**Примерный перечень**

**основных движений, подвижных игр и упражнений**

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена,

в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой,

по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии**. Ходьба по прямой дорожке (ширина

15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну,

приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске,

с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на

пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение

в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного

края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по

прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу,

змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать

от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное мес-то), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в

быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу,

между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через

бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас-стояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки

с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше под-нятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через

каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (рас-стояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному,

шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и

смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразви-вающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого**

**пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно-временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую

перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и от-водить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их

ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости поз-воночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворо-том в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачивать-ся (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться,

подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения

лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами,

как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сги-бать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на

живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса**

**и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок впе-ред, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать,

вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя

голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке,

валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Спортивные игры и упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой

горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим

шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по

прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду,

бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии

соответствующих условий).

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,

«Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый

пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками. «**По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в

круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве**.«Найди свое место», «Угадай, кто

и где кричит», «Найди, что спрятано».