

# **Картотека основных видов движений для детей дошкольного возраста (по возрастам)**

## **Первая младшая группа**

### **Упражнения в ходьбе 1 младшая группа**

1. Ходьба стайкой за инструктором в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону

### **Упражнения в беге 1 младшая группа**

1. Бег стайкой на расстоянии до 10 м.
2. Бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой.
3. Бег за предметом или с ним.
4. Бег в колонне небольшими группами и всей группой.
5. Бег по кругу.
6. Бег между двумя линиями.
7. Бег в медленном темпе 30-40 с.

### **Упражнения в прыжках первая младшая группа**

1. Ритмические приседания и выпрямления.
2. Подпрыгивание на двух ногах.
3. Прыжок вверх.
4. Прыжок на двух ногах, пытаюсь продвигаться вперёд.
5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку).
6. Прыжок в глубину.

### **Упражнения в катании, бросании и ловле, метании первая младшая группа**

1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним.
2. Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя.
3. Катание мяча друг другу с расстояния 1-1,5м.
4. Бросание мяча двумя руками снизу вперёд и вверх.
5. Бросание мяча от груди двумя руками вперёд.
6. Бросание мяча воспитателю.
7. Ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1м.
8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой (правой, левой) через верёвку, натянутую на уровне поднятой руки ребёнка с расстояния 1-1,5м.
10. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель.
11. Метание маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см.
12. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.
13. Метание маленького мяча с расстояния до 1м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребёнка.

### **Упражнения в ползании и лазанье первая младшая группа**

1. Ползание на четвереньках в разных направлениях.
2. Ползание на четвереньках к предмету 3-4м.
3. Ползание по дорожке между двух линий.
4. Подползание под верёвку, дугу высотой 30-40см.
5. Переползание через бревно, лежащее на полу.
6. Лазанье по стремянке произвольно.
7. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спезание с неё любым удобным способом.

## **Вторая младшая группа**

### **Упражнения детей в ходьбе 2 младшая группа**

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба в разном темпе.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба маленькими и большими шагами.
5. Ходьба с высоким подниманием колен.
6. Ходьба с выполнением заданий.
7. Ходьба «змейкой».
8. Ходьба в горку и с горки.
9. Ходьба по ограниченной площади.
10. Приставные шаги вперёд и назад.
11. Ходьба приставным шагом вперёд.

### **Упражнения в беге 2 младшая группа**

1. Бег в колонне.
2. Бег в кругу, держась за руки, за верёвку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой.
8. Бег со сменой направления.
9. Бег с ловлей и увёртыванием.
10. Бег в быстром темпе (10м).
11. Бег в медленном темпе.

### **Упражнения в ползании и лазанье 2 младшая группа**

1. Ползание в прямом направлении (4-6м).
2. Ползание «змейкой» между расставленными предметами.
3. Ползание по доске.
4. Ползание под верёвку, дугу (В: 40 см.)
5. Ползание по наклонной доске.
6. Переползание через бревно.
7. Проползание в обруч, расположенный вертикально.
8. Лазанье по наклонной лестнице.
9. Влезание на гимнастическую лестницу и влезание с неё.

### **Упражнения в равновесии 2 младшая группа**

1. Остановка во время ходьбы и бега.
2. Ходьба и бег по ограниченной площади.
3. Ходьба по извилистой дорожке.
4. Перешагивание через предметы, рейки, лестницы.
5. Ходьба по гимнастической скамейке.
6. Ходьба по кирпичикам положенным на расстояние 15 см.
7. Ходьба по шнуру.
8. Ходьба по наклонной доске, бревну
9. Стоя на месте подниматься на носки и сохранять равновесие.
10. Кружение на месте (после остановки и отдыха, кружение в другую сторону).

### **Упражнения в бросании, катании, метании и ловле 2 младшая группа**

1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним.
2. Катание мяча в паре двумя руками в положении сидя и стоя (1-1,5м).
3. Бросание мяча двумя руками «снизу», вперёд и вверх.
4. Бросание мяча из-за головы.
5. Ловля мяча с расстояния 1 метр.
6. Бросание мяча левой и правой рукой, двумя руками через верёвку.
7. Метание мяча в горизонтальную цель.

8. Метание мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (100-125см.).

9. Метание в даль.

### **Упражнения в прыжках 2 младшая группа**

1. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь).
2. Прыжок вверх.
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3м).
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в глубину с высоты (10-20 см).
6. Прыжки с ноги на ногу.
7. Прямой галоп.
8. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.
9. Прыжок через предмет высотой 5-10см.

### **Строевые упражнения 2 младшая группа**

1. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг.
2. Перестроение в колонну по два, в рассыпную.
3. Размыкание и смыкание обычным шагом.
4. Повороты на месте направо, налево переступанием.

### **Ритмическая гимнастика**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Средняя группа**

#### **Упражнения в ходьбе средняя группа**

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа.
2. Ходьба в разных направлениях.
3. Ходьба на носках, пятках.
4. Ходьба на внешней стороне стопы.
5. Ходьба мелким и широким шагом.
6. Ходьба с разными положениями рук.
7. Ходьба по кругу с переменной направленности.
8. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд.
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.

#### **Упражнения в беге средняя группа**

1. Бег в колонне по одному и парами.
2. Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.
3. Бег «змейкой».
4. Бег с ускорением и замедлением темпа.
5. Бег со сменой ведущего.
6. Бег по узкой дорожке между линиями.
7. Бег широким шагом.
8. Бег в быстром темпе (15-20м).
9. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).
10. Бег 40-60 метров в чередовании с ходьбой.

#### **Упражнения в катании, бросании, метании и ловле средняя группа**

1. Катание мяча друг другу (1,5-2м).
2. Катание мяча в ворота (шир. 40-50 см).
3. Катание мяча между линиями.
4. Катание мяча с попаданием в предметы (1,5-2м).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз).
7. Бросание мяча о землю и ловля его.
8. Бросание мяча от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м).
9. Бросание мяча друг другу и ловля его (1-1,5м).
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы.

11. Отбивание мяча о землю двумя руками.
12. Метание вдаль левой и правой рукой (3,5-6,5м).
13. Метание в горизонтальную цель ( расстояние 2-2,5 м).
14. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени - 1,5 м) с расстояния 1,5 - 2 м.
15. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх, по подгруппам).

#### **Упражнения в ползании и лазанье средняя группа**

1. Ползание на четвереньках на расстояние (6-8м).
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием и подползанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту (40-60см), прямо, боком.
3. Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10см.
4. Проползание на животе под скамейкой.
5. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой».
6. Ползание по бревну на четвереньках.
7. Лазанье по наклонной лестнице, держась руками за перекладины или боковые брусья.
8. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу.
9. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующий шаг.
10. При лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево.

#### **Упражнения в прыжках средняя группа**

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперёд, другая - назад.
2. Повороты направо, налево подскоками.
3. Подскоки вверх на месте до 20 раз с перерывом 2-3 раза.
4. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов.
5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3м).
6. Прыжки в длину с места.
7. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий.
8. Прыжки из круга в круг.
9. Прыжки в глубину с (В: 20-30см)
10. Прыжки последовательно через 2-3 предмета (В: 5-10 см). Прыжки на месте на правой и левой ноге.
10. Прыжки с ноги на ногу.
11. Прямой галоп.

#### **Упражнения в равновесии средняя группа**

1. Остановиться по сигналу во время бега, присесть и повернуться кругом и продолжать бег.
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку.
3. Ходьба по шнуру положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове.
5. Ходьба с мешочком на ладони по доске, лежащей на полу (Ш: 15 см).
6. ходьба по ребристой доске.
7. Ходьба, по скамейке перешагивая кубики.
8. Перешагивание через кубы, рейки (В: 40 см).
9. Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка руки в стороны.
10. Расходиться на доске или скамейке вдвоём, начиная идти с двух сторон.
11. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (Ш: 15-20 см).
12. Ходьба по бревну (Ш: 15 см, В: 25-30 см).
13. Ходьба по наклонному бревну.
14. Ходьба по бревну приставным шагом влево и вправо.
15. Кружение в одну и в другую сторону (руки на поясе, в стороны).
16. Стоять на одной ноге, вторая согнута в колене и поднята вперёд, руки на поясе.

#### **Строевые упражнения средняя группа**

1. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
2. Перестроение в колонну по два, по три.
3. Равнение по ориентирам.
4. Повороты направо, налево, кругом.
5. Размыкание и смыкание.

## Ритмическая гимнастика средняя группа

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку

### Старшая группа

#### Упражнения в ходьбе старшая группа

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
2. Ходьба широким шагом.
3. Ходьба в полуприседе.
4. Ходьба со сменой положений рук.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары.
7. Ходьба «змейкой».
8. Ходьба с чередованием с другими движениями.
9. Ходьба с закрытыми глазами ( расстояние 3-4 м.).
10. Ходьба приставным шагом прямо, боком (левым, правым), с левой и правой ноги.
11. Продолжительная ходьба в спокойном темпе (35-40 мин.).

#### Упражнения в беге старшая группа

1. Бег на носках.
2. Бег широким и мелким шагом.
3. Бег высоко поднимая колени.
4. Бег с выполнением заданий.
5. Бег в сочетании с другими движениями.
6. Бег в быстром темпе на 10м. (повторить 3-4 раза)
7. Бег на скорость на расстояние 20-30м.
8. Челночный бег (3 раза по 10 м.)
9. Чередование ходьбы и бега на 2-3 отрезках пути, по 60-100м. в каждом.
10. Бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние до 150-200м.
11. Медленный бег в течение 1,5-2мин.

#### Упражнения в прыжках Старшая группа.

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперёд – назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперёд – назад.
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд прямо, по кругу.
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20см., толкаясь одной ногой.
8. Прыжки в длину с места 60-80см, из обруча в обруч.
9. Прыжки на возвышение высотой 20см. с места, с нескольких шагов.
10. Прыжок в глубину с высоты 30см. в обозначенное место.
11. Боковой галоп.
12. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
13. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.
14. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд.
15. Прыжок в высоту с разбега (20-40см.)
16. Прыжок в длину с разбега (не менее 100см.)

#### Упражнения в катании, бросании метании и ловле Старшая группа

1. Катание мяча с попаданием в предметы
2. Бросание мяча вверх и ловля его (более 10 раз подряд)
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой
4. Бросание мяча друг другу с хлопком
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом

7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
9. Отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте (более 10 раз)
10. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед шагом прямо (5-6 м.)
11. Отбивание мяча о землю одной рукой с продвижением
12. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли
13. Метание в горизонтальную цель левой, правой рукой (Р: 3-4 м.)
14. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 2 м.)
15. Метание вдаль левой и правой рукой предметов разного веса
16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
17. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг.) от груди и из-за головы.

#### **Упражнения в ползании и лазании старшая группа.**

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстоянии 7-8м.
2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.
3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях.
4. Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками.
5. Ползание по скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками.
6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними.
7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком.
8. Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной.
9. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.
10. Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске.
11. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт.
12. Перелезание через вверх стремянки, заборчик.

#### **Строевые упражнения старшая группа**

1. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу.
2. Перестроение в колонну по двое, по трое.
3. Перестроение из одной шеренги в две.
4. Равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
5. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.
6. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

#### **Ритмическая гимнастика старшая группа**

1. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
2. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Подготовительная группа**

##### **Упражнения в ходьбе подготовительная группа**

1. Ходьба скрестным шагом.
2. Ходьба в приседе и полуприседе.
3. Ходьба выпадами.
4. Ходьба спиной вперед.
5. Ходьба гимнастическим шагом.
6. Чередование разных видов ходьбы.
7. Ходьба в разных построениях.
8. Проход с закрытыми глазами 4-5 м.
9. Ходьба с преодолением препятствий.
10. Продолжительная ходьба. 40-45 мин.
11. Ходьба приставным шагом прямо, боком, назад с левой и правой ноги.

##### **Упражнения в беге подготовительная группа**

1. Бег с захлестыванием голени.
2. Бег с подъемом вперед прямых ног.
3. Бег прыжками.
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками).

5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см.
6. Бег из разных стартовых положений.
7. Бег на скорость (30 м.).
8. Челночный бег (5 раз по 10 м.).
9. Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м. каждый.
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности. (200 - 300 м.)
11. Медленный бег в течение 2-3 мин.

#### **Упражнения в ползании и лазанье подготовительная группа**

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад.
2. Ползание по бревну.
3. Ползание по скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками.
4. Ползание по полу на животе.
5. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.
6. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице приподнятой на высоту 50 см.
7. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.
8. Лазанье вверх по гимнастической стенке, спуск по диагонали.
9. Перелезание через препятствие.
10. Лазание по веревочной лестнице.
11. Лазание по канату.

#### **Упражнения в равновесии подготовительная группа**

1. Ходьба по скамье (Ш: 10-15 см., В: 35-40).
2. Ходьба по скамье с перешагиванием предметов.
3. Ходьба по скамье с пролезанием в обруч на середине (В: 50 см.).
4. Ходьба по скамье на четвереньках с мешочком на спине.
5. Ходьба по скамье, приседая на одной ноге, вторую вынося вперед, сбоку.
6. Ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом.
7. Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать ногу вперед и делать под ней хлопок.
8. Ходьба по скамье на середине перепрыгнуть через веревку (В: 20).
9. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (Ш: 15-20, В: 40).
10. прямо и боком с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх).
11. Ходьба по шнуру «по медвежьей» (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).
12. Ходьба спиной вперед по линии и по гимнастической скамье.
13. Ходьба по рейкам, перевернутым поверх качалки.
14. Ходьба приставными шагами по большому обручу (Д: 1 м.).
15. Ходьба с перешагиванием через высокие препятствия.
16. Подпрыгивание и мягкое приземление на скамейке.
17. Бросание и ловля мяча парами, стоя на скамейке.
18. Стоять на одной ноге, закрыв глаза.
19. После бега, прыжков, вращения сделать «ласточку».
20. Прыжки на одной ноге с удержанием на другом колене мешочка с песком.
21. Встать и сесть с мешочком на голове без помощи рук.

#### **Упражнения в катании, метании, бросании и ловле подготовительная группа**

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (более 20 раз).
2. Бросание мяча вверх ловля одной рукой (более 10 раз).
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, отскоком от земли.
4. Бросание мяча друг другу из положений: стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки», лежа.
5. Катание друг другу набивного мяча.
6. Бросание мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.
7. Отбивание мяча поочередно одной и другой рукой.
8. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед (6-8 м).
9. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед
10. Отбивание мяча, продвигаясь по кругу «змейкой».
11. Метание вдаль на 6-12 м. правой и левой руками.

12. Метание в горизонтальную цель (4-5 м.).
13. Метание в вертикальную цель.
14. Метание в цель из положений: стоя на коленях, сидя, лежа.
15. Метание в движущуюся цель правой и левой руками.
16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места, с 2-3 шагов.
17. Отбивание и бросание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу.
18. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями.
19. Метание вдаль и вверх предметов разного цвета и формы.

#### **Упражнения в прыжках подготовительная группа**

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
2. Прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа.
4. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет (25-30 см. выше поднятой руки).
5. Прыжки с продвижением вперед, назад, боком (5-6 м.).
6. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
7. Прыжки попеременно, с правой и левой ноги продвигаясь вперед, активно размахивая руками.
8. Перепрыгивать предметы (6-8 шт. В 15-20 см.) во время ходьбы.
9. Прыжки на одной ноге, толкая перед собой предмет.
10. Прыжки в длину с места.
11. Прыжки вверх, вниз по наклонной доске.
12. Прыжки с высоты (30-40 см.) и с высоты через линию (Р. 15-20 см.).
13. Прыжки с высоты с поворотом на 180°.
14. Прыжки с высоты из положения, стоя спиной вперед.
15. Прыжки на предмет (В: 40 см.) с нескольких шагов толчком одной ноги.
16. То же с разбега.
17. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
18. Прыжки через короткую скакалку в беге.
19. Прыжки через скакалку, вращая ее назад.
20. Прыжки через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

#### **Строевые упражнения подготовительная группа**

1. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.
2. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3).
3. Расчёт на «первый- второй».
4. Перестроение из одной шеренги в две.
5. Равнение в колонне, шеренге, круге.
6. Размыкание и смыкание приставным шагом.
7. Повороты направо, налево, кругом.

#### **Ритмическая гимнастика Подготовительная группа**

1. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
2. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Литература:** 1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983. – 144с.

2. От рождения до школы Примерная общеобразовательная Программа дошкольного образования Под Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 333 с.