

## Примерный перечень основных движений в МБДОУ д/с №2 г. Курлово

### Групповые упражнения с переходами.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Построение <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонну по одному</li> <li>• в шеренгу</li> <li>• в круг</li> </ul>	- - -	ОПЗ ОПЗ ОПЗ	+ + +	+ + +	самостоят. + + +
2	Перестроение <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонну по два</li> <li>• врасыпную</li> <li>• в колонну по три</li> <li>• в колонну по четыре</li> <li>• из одного круга в несколько (2 – 3)</li> </ul>	- - - - -	ОПЗ ОПЗ - - -	+  ОПЗ - -	+  + - -	на ходу +  + ОПЗ ОПЗ
3	Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две	-	-	-	-	ОПЗ
4	Размыкание и смыкание обычным шагом	-	ОПЗ	+		
5	Размыкание <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонне – на вытянутые руки вперед</li> <li>• в шеренге – на вытянутые руки в стороны</li> </ul>	- -	- -	- -	ОПЗ обычным шагом ОПЗ обычным шагом	ОПЗ пристав- ным шагом ОПЗ пристав- ным шагом
6	Повороты на месте переступанием <ul style="list-style-type: none"> <li>• направо, налево</li> <li>• кругом</li> </ul>	- -	ОПЗ -	+ ОПЗ	+ +	
7	Повороты на месте прыжком <ul style="list-style-type: none"> <li>• направо, налево</li> <li>• кругом</li> </ul>	- -	- -	- -	ОПЗ ОПЗ	
8	Повороты направо, налево, кругом	-	-	-	-	ОПЗ
9	Равнение <ul style="list-style-type: none"> <li>• по ориентирам</li> <li>• в затылок</li> <li>• в колонне</li> <li>• в шеренге</li> <li>• в круге</li> </ul>	- - - - -	- - - - -	ОПЗ - - - -	ОПЗ ОПЗ ОПЗ -	+ + ОПЗ

### Ходьба.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Ходьба обычная	+	+	+	+	+

2	Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении	О П З (подгр. и всей гр.)				
3	Ходьба парами	О П З				
4	Ходьба по кругу, взявшись за руки	О П З	+			
5	Ходьба с изменением темпа	О П З	+	+		
6	Ходьба с изменением направления	О П З	+	+		
7	Ходьба, обходя предметы	О П З				
8	Ходьба приставным шагом вперед	О П З	+	+	+	+ О П З назад
9	Ходьба в чередовании: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с бегом</li> <li>• с прыжками</li> <li>• с др. вид. движ.</li> </ul>	О П З - -	+ - -	+ О П З -	+ + -	+ + О П З
10	Ходьба приставным шагом в сторону	О П З	+	О П З направо и налево	+ вправо и влево	
11	Ходьба враспынную	О П З (после 2 л. 6 мес.)	+	+	+	+
12	Ходьба на носках	-	О П З	+	+ руки за голову	+ с разн. полож. рук
13	Ходьба с высоким подниманием колена	-	О П З	+	+ с выс. под. бедра	+ с выс. под. бедра
14	Ходьба в колонне: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по одному</li> <li>• по двое (парами)</li> <li>• по двое</li> <li>• по трое</li> <li>• по четверо</li> </ul>	- - - - -	О П З О П З - - -	+ + - - -	+ + О П З О П З -	+ + + + О П З
15	Ходьба в колонне в разных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по прямой</li> <li>• по кругу</li> <li>• змейкой (между предметами)</li> <li>• вдоль границ зала</li> <li>• вдоль стен зала с поворотом</li> <li>• по прямой с поворотами</li> <li>• змейкой (от одного края зала до другого края)</li> </ul>	- - - - - -	О П З О П З О П З - - - -	+ + + О П З - - -	О П З О П З -	+ + + + О П З +
16	Ходьба с выполнением заданий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с остановкой</li> <li>• с приседанием</li> <li>• с поворотом</li> </ul>	- - -	О П З О П З О П З	+ +		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>изменить положение рук</li> <li>различных заданий</li> </ul>	-	-	О П З	+	
		-	-	-	О П З новые зад.	
17	Ходьба на пятках	-	-	О П З	+	+
18	Ходьба на наружных сторонах стоп	-	-	О П З	+	+
19	Ходьба мелким и широким шагом	-	-	О П З		+
20	Ходьба со сменой направляющего	-	-	О П З		
21	Ходьба перекатом с пятки на носок	-	-	-	О П З	+
22	Ходьба гимнастическим шагом	-	-	-	-	О П З
23	Ходьба в полуприседе	-	-	-	-	О П З
24	Ходьба в шеренге	-	-	-	-	О П З

### Бег.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении	О П З				
2	Бег обычный друг за другом	О П З	+	+	+	+
3	Бег в колонне: <ul style="list-style-type: none"> <li>по одному</li> <li>по двое</li> </ul>	О П З -	+	+	+	+
4	Бег в медленном темпе непрерывно	О П З (30 – 40 сек.)	+(1 мин.)	+(1 – 1,5 мин.)	+(1,5 – 2 мин.)	+(2 – 3 мин.)
5	Бег с изменением темпа	О П З	+(в мед. темпе 50 – 60 сек., в быстром темпе на расст. 10 м.)	+	+	+
6	Бег между двумя шнурами, линиями	О П З (расст. 25 – 30 см.)				
7	Бег на носках	-	О П З подгр. и всей гр.	+	+	+
8	Бег с одного края площадки на другой	-	О П З			
9	Бег в разных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>по прямой</li> <li>по кругу</li> </ul>	-	О П З			+

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• змейкой (между пр.)</li> <li>• враспынную</li> <li>• по извилистой дорожке</li> <li>• змейкой (от одного края зала до другого края)</li> </ul>	- - - -	О П З О П З О П З О П З (ш.25 – 50 см., д. 5 – 6 м.) -	+ + + -	+ +	+   О П З +
10	Бег с выполнением заданий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• останавливаться</li> <li>• убегать от догоняющего</li> <li>• догонять убегающего</li> <li>• бежать по сигналу в указанное место</li> </ul>	- - - -	О П З О П З О П З О П З			+    
11	Бег с высоким подниманием колен	-	-	О П З	+ с выс. под. бедро	+ с выс. под. бедро
12	Бег мелким и широким шагом	-	-	О П З	+	+
13	Бег со сменой ведущего	-	-	О П З		
14	Бег в среднем темпе	-	-	О П З (на 40 – 60 м.)		
15	Челночный бег 3*10 м.	-	-	О П З	+	+ О П З (5*10м.)
16	Бег на скорость к концу года: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 м.</li> <li>• 30м.</li> </ul>	- -	- -	О П З (5,5–6 с.) -	+ (5 – 5,5 с) (7,5 – 8,5 с.)	+  (6,5 – 7,5 с.)
17	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	-	-	-	О П З (на 80 – 120 м.) 2 – 3 р. в черед. с ходьбой	+ (на 80 – 120 м.) 2 – 4 р. в черед. с ходьбой
18	Бег по наклонной доске вверх и вниз	-	-	-	О П З	+
19	Бег с преодолением препятствий	-	-	-	О П З	+
20	Бег, сильно сгибая ноги назад (с захлестом голени)	-	-	-	-	О П З
21	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед	-	-	-	-	О П З
22	Бег из разных исходных положений	-	-	-	-	О П З
23	Бег со скакалкой	-	-	-	-	О П З
24	Бег с мячом	-	-	-	-	О П З
25	Бег по доске	-	-	-	-	О П З

26	Бег по бревну	-	-	-	-	О П З
27	Бег в чередовании с прыжками	-	-	-	-	О П З

### Упражнения в равновесии.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Ходьба по прямой дорожке	О П З (ш. 20 см., д. 2 – 3 м.)	(ш. 15 – 20 см., д. 2 – 2,5 м.)			
2	Ходьба с перешагиванием через предметы	О П З (в. 10 – 15 см. расст. 20 см.)	+ (в. 15 – 20 см. расст. 20 – 25 см.)			
3	Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (шнуром)	О П З (ш. 20 – 25 см. д. 2 – 2,5 м.)	+ (ш. 15 – 20 см. д. 2 – 2,5 м.)	+ (ш. 10 – 15 см. д. 2 – 2,5 м.)		
4	Ходьба по доске	О П З	+			
5	Ходьба по гимнастической скамейке	О П З	+			
6	Ходьба по бревну	О П З (ш. 20 – 25 см.)	+			
7	Медленное кружение: • в одну сторону  • в обе стороны	О П З (с пред. в руках)	О П З	+ руки на поясе	О П З парами, дер. за руки	№22
8	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	-	О П З			
9	Ходьба по ребристой доске	-	О П З	+		
10	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы	-	О П З положенно й на пол	+ (припод. на 20 – 25 см. от пола), с разными положения ми рук		
11	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	-	О П З (прямо в. 30 – 35 см.)	+ О П З бег, (ш. 15 – 20 см., в. 30 – 35 см.)	+ О П З боком пристав. шагом, на носках	
12	Ходьба по линии	-	-	О П З		
13	Ходьба по веревке прямо	-	-	О П З (диам. 1,5 – 3 см.)	+ (диам. 1,5 – 3 см.)	+ О П З боком (диам. 1,5 –



21	Ходьба по узкой рейке гимнаст. скамейки	-	-	-	О П З прямо	+ прямо О П З боком
22	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выпол. различ. фигур)	-	-	-	-	О П З

### Ползание, лазанье.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Ползание по прямой, опираясь на колени и ладони (средние четвереньки)	О П З (3–4 м.)	+ (6 м.)	+ (10 м.)	О П З (3–4 м), толкая мяч головой	
2	Ползание по доске, лежащей на полу	О П З на сред. четвер.				
3	Ползание по наклонной доске	О П З на сред. четвер. (припод. одним концом на выс. 20–30 см)	+ на сред. четвер.	О П З на сред. четвер. по горизонт. и наклон. доске		
4	Ползание по гимнастической скамейке	О П З на сред. четвер.	+ на сред. четвер.	+ на сред. четвер.	О П З опир. на предпл. и колени (низкие четверен)	+ по бревну
5	Подлезание под воротца, веревку	О П З прямо (в. 30–40 см)	О П З прямо (в. 50 см) не касаясь руками пола	+ О П З (в. 50 см) правым и левым боком	+	+ гим скам. нескол. способ. подряд (в. 35 – 50 см.)
6	Перелезание через бревно	О П З	+	+ гим. скамейку	+ через нескол. предм. подряд	
7	Лазанье по лесенке-стремянке	О П З удобным для ребенка способом	+			
8	Лазанье по гимнастической стенке	О П З вверх и вниз (в. 1,5 м)	+ (в. 1,5 м)	+ О П З перелезание с одного пролета на	+ (в. 2,5 м) О П З с измен.	+ О П З с перекрес. и одноимен.

		удобным для ребенка способом		другой вправо и влево	темпа, с пролез. между рейками	движ. рук и ног, с перез. с пролета на пролет по диаг.
9	Ползание между предметами	-	О П З	+		
10	Ползание вокруг них	-	О П З			
11	Пролезание в обруч	-	О П З прямо	+ О П З боком припод. на 10 см. от пола	+ О П З сверху, снизу	+ разными способами
12	Ползание змейкой (между предметами)	-	-	О П З		
13	Ползание, опираясь на стопы и ладони (высокие четвереньки)	-	-	О П З		
14	Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками	-	-	О П З	+	+ О П З на спине, отталки. ногами
15	Ползание на четверен. змейкой между предм. в чередов. с ход., бегом, переползанием через препятствия	-	-	-	О П З	

### Катание, бросание, метание.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу	О П З				
2	Катание мяча друг другу	О П З	+ (шарика)			
3	Катание: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в воротца (ширина 50–60 см).</li> <li>• между предметами</li> </ul>	О П З стоя и сидя (расст. 50–100 см)	+			
4	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами	-	-	О П З		
5	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)	-	-	-	О П З	
6	Бросание мяча вперед двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>• снизу</li> <li>• от груди</li> <li>• из-за головы</li> <li>• через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с</li> </ul>	О П З О П З О П З О П З				

	расстояния 1–1,5 м • через сетку, натянутую на уровне роста ребенка	О ПЗ				
7	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м)	-	-	О ПЗ		
8	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой	О ПЗ	+ (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м.)	+ (не менее 3,5–6,5 м.)	+ (не менее 5–9 м.)	+ (не менее 6 – 12 м.)
9	Метание в горизонтальную цель • двумя руками снизу • правой (левой) рукой	(с расст. 1 м.) О ПЗ О ПЗ	(с расст. 1,5 – 2 м.) + от груди +	(с расст. 2 – 2,5 м.) +	(с расст. 3 – 4 м.) +	(с расст. 4 – 5 м.) +
10	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	-	О ПЗ в.1,2 м рас. 1-1,5 м	+ в.1.5 м рас 1,5-2м	+ в. 2 м. рас. 3–4 м	+ в. 2 м. рас. 4–5 м
11	Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)	-	-	-	-	ОПЗ
12	Метание в движущуюся цель	-	-	-	-	ОПЗ
13	Ловля мяча, брошенного педагогом	О ПЗ с расстояния 50–100 см	+ расстояние 70–100 см			
14	Бросание мяча и ловля его двумя руками • вверх • вниз, об пол	-	2–3 раза подряд О ПЗ О ПЗ	3 – 4 раза подряд + +	10 раз подряд + +	не менее 20 раз + +
15	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (правой, левой)	-	-	-	О ПЗ не менее 4–6 раз	+ не менее 10 раз
16	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками	-	-	-	О ПЗ	+
17	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с хлопками	-	-	-	-	ОПЗ
18	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками с хлопками, поворотами	-	-	-	-	ОПЗ
19	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	-	-	-	О ПЗ	
20	Перебрасывание мяча друг другу: • снизу • из-за головы • от груди • с отскоком от земли • через сетку	- - - - -	- - - - -	расстояние 1,5 м. О ПЗ О ПЗ - - -	разные и.п. и построен + + О ПЗ О ПЗ -	3 – 4 м. сидя ноги скрестно + + ОПЗ
21	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, стоя на месте	-	-	О ПЗ (не менее 5 раз подряд)	+	
22	Отбивание мяча о землю с	-	-	-	О ПЗ (на	

	продвижением шагом вперед				расстояние 5–6 м)	
23	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	-	-	-	-	ОПЗ
24	Ведение мяча в разных направлениях	-	-	-	-	ОПЗ
25	Перебрасывание набивных мячей	-	-	-	-	ОПЗ

### Прыжки.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Прыжки на двух ногах на месте	ОПЗ	+	+ (20 пр. 2–3 р. в черед. с ходьбой)	+ (30–40 пр. 2–3 р. в черед. с ходьбой)	
2	Подпрыгив. на двух ногах, стоя на скам., продвиг. вперед	-	-	-	-	ОПЗ
3	Прыжки на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>ноги вместе, ноги врозь</li> <li>на одной ноге (на правой и левой поочередно)</li> <li>ноги скрестно, ноги врозь</li> <li>одна нога вперед — другая назад</li> <li>с поворотом вокруг</li> </ul>	-	-	ОПЗ		+ (разн. способ. 30 прыж. 3 – 4 р. в черед. с ходьбой)
4	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед	-	-	-	ОПЗ	+
5	Прыжки на двух ногах: <ul style="list-style-type: none"> <li>через линию</li> <li>через шнур</li> <li>через две параллельные линии</li> <li>через линию, веревку вперед и назад</li> <li>через линию, веревку вправо и влево</li> </ul>	ОПЗ ОПЗ ОПЗ (рас. 10 – 30 см)	+ + + (рас. 25–30 см)	+  -		
6	Прыжки на одной ноге <ul style="list-style-type: none"> <li>через линию, веревку вперед и назад</li> <li>через линию, веревку вправо и влево</li> </ul>	-	-	-	-	ОПЗ ОПЗ
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	ОПЗ (слегка продвигаясь вперед)	+ (дистанция 2 – 3 м.)	+ (дистанция 2 – 3 м.)	+ (дистанция 3 – 4 м.)	+ (дистанция 5 – 6 м.)
8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по	-	-	-	-	ОПЗ

	наклонной доске					
9	Прыжки на двух ногах с продвиж. вперед на 5-6 м., с зажат. между ног меш. с пес.	-	-	-	-	ОПЗ
10	Прыжки в длину с места	-	ОПЗ (рас. не менее 40 см.)	+ (рас. не менее 70 см.)	+ (рас. не менее 80 см.)	+ (рас. около 100 см.)
11	Прыжки в длину с разбега	-	-	-	ОПЗ (примерно 100 см)	+ 180 – 190 см.)
12	Прыжки на двух ногах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• из кружка в кружок</li> <li>• вокруг предметов</li> </ul>	-	ОПЗ ОПЗ			
13	Прыжки змейкой между предметами	-	ОПЗ			
14	Прыжки через несколько линий (поочередно через каждую)	-	ОПЗ (4–6 линий)	+ (4–5 линий, рас. 40–50 см.)		
15	Прыжки через предмет	-	ОПЗ (выс. 5 см)			
16	Прыжки через несколько предметов (поочередно через каждый)	-	-	ОПЗ прямо (2 – 3 пр., выс. 5 – 10 см.)	+ прямо ОПЗ боком (5–6 пр., выс. 15–20 см.)	
17	Прыжки через 6 – 8 набивных мячей последовательно через каждый	-	-	-	-	ОПЗ
18	Прыжки вверх <ul style="list-style-type: none"> <li>• с места</li> <li>• с разбега не мен. 50 см.</li> </ul>	ОПЗ с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка	+ доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка			+ доставая предмет, подвешенный на 25 – 30 см. выше поднятой руки ребенка ОПЗ
19	Прыжки в высоту с места	-	-	-	ОПЗ	
20	Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)	-	-	-	ОПЗ	
21	Прыжки с поворотом кругом	-	-	ОПЗ		
22	Прыжки с высоты	-	ОПЗ 15–20 см.	+ 20–25 см.	+ 30 см. обоз. мест	+ 40 см.
23	Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см	-	-	-	ОПЗ	
24	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.)	-	-	-	-	ОПЗ
25	Прыжки с короткой скакалкой	-	-	ОПЗ		
26	Прыжки через короткую				ОПЗ	+ (на двух

	скакалку				(вращая ее вперед и назад)	ногах, с ноги на ногу)
27	Прыжки через длин. скакалку (неподвиж. и качающ.)	-	-	-	ОПЗ	
28	Прыжки через длинную скакалку по одному, парами	-	-	-	-	ОПЗ
29	Прыжки через большой обруч (как через скакалку)	-	-	-	-	ОПЗ

### Ритмическая гимнастика.

№	Основные движения	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку	-	+			
2	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.	-	-	+		
3	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.	-	-	-	+	
4	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.	-	-	-	-	+