

Основные движения и общеразвивающие упражнения

Ходьба.

Ходьба всей группой и подгруппами, взявшись за руки, с изменением темпа, парами, по кругу, с переходом на бег по сигналу, с изменением направления, обходя предметы, приставным шагом; вперед, в стороны, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по доске, бревну (ширина 20-25 см), гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег.

Бег в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, с изменением темпа, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно). Бег между линиями (расстояние между линиями 25-30 см), двумя шнурами.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см. Перелезание через бревно, подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом, по лесенке – стремянке.

Катание, бросание, метание.

Бросание мяча вперед двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 – 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу. Метание мячей, шишек, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – правой и левой рукой с расстояния 1 м, двумя руками. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед; прыжки на двух ногах через линию (шнур); через две параллельные линии (10-30 см). прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятых рук ребенка.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками над головой, перед собой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

Поворачиваться вправо-влево с передачей предметов рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги в положении лежа на спине. Приседать на пятки, стоя на коленях.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.

Переступить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Картотека по физкультуре (младшая группа) на тему...

nsportal.ru›Детский сад›Физкультура›...-uprazhneniy-dlya-detey...

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/09/kartoteka-obshcherazvivayushchikh-uprazhneniy-dlya-detey-gruppy>