**Физическое развитие детей**

**от 3 лет до 4 лет**

**Основные движения**: (что осваивает ребёнок в этом возрасте)

* *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от взрослого; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
* *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м; по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под препятствие (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
* *ходьба:* ходьба в заданном направлении, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
* *бег*: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 метров; медленный бег 120- 150 метров;
* *прыжки*: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 метра; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
* *упражнения в равновесии*: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая через предметы; приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

**Общеразвивающие упражнения**:

* *упражнения для кистей рук*, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
* *упражнения для развития и укрепления мышц спины* и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
* *упражнения для развития и укрепления мышц ног* и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

**Строевые упражнения** :

* *построение в колонну по одному*, в шеренгу, в круг по ориентирам;
* *перестроение в колонну по два*, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

**Катание на санках**:

* *по прямой*, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах**:

* по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

**Катание на трехколесном велосипеде**:

* по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.