

## **Основные виды движений, игры и упражнения**

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

### **Ходьба и упражнения в равновесии.**

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см.

Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 × 50 × 15 см) и спуск с него.  
Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье.

Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см).

Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). Катание, бросание.

Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату.

Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см. Общеразвивающие упражнения.

В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола).  
Приседания с поддержкой взрослого.

### **Примерный список подвижных игр**

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.