Упражнения для развития основных движений в младшей группе

Содержание:

Ходьба

Бег

Прыжки

Ползание и лазанье

Бросание, ловля, катание

Упражнения в равновесии

Картотека примерных упражнений:

Задачи:

- Развивать ориентировку в пространстве, во время ходьбы чувства ритма, темпа, слаженности движений
- Формировать навыки быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал

Ходьба:

- стайкой за воспитателем в разные стороны и в разном направлении
- парами, держась за руки
- по кругу, взявшись за руки
- «змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями)
- с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи)
- в колонне по одному
- с остановкой и сменой направления по сигналу
- переходящая к бегу и наоборот
- на месте, шаг вперед, вбок
- с предметом (платочек, обруч, флажок)

Картотека примерных упражнений:

Задачи:

Развивать быстроту, выносливость

Активизировать работу мышечной, сердечно-сосудистой системы

Бег:

- переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе
- стайкой, гурьбой за воспитателем, убежать от него
- в заданном направлении и в рассыпную
- догонять катящийся предмет
- по дорожке, не наступая на линии (ширина 25-30 см)
- бегать непрерывно 30-40 сек
- пробегать медленно до 80 м.

Прыжки:

Прыжки

Поскоки

Картотека примерных упражнений:

Задачи:

Развивать ловкость, выносливость, силу, координацию движений

Прыжки:

- поскоки на месте на двух ногах
- поскоки на двух ногах с продвижением вперед
- через ленту (веревку), положенную на коврик
- вверх, касаясь предмета, находящегося в 10-15 см от поднятой руки ребенка
- через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10-30 см)
- в длину с места на двух ногах, как можно дальше
- с высоты 10-15 см

Картотека примерных упражнений:

Задачи:

Укреплять мышцы рук, туловища

Развивать согласованность движений, глазомер

Дать ребенку общее представление о метании, обращая внимание на результат: бросать как можно дальше, добросить мешочек до

черты, **Бросание, ловля, катание:**

- перебросить через ленту, попасть в цель – ящик и т.д.
- прокатывать мяч воспитателю двумя и одной рукой стоя и сидя (на расстоянии 0.5-1.5 м)
- катать мяч под дугу, друг другу
- катать мяч с продвижением вперед
- бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы
- бросать мяч двумя руками воспитателю, стараться поймать мяч, брошенный воспитателем расстояние 0.5-1 м.
- бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1 -1.5 м)
- бросать предмет в стоящую на полу (или н уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой
- бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой рукой

Картотека примерных упражнений:

Задачи:

Поддерживать стремление ползать

Упражнять в ползании с последующим подползанием и переползанием любым, удобным детям способом

Ползание, лазанье:

- ползать на четвереньках по прямой 3-4 м
- ползать под препятствием высотой 30-40 см (гимн. скамейка, лента, рейка)
- ползать по дорожке между линиями
- ползать с последующим переползанием через лежащие на полу бревна или гимн. скамейку
- лазать по лесенке-стремянке (высота 1.5 м), гимн стенке вверх и вниз удобным способом

Картотека примерных упражнений:

Упражнения на равновесие:

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), намеченной мелом, выложенной шнурами на полу
- ходьба по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу
- ходьба по доске
- ходьба по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20-30 см)
- по гимнастической скамейке
- по гимнастической скамейке
- по бревну с плоской поверхностью
- по гимн. скамейке на четвереньках
- с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10-15 см)
- подниматься на гимн скамейку (высота 25-30 см) без помощи взрослого
- подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню медленно кружиться на месте