

## Перечень и описание упражнений на развитие основных движений

### II младшая группа (дети 3-4 лет)

№ п/п	Перечень основных движений	Описание упражнений
1.	Ходьба	Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.
2.	Бег	Бег, не опуская головы.
3.	Прыжки	Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.
4.	Катание, бросание, метание	Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.
5.	Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице	Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.
6.	Спортивные упражнения	Катание на трехколесном велосипеде

Материал подготовила:

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