

Загальнорозвивальні вправи

(1–2 роки)

Ходьба, вправи на рівновагу:

- ходити: з опорою, самостійно без опори, з однолітками “зграйкою” за дорослим, по колу, з предметом у руках (кубик, м’яч);
- ходити з допомогою дорослого та без допомоги по прямій доріжці, гімнастичній дошці, покладеній на підлогу;
- підніматися вгору по похилій дошці, один край якої піднятий над підлогою на 10–15 см, і сходити вниз до кінця дошки з допомогою дорослого та без допомоги;
- підніматися на модуль і сходити з нього з допомогою дорослого та без;
- переступати через стрічку, мотузку або палицю, що розташовані на підлозі та підняті на 3–5 см над підлогою.

Повзання, лазіння:

- повзати в одному напрямі, між двома паралельно покладеними мотузками (по доріжці); навколо предметів; у заданому та різних напрямках; за м’ячем, кулькою, що котяться, на відстань до 3 м;
- залізати, злізати із предметів;
- підлізати під мотузкою, під дугою; пролізати в обруч.

Кочення, кидання

- котити м’яч; відштовхувати його двома руками в довільному напрямі; утримувати великий м’яч двома руками;
- кидати м’яч у довільному напрямі, вниз, удалину.

(2–3 роки)

Ходьба, вправи на рівновагу, біг:

- ходити “зграйкою”, прямо, по колу, ланцюжком, тримаючись за руки, у різних напрямках, у заданому напрямі;
- ходити в колоні один за одним, між предметами (кубики, прапорці, кеглі), приставним кроком уперед, у бік, переходити з ходьби на біг і навпаки;
- виконувати імітаційні види ходьби, як “курочки”, “ведмедики”, “лисички”, “конячки”, “курчата”, “мишенята”;
- ходити по мотузці, що лежить прямо, по колу, зигзагом;
- ходити по прямій доріжці, по дошці, на підлозі, ребристій дошці, мотузці, по колу, зигзагом, похилій дошці, один кінець якої піднятий;
- переступати через кубики, мотузку або палицю, що лежать на підлозі, їх можна підняти на висоту 10–15 см;
- підніматися на лаву та куб, стояти на них, зберігаючи рівновагу, сходити з них.

Стрибки:

- підстрибувати на місці на обох ногах легко, як "м'ячики", "зайчики", пересуваючись уперед, дістаючи предмети;
- перестрибувати через лінію, мотузку, палицю, що лежать на підлозі, через дві паралельні лінії;
- стрибати в довжину з місця, відштовхуючись двома ногами;
- зістрибувати із предметів (куб, лава) заввишки 10–15 см.

Кочення, кидання, ловіння:

- скочувати м'яч, кульку з гірки, котити м'яч двома й однією рукою вихователю з положень сидячи або стоячи, котити м'яч один одному з відстані 1-1,5 м;
- прокочувати м'яч під дугою на відстані до 1 м, по доріжці, по дошці, покладеній на підлогу, збивати предмети (кубики, кеглі);
- кидати м'яч уперед двома руками знизу, від грудей, із-за голови, кидати м'яч вихователю та намагатися його впіймати на відстані до 1 м;
- перекидати маленький м'яч однією рукою (правою і лівою) через мотузку на рівні грудей, голови, згодом вище голови дитини з відстані 1-1,5 м;
- кидати предмети (м'ячі, торбинки з піском, каштани, шишки) правою та лівою руками в горизонтальну ціль.

Повзання, лазіння:

- повзати в упорі стоячи на колінах та кистях рук, як "собачки", "жучки", "кішечки", "ведмедики" зі звуконаслідуванням у різних напрямках, до предмета 4–5 м, по доріжці між двома паралельними лініями;
- підлізати під мотузку, дугу заввишки 40–30 см, пролізати в обруч та перелізати через лаву довільним способом;
- лазити по похилій дошці, гімнастичній стінці та спускатися вниз зручним для дитини способом.

Обладнання для спортивних занять:

- м'ячі-футболи, масажні м'ячики;
- масажні сфери;
- гімнастичні палиці;
- гімнастичні кільця (хулахуп);
- гімнастична лавка;
- тунелі;
- дуги для проповзування;
- парашют;
- стільчики;
- м'які гумові кільця;
- мішечки з вантажем;
- м'які ігрові модулі;
- ігрові доріжки;
- гамак – кокон.

