

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. Ходьба по ограниченной поверхности, руки на поясе (ширина доски)
2. Ползание с опорой на колени и ладони

Подвижная игра

«Найди свой цвет»

На полу раскладываются предметы разного цвета (4-5 предметов), взрослый называет цвет ребёнок как можно быстрее должен встать около предмета нужного цвета (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. ходьба, по ограниченной поверхности (15 см). руки в сторону
2. прыжки в длину
3. ловля мяча и бросок взрослому 2-мя руками снизу
4. прокатывание мяча 2-мя руками вокруг предмета

Подвижная игра

«Котята и щенок»

(Щенка играет взрослый)

Пока щенок спит котёнок гуляет по свободному пространству, когда щенок просыпается и начинает лаять ребёнок должен убежать от него в означенный дом

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. бег между предметами, поставленными в один ряд (бег змейкой)
2. ребёнок прокатывает мяч вперёд и бежит за ним
3. прокатывание мяча со сбиванием предмета (кегля, башня и т.п.)

Подвижная игра

«Параходы»

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

Подготовительный возраст(6-7лет)

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, по ограниченной поверхности (15см.) перешагивая предметы (кубики и т.п.), удерживая на голове плоский предмет (тонкая книга или тетрадь)
2. Ловля мяча и бросок взрослому 2-мя руками от груди
3. Прыжки на 2-х ногах

Подвижная игра

«Не оставайся на полу»

(Водящий взрослый)

Дети спокойно ходят, после команды «лови» водящий пытается запятнать ребёнка, ребёнок должен оказаться на любом возвышении (кровать, диван, стул и т.п.)
ноги должны быть на весу !