

# Картотека основных ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ



Содержание основных видов движений для  
детей второй младшей группы.

## **Ходьба:**

Ходьба обычная в колонне.

Ходьба шеренгой с одной стороны  
площадки на другую.

Ходьба на носках.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба с выполнением заданий.

Ходьба «змейкой».

Ходьба приставным шагом вперед.

## Бег:

Бег в колонне

Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.

Бег в разных направлениях.

Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.

Бег по прямой и извилистой дорожке.

Бег в чередовании с ходьбой.

Бег с остановкой

Бег со сменой направления

Бег с ловлей и увертыванием

Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)

Бег в медленном темпе (50—60 с)

## Прыжки:

Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)

Прыжок вверх с касанием предмета головой

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м

Прыжок в длину с места (30—40 см)

Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле

Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)

Прыжок через предмет высотой 5—10 см

Прыжки с ноги на ногу

Прямой галоп

### **Катание, бросание и ловля, метание**

Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.

Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.

Бросание мяча двумя руками от груди.

Бросание мяча двумя руками из-за головы.

Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.

Бросание мяча вверх и попытки его ловить.

Бросание мяча о землю и попытки ловить.

Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку

Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку

Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м.

Метание в горизонтальную цель одной рукой.

Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.

Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

### **Ползание и лазанье**

Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол

Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)

Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)

Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный

вертикально к полу

Лазанье по наклонной лестнице

Влезание на гимнастическую стенку и спезание с неё

## Равновесие

Остановка во время ходьбы, бега

Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)

Ходьба по доске (ширина 20 см)

Ходьба по извилистой дорожке

Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.

Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого

Ходьба по шнуру

Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).

Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см

Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см),

Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.

Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

## Содержание основных видов движений для детей средней группы

### Ходьба:

Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа

Ходьба в разных направлениях

Ходьба на пятках

Ходьба на внешней стороне стопы

Ходьба мелким и широким шагом

Ходьба с разными положениями рук

Ходьба по кругу с переменной направления

Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад

Ходьба в чередовании с другими движениями

## **Бег:**

- Бег в колонне по одному и парам
- Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием
- Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- Бег с ускорением и замедлением темпа
- Бег со сменой ведущего
- Бег по узкой дорожке, между линиями
- Бег широким шагом
- Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м)
- Бег в медленном темпе (1—1,5 мин)
- Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой

## **Прыжки:**

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад
- Подскоки на месте с поворотами направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)
- Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м
- Прыжки в длину с места (50—70 см)
- Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий
- Прыжки из круга в круг
- Прыжки в глубину с высоты 20—30 см
- Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см
- Прыжки на месте на правой и левой ноге,
- Прыжки с ноги на ногу,
- Прямой галоп

## Катание, бросание и ловля, метание

Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м

Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—40 см) с расстояния 1,5—2 м

Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)

Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2—3 м).

Катание обруча в произвольном направлении

Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)

Бросание мяча о землю и ловля

Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1,5 м

Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)

Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя

Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте

Отбивать мяч о землю одной рукой

Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м)

Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой

Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой

Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх)

## Ползание и лазанье

Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м

Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым)

Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола

Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см

Проползание на животе под скамейкой

Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках

Ползание по бревну на четвереньках

Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.

Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу

Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг

При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево

## Равновесие

Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег

После бега по сигналу встать на куб или скамейку

Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно

Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12\*18 см)

Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу

Ходьба по ребристой доске

Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны

Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики

Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см

Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон

Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно

Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)

Ходьба по наклонному бревну

Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами

Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)

Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе

## Содержание основных видов движений для детей старшей группы

### Ходьба:

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы

Ходьба широким шагом

Ходьба в полуприседе

Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками

Ходьба перекатом с пятки на носок

Ходьба в колонне с перестроением в пары

Ходьба «змейкой»

Ходьба в чередовании с другими движениями

Проходить с закрытыми глазами 3—4 м

Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин



## Бег:

Бег на носках

Бег широким и мелким шагом

Бег высоко поднимая колени

Бег с выполнением заданий

Бег в сочетании с другими движениями

Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза)

Бег на скорость на расстояние 20—30 м

Челночный бег (3 раза по 10 м)

Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом

Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м

Медленный бег в течение 1,5—2 мин

## Прыжки:

Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом

Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам

Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м.

Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад

Прыжки попеременно на одной и другой ноге

Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу

Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой

Прыжки в длину с места (60—80 см)

Прыжки последовательно из обруча в обруч

Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.

Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.

Боковой галоп.

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.

Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.

Прыжки через вращающуюся скакалку.

Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

Прыжок в высоту с разбега (высота 20—40 см).

Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).



## Катание, бросание и ловля, метание

Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)

Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд).

Бросание мяча друг другу с хлопком.

Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя

Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом

Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли

Бросание мяча друг другу и ловля в движении

Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м

Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед

Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли

Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.

Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой.

Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутьики и др.) правой и левой рукой.

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину

Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы

## Ползание и лазанье

Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м

Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы

Проползание по скамейке на предплечьях и коленях

Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками

Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками

Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними

Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком

Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной

Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом

Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске

Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет

Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево

Лазанье по верёвочной лестнице

Попытаться лазать по канату

## Равновесие

После бега присесть на носках руки в стороны

Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках

Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Ходьба по скамейке боком приставными шагами.

Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).

Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.

Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.

Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой.

Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.

Ходьба по скамейке с поворотом кругом.

Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35—40см)

Ходьба по скамейке на четвереньках.

Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)

Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком

Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз).

Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой

Кружиться парами, держась за руки (5—10 с)

## Содержание основных видов движений для детей подготовительной к школе группы

### Ходьба:

Ходьба скрестным шагом

Ходьба в приседе и полуприседе

Ходьба выпадами

Ходьба спиной вперед

Ходьба гимнастическим шагом

Чередование разных видов ходьбы

Ходьба в разных построениях

Проходить с закрытыми глазами 4—5 м

Ходьба с преодолением препятствие

Продолжительная ходьба 40—45 мин

## Бег:

Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях

Бегать, поднимая вперед прямые ноги

Бег прыжками

Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)

Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.

Бег из разных стартовых положений

Бег на скорость — дистанция 30 м

Челночный бег (5 раз по 10 м)

Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый

Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м

Медленный бег в течение 2—3 мин

## Прыжки:

Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом:

Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево,

Прыжок вверх из глубокого приседа.

Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.

Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке

Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию

Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед

Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры)

Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку

Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед

Прыжок в длину с места 80 — 100 см

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске

Прыжок с высоты 30 — 40 см

Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи — на расстоянии 15—30 см

Прыжок с высоты с поворотом на 180°

Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед

Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги

То же, с разбега

Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге

Прыжки через короткую скакалку в беге

Прыгать через скакалку, вращая ее назад

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега

Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.

Прыжок в длину с разбега 170—190 см.

Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку

## **Катание, бросание и ловля, метание**

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)

Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд)

Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении

Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа

Катание друг другу набивного мяча

Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад

Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд

Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м

Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.

Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу

Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м

Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой

Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа

Метание в движущуюся цель правой и левой рукой

Метание вдаль с нескольких шагов.

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов

Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч

Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.)

## **Ползание и лазанье**

Ползание по скамейке на четвереньках назад

Ползание по бревну

Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками

Ползание по полу на животе

Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.

Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см.

Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро.

Лазанье вверх по гимнастической стенке, спезание по диагонали.

Перелезание через препятствие

Лазанье по веревочной лестнице,

Лазанье по канату.

Лазанье по гимнастической стенке: вверх — по одному пролёту, вниз — по диагонали.

## Равновесие

Ходьба по доске, скамейке (ширина 15—10 см, высота 35-40см)

Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку

Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см).

Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине

Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки

Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше

Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок

Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20.см), идти дальше

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)

Ходьба по линии спиной вперед

Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед

Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м)

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку

Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке

Сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360°направо и налево

Стоять на одной ноге, закрыв глаза

После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»

Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком

Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.