

Картотека
Основных видов движений по возрастам
для детей дошкольного возраста

Упражнения в ползании и лазанье 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 спускание с неё.

Упражнения в бросании, катании, метании и ловле 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 вдаль.

Упражнения в равновесии 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 беге 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. Бег с ловлей и увёртыванием.
9. Бег в быстром темпе (10м).
10. Бег в медленном темпе.

Упражнения в прыжках 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.

Упражнения детей в ходьбе 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.

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.

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 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.
11. Прыжки с ноги на ногу.
12. Прямой галоп.

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 направления.
8. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд.
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.

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.

Упражнения в ходьбе

подг. 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 ползании и лазанье

подг. 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

подг. 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).
прямо и боком с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх).
10. Ходьба по шнуру «по медвежьим» (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).
 11. Ходьба спиной вперед по линии и по гимнастической скамье.
 12. Ходьба по рейкам, перевернутым вверх ногами.
 13. Ходьба приставными шагами по большому обручу (Д: 1 м.).
 14. Ходьба с перешагиванием через высокие препятствия.
 15. Подпрыгивание и мягкое приземление на скамейке.
 16. Бросание и ловля мяча парами, стоя на скамейке.
 17. Стоять на одной ноге, закрыв глаза.
 18. После бега, прыжков, вращения сделать «ласточку».
 19. Прыжки на одной ноге с удержанием на другом колене мешочка с песком.
 20. Встать и сесть с мешочком на голове без помощи рук.

Упражнения в катании, метании, бросании и ловле подг. 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.

Упражнения в прыжках подг. 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. 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.

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.

Упражнения в беге подг. 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 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)

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.).

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 прыжках старшая группа

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна вперед – другая назад, ноги накрест, 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 вперед на 3-4 м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым, левым), прыжки вперед-назад
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге
6. Прыжки на одной ноге по кругу
7. Бег прыжками последовательно через 5-6 предметов (В: 15-20 см.)
8. Прыжки в длину с места
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч
10. Прыжок на возвышение (В 20 см.) с места, с нескольких шагов
11. Прыжок в глубину с высоты (30 см.) в обозначенное место
12. Боковой галоп
13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком
14. Прыжок в высоту с разбега (В: 20-40 см.)
15. Прыжки через вращающуюся скакалку с небольшого разбега
16. Прыжок в длину с разбега (до 1 м.) (в конце года)

Упражнения в равновесии ст.гр.

1. Присесть после бега на носках, руки в стороны
2. Ходьба по доске, скамейке (Ш: 15 - 20, В: 30 - 35 см.) на носках
3. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами
5. Ходьба по скамейке, перешагивая набивные мячи или кубы (В 20 см.)
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной
7. Ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая и собирая предметы
8. Ходьба по скамейке, прокатывая перед собой мяч
9. Ходьба по скамейке с приседанием на середине
10. Ходьба по скамейке с поворотом кругом
11. Вбегать и сбегать по наклонной доске (Ш: 15-20 см., В: 35 - 40 см.)
12. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (В 35-40 см.)
13. Стойка на полу на одной ноге, другая прямая поднята вперед, в сторону, назад
14. Стойка на одной ноге, другая согнута и поднята, на колене мешочек
15. Стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз)
16. Стойка на гимнастической скамейке, на одной ноге (считать до 5) чередуя ноги
17. Ходьба по узкой рейке
18. Держась за руки, кружиться парами (5 - 10 сек.)

Упражнения в ползании и лазании ст.гр.

1. Ползание на четвереньках прямо, толкая мяч головой (7-8 м.)
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, лежа на животе, подтягиваясь руками
6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и подлезание под ними
7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком
8. Влезание по наклонной лестнице, спуск по вертикальной
9. Лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом
10. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске
11. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь по диагонали с пролета на пролет
12. Перелезание через верх стремянки, гимнастической башни
13. Лазание по веревочной лестнице
14. Попытки лазать по канату

Упражнения в беге ст.гр.

1. Бег на носках
2. Бег широкими и мелкими шагами
3. Бег, высоко поднимая колени
4. Бег в сочетании с другими движениями
5. Бег с выполнением заданий
6. Бег в быстром темпе на 10 м. (3-4 раза)
7. Бег на скорость (20-30 м.)
8. Челночный бег (3 раза по 10 м.)
9. Чередование ходьбы и бега на 2-3 отрезках по 60-100 м. каждый
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности (150-200 м.)
11. Медленный бег (1,5-2 мин.)
Бег «галопом» боком

Источник: Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М – Просвещение, 1983

