

## Перечень и описание упражнений на развитие основных движений

### средняя группа (дети 4-5 лет)

№ п/п	Перечень основных движений	Описание упражнений
1.	Ходьба	С сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного)
2.	Бег	Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны
3.	Прыжки	Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.)
4.	Бросание, ловля, метание	Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании
5.	Ползание, лазанье	Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек
6.	Спортивные упражнения	Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами
7.	Сохранение равновесия	Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности

Материал подготовила:

заместитель заведующего по ВМР МБДОУ «Детский сад № 444» Кучина Е.А.