

# Карточка основных видов движений

Содержание основных видов движений для детей второй младшей группы.

## Ходьба:

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.

## Бег:

1. Бег в колонне
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой
8. Бег со сменой направления
9. Бег с ловлей и увертыванием
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)
11. Бег в медленном темпе (50—60 с)

## Прыжки:

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м
4. Прыжок в длину с места (30—40 см)
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле
6. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)
7. Прыжок через предмет высотой 5—10 см
8. Прыжки с ноги на ногу
9. Прямой галоп

## Катание, бросание и ловля, метание

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки его ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

## Ползание и лазанье

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами
2. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол
3. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)
4. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)
6. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу
7. Лазанье по наклонной лестнице
8. Влезание на гимнастическую стенку и сплезание с неё

#### *Равновесие*

1. Остановка во время ходьбы, бега
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)
3. Ходьба по доске (ширина 20 см)
4. Ходьба по извилистой дорожке
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого
9. Ходьба по шнуру
10. Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см
12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см),
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

### *Содержание основных видов движений для детей средней группы*

#### *Ходьба:*

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа
2. Ходьба в разных направлениях
3. Ходьба на пятках
4. Ходьба на внешней стороне стопы
5. Ходьба мелким и широким шагом
6. Ходьба с разными положениями рук
7. Ходьба по кругу с переменной направлением
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад
9. Ходьба в чередовании с другими движениями

#### *Бег:*

1. Бег в колонне по одному и парам
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
4. Бег с ускорением и замедлением темпа
5. Бег со сменой ведущего
6. Бег по узкой дорожке, между линиями
7. Бег широким шагом
8. Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м)
9. Бег в медленном темпе (1—1,5 мин)
10. Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой

#### *Прыжки:*

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
4. Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м
7. Прыжки в длину с места (50—70 см)
8. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий
9. Прыжки из круга в круг

10. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см
11. Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге,
13. Прыжки с ноги на ногу,
14. Прямой галоп
15. Прыгать с короткой скакалкой

#### *Катание, бросание и ловля, метание*

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—40 см) с расстояния 1,5—2 м
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2—3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)
7. Бросание мяча о землю и ловля
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1,5 м
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте
12. Отбивать мяч о землю одной рукой
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м)
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой
16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх)

#### *Ползание и лазанье*

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым)
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см
5. Проползание на животе под скамейкой
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)
7. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках
8. Ползание по бревну на четвереньках
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.
10. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу
11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг
12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево

#### *Равновесие*

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, но кругу, зигзагообразно
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12\*18 см)
5. Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу
6. Ходьба по ребристой доске
7. Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны
8. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см
10. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон
12. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно

13. Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)
14. Ходьба по наклонному бревну
15. Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)
17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе