

# Картотека основных видов движений



## Содержание основных видов движений для детей второй младшей группы

### Ходьба:

- Ходьба обычная в колонне.
- Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
- Ходьба на носках.
- Ходьба с высоким подниманием колен.
- Ходьба с выполнением заданий.
- Ходьба «змейкой».
- Ходьба приставным шагом вперед.

### Бег:

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

### Прыжки:

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

### Катание, бросание и ловля, метание:

- Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
- Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.



Бросание мяча двумя руками от груди.

Бросание мяча двумя руками из-за головы.

Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.

Бросание мяча вверх и попытки его ловить.

Бросание мяча о землю и попытки ловить.

Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку

Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, сетку

Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м.

Метание в горизонтальную цель одной рукой.

Метание мяча, мешочка в даль правой и левой рукой.

Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.



#### Ползание и лазанье:

Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол

Подползание под верёвку, дугу (высота 40 см)

Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки.

Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)

Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу

Лазанье по наклонной лестнице

Влезание на гимнастическую стенку и спезание с неё



#### Равновесие:

Остановка во время ходьбы, бега

Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)

Ходьба по доске (ширина 20 см)

Ходьба по извилистой дорожке

Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.

Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого

Ходьба по шнуру



Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).

Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см

Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см).

Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.

Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.



## Содержание основных видов движений для детей средней группы

### Ходьба:

- Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа
- Ходьба в разных направлениях
- Ходьба на пятках
- Ходьба на внешней стороне стопы
- Ходьба мелким и широким шагом
- Ходьба с разными положениями рук
- Ходьба по кругу с переменной направленности
- Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад
- Ходьба в чередовании с другими движениями

### Бег:

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

### Прыжки:

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад
- Подскоки на месте с поворотами направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)
- Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м
- Прыжки в длину с места (50—70 см)
- Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий
- Прыжки из круга в круг
- Прыжки в глубину с высоты 20—30 см
- Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см
- Прыжки на месте на правой и левой ноге,

- Прыжки с ноги на ногу,
- Прямой галоп
- Прыгать с короткой скакалкой

### Катание, бросание и ловля, метание:

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

### Ползание и лазанье:

- Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м
- Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым)
- Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола
- Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см
- Проползание на животе под скамейкой
- Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)
- Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках
- Ползание по бревну на четвереньках

Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.

Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу

Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг

При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево

#### Равновесие:

Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег

После бега по сигналу встать на куб или скамейку

Ходьба по шнуру, положенному прямо, но кругу, зигзагообразно

Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12\*18 см)

Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу

Ходьба по ребристой доске

Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны

Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики

Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см

Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон

Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно

Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)

Ходьба по наклонному бревну

Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами

Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)

Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе



## Содержание основных видов движений для детей старшей группы

### Ходьба:

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы

Ходьба широким шагом

Ходьба в полуприседе

Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками

Ходьба перекатом с пятки на носок

Ходьба в колонне с перестроением в пары

Ходьба «змейкой»

Ходьба в чередовании с другими движениями

Проходить с закрытыми глазами 3—4 м

Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин

### Бег:

Бег на носках

Бег широким и мелким шагом

Бег высоко поднимая колени

Бег с выполнением заданий

Бег в сочетании с другими движениями

Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза)

Бег на скорость на расстояние 20—30 м

Челючный бег (3 раза по 10 м)

Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом

Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м

Медленный бег в течение 1,5—2 мин

### Прыжки:

Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом

Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам

Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м.

Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад

Прыжки попеременно на одной и другой ноге



Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу



Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой



Прыжки в длину с места (60—80 см)



Прыжки последовательно из обруча в обруч



Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.



Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.



Боковой галоп.



Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.



Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.



Прыжки через вращающуюся скакалку.



Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.



Прыжок в высоту с разбега (высота 20—40 см).



Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).



#### Катание, бросание и ловля, метание:



Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами



Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)



Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд).



Бросание мяча друг другу с хлопком.



Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя



Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом

Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли

Бросание мяча друг другу и ловля в движении

Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м

Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед

Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли

Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.

Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой.



Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутки и др.) правой и левой рукой.



Забрасывание мяча в баскетбольную корзину



Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы



#### Ползание и лазанье:



Ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстоянии 7—8 м



Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы



Проползание по скамейке на предплечьях и коленях



Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками



Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками



Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними



Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком



Влезание по наклонной лестнице, спезание по вертикальной



Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом



Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске



Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет



Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево



Лазанье по верёвочной лестнице



Попытаться лазать по канату



#### Равновесие:

После бега присесть на носках руки в стороны

Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках

Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Ходьба по скамейке боком приставными шагами.

Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).

Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.

Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.

