

Младший возраст (2-3года)

Обще развивающие упражнения

1. ходьба на носках
2. ходьба, высоко поднимая колени
3. ходьба широкими шагами
4. ходьба на корточках (в приседе)
5. бег с захлестыванием голени (руки за спиной пятки достают до ладоней)
6. прыжки на 2х ногах руки на поясе
7. стойка на одной ноге (попеременно)
8. ходьба пятка к носку

Основные движения

1. прыжки через шнуры (3-4 шт.)
2. бросание мяча об пол 2-мя руками и ловля после отскока

Подвижная игра

«тигр и обезьяны»

(Тигра играет взрослый)

Когда тигр спит обезьяны свободно передвигаются, когда в джунглях появляется тигр, обезьяны должны сесть на что-нибудь и поднять ноги

Средний возраст(4-5лет)

Обще развивающие упражнения

1. ходьба на носках
2. ходьба, высоко поднимая колени
3. ходьба широкими шагами
4. ходьба на корточках (в приседе)
5. бег с захлестыванием голени (руки за спиной пятки достают до ладоней)
6. бег на месте
7. прыжки на 2х ногах руки на поясе
8. стойка на одной ноге (попеременно)

Основные движения

1. ходьба, перешагивая предметы (кубики)
2. прыжки на месте на 2-х ногах
3. ходьба приставным шагом до ориентира присесть в середине

Подвижная игра

«Воробышки и автомобиль»

Пока автомобиль стоит воробышки «летают» когда автомобиль едет, воробышки прячутся в условленном месте

Старший возраст(5-6лет)

Обще развивающие упражнения

1. ходьба на носках
2. ходьба, высоко поднимая колени
3. ходьба широкими шагами
4. ходьба на корточках (в приседе)
5. бег с захлестыванием голени (руки за спиной пятки достают до ладоней)
6. бег на месте
7. прыжки на 2х ногах руки на поясе
8. стойка на одной ноге (попеременно)
9. ходьба спиной вперёд

Основные движения

1. ходьба на корточках
2. ходьба по ограниченной поверхности
3. подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками

Подвижная игра

«Параходы»

Ребёнок пароход, взрослый светофор, взрослый берёт предметы 4 цветов, на каждый цвет придумывается задание, взрослый поочередно поднимает один из цветов, ребёнок выполняет задание соответственно цвету

Подготовительный возраст(6-7лет)

1. ходьба на носках
2. ходьба, высоко поднимая колени
3. ходьба широкими шагами
4. ходьба на корточках (в приседе)
5. бег с захлестыванием голени (руки за спиной пятки достают до ладоней)
6. бег на месте
7. прыжки на 2х ногах руки на поясе
8. стойка на одной ноге (попеременно)
9. ходьба спиной вперёд

Основные движения

1. ходьба, приставным шагом удерживая на голове плоский предмет (тонкая книга или тетрадь)
2. прыжки на одной ноге попеременно
3. отбивание мяча одной рукой об пол попеременно правой и левой рукой

Подвижная игра

«Море волнуется»

Взрослый читает присказку «море волнуется» после фразы морская фигура нас месте замри, ребёнок придумывает фигуру и замирает в ней, взрослый оценивает.

