

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. Ползание по ограниченной поверхности (что-либо на полу!)
2. бросание мяча вверх и ловля 2-мя руками

Подвижная игра

«Совушка»

(Сову играет взрослый)

Взрослый объявляет «Наступило утро» ребёнок свободно передвигается, пародируя движения кого-либо (насекомое, зверь, животное и т.д.) после фразы «наступает ночь, прилетает сова» ребёнок замирает в любом положении (не шевелюсь), после 30 сек. Игра повторяется

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. ползание по ограниченной плоскости
2. прыжки на 2-х ногах до предмета
3. метание предмета на точность (в обруч)

Подвижная игра

«Птицы и кошка»

(Кошку играет взрослый)

Пока кошка спит птицы летают(бегают),когда кошка просыпается птицы улетают в обозначенное место (дом, кошка пытается поймать птицу, до того момента пока птица не окажется в своём доме)

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. Прыжки на 2х ногах через шнур с продвижением вперёд
2. ходьба по ограниченной поверхности (не шире каната) приставным шагом с мягким предметом на голове (тонкая книга или тетрадь)
3. подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками

Подвижная игра

«Удочка»

Взрослый вращает канат на уровне 10 -15 см. от пола ребёнок перепрыгивает. Игра повторяется 3-5 раз

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 спиной вперед по ограниченной поверхности
2. прыжки в длину с места
3. метание предмета в горизонтальную цель (обруч)

Подвижная игра

«Удочка»

Взрослый вращает канат на уровне 10 -15 см. от пола ребёнок перепрыгивает. Игра повторяется 3-5 раз