**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

**2 ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Ходьба. Согласованные движения рук и ног, соблюдать равновесие*.*Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и, наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

*Например, детям дают задание двигаться в определенном направлении, по сигналу остановиться или изменить направление, ходить вокруг и между предметами, не задевая их, не наталкиваясь друг на друга и т. п.*

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

*Например, при выполнении упражнения «Пройди по прямой дорожке», воспитатель (родитель) просит: смотреть вперед, не сгибать колени, Спинка прямая.*

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

*Бег может быть произвольным, важно, чтобы взрослый бегал вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук. Но не следует обращать внимание детей на качество их бега, так как он становится неестественным.*

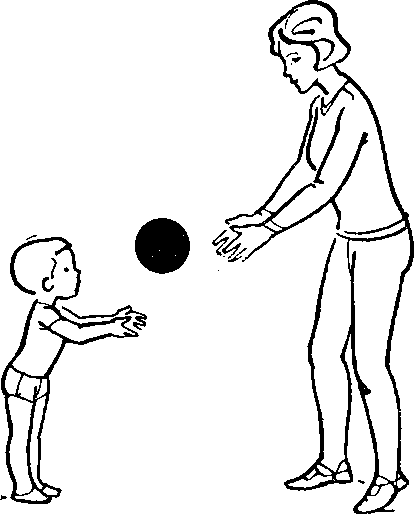
Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке,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

*Движение выполняют, на четвереньках, опираясь на колени и ладони.*

*При лазании и ползании согласованные движения рук и ног, соблюдать равновесие.*

Бросание, ловля, катание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперед.

При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз.

При прокатывании мяча под дугу, веревку, стулья ребенок, держа его одной или двумя руками, становится лицом к пособию. По сигналу взрослого он наклоняется вперед, немного сгибает ноги в коленях, кладет мяч на пол и отталкивает его от себя кистями рук, затем бежит, догоняет и берет мяч.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию) исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно.

*Перед прыжком нужно сделать небольшое приседание, приземляться тихо и мягко.*

