**Развитие движений у детей 1-2 лет.**

(стандарты преддошкольного образования)

*М.В. Михайлова, инструктор по физической культуре*

**Развитие движений**

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

**От 1 года до 1 года 6 месяцев**

* *Ходьба и упражнения в равновесии.*

Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1,52 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 10 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 510 см.

* *Ползание, лазанье.*

Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см).

Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1м).

* *Катание, бросание.*

Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 68 см) вниз, вдаль.

**От 1 года 6 месяцев до 2 лет**

* *Ходьба и упражнения в равновесии.*

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,52 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 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 со 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 наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

**Подвижные игры**

* Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.
* Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.
* С детьми 1 года - 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).
* Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).
* Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.
* Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

**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 с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.*