвата-

2

ния и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

* + - *Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопро- тивление».*

## Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопротивление»:

3

* + *Пританцовывание;*
  + *Из положения лежа на спине встать в упор с большой помощью.*

4

## Упражнения, способствующие раз- витию акта сидения:

* + *Попытка к присаживанию за руки.*

# месяца

1

## Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения

в горизонтальном положении):

* + *Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса;*
  + *Повороты на живот с помощью вправо, влево;*
  + *Активные повороты вправо, влево;*
  + *Ползание за игрушкой с помощью.*

2

## Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

* + *Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопроти- вление»;*
  + *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на спине.*

3

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

* + *Из положения лежа на спине встать в упор с большой помощью;*
  + *Из положения лежа на живо- те встать в упор с большой помощью.*

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

4

* + *Попытка к присаживанию за руки;*
  + *Неполное присаживание за руки.*

# месяцев

1

## Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения

в горизонтальном положении):

* + *Повороты на живот с помощью вправо, влево;*
  + *Активные повороты вправо, влево;*
  + *Ползание за игрушкой с помощью;*
  + *Ползание за игрушкой без помощи.*

2

## Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

* + *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на спине;*
  + *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на животе.*

3

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

* + - *Из положения лежа на спине встать в упор с большой помощью;*
    - *Из положения лежа на живо- те встать в упор с большой помощью.*

4

## Упражнения, способ- ствующие развитию акта

сидения:

* + - *Неполное присаживание за руки;*

# месяцев

1

## Упражнения в горизонтальном положе- нии (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенству-

ют двигательные умения в горизонтальном положении):

* + *Ползание за игрушкой без помощи.*

2

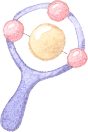
## Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спи-

ны, плечевого пояса:

* + *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на животе.*

3

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

* + *Из положения лежа на животе встать в упор с большой помощью;*
  + *Упражнения сесть – встать.*

4

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

* + *Неполное присаживание за руки;* **•** *Присаживание за руки.*

# месяцев

1

## Упражнения, развива- ющие акт хватания и

способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

* *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на животе;*





# месяцев

* *Вползание на наклонную плоскость за игрушкой.*

## Упражнения, способствующие разви- тию акта стояния, ходьбы:

2

* *Упражнения сесть – встать;*
* *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на столе;*
* *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на высоте вытянутых рук ребёнка.*

3

## Упражнения, способствующие разви- тию акта сидения:

* *Присаживание за руки.*

1

## Упражнения, развивающие акт хватания и спо- собствующие развитию мышц спины, плечевого



пояса:

* + *Вползание на наклонную плоскость за игрушкой.*

2

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

* + *Упражнения сесть – встать;*
  + *Доставание из положения стоя игрушки, находя- щейся на столе;*
  + *Доставание из положения стоя игрушки, находя- щейся на высоте вытянутых рук ребёнка.*

3

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

* + *Присаживание за небольшую опору;*
  + *Присаживание за предмет.*

# месяцев

1

## Упражнения, развивающие акт хва- тания и способствующие развитию

мышц спины, плечевого пояса:

* *Вползание на наклонную плоскость за игрушкой.*

2

## Упражнения, способствующие разви- тию акта стояния, ходьбы:

* *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на столе;*
* *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на высоте вытянутых рук ребёнка;*
* *Вставание на кубик и схождение с кубика.*

3

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

* + *Присаживание за небольшую опору;*
  + *Присаживание за предмет;* **•** *Присаживание по слову.*

# месяцев

1

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы;

* + *Вставание на кубик и схожде- ние с кубика.*

2

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

* + *Присаживание за предмет;*
  + *Присаживание по слову.*

# месяцев

1

## Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

* + *Вставание на кубик и схождение с кубика;*
  + *Приседание.*

2

## Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

* + *Присаживание за предмет;*
  + *Присаживание по слову.*

# месяцев

1

## Упражнения, способствую- щие развитию акта стояния,

ходьбы:

* + *Вставание на кубик и схождение с кубика;*
  + *Приседание;*
  + *Влезание на стремянку;*
  + *Ходьба с поддержкой по доске.*



Материал подготовлен на основании учебного пособия

«Гимнастика и закаливание здоровых детей раннего возраста», авт. Сковычева Л. Д., Колесникова С. М.

