

## Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений для детей 3-х лет

### Основные движения

**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, врассыпную (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.

### Общеразвивающие упражнения

**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.** Переступать 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).