**Показатели развития двигательной деятельности ребенка 2-3 лет:**

1. Совершает основные действия самостоятельно, а так же по показу взрослого;
2. может пробежать между двумя линиями, не наступая на них, догоняя мяч;
3. непрерывный бег может выполнять в течение 30--40 сек.
4. может кататься на трехколесном велосипеде; скатывается с горки на санках.
5. делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.
6. двигается, огибая предметы; может продвигаться приставными шагами;
7. ходит по наклонной доске, приподнятой на 15--20 см, сходит с нее;
8. перешагивает через веревку, палку, приподнятую на высоту 15 см от пола;
9. встает на ящик высотой10--15 см, сходит с него;
10. может хорошо двигаться по неровной площадке, преодолевая бугорки, канавки; ходит в паре, умеет двигаться по кругу.
11. прыгает на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;
12. подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
13. перепрыгивает через линию, веревку, параллельные линии «ручеек»;
14. подлезает под натянутую веревку.
15. влезает на лесенку высотой 1–1,5 м и спускается с нее удобным способом.
16. подтягивается руками при скольжении на животе по гимнастической скамейке.
17. проползает в вертикально стоящий обруч, подползает под веревку, скамейку.
18. перелезает через валик, бревно.
19. катает мячи (шары) в паре (навстречу друг другу) двумя и одной рукой.
20. умеет ловить и бросать мячи (шары) двумя руками снизу, от груди и из-за головы.
21. перебрасывает мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
22. метает предметы правой и левой рукой.
23. создает из кубиков и кирпичиков простейшие постройки.
24. пользуется вилкой, ложкой, карандашом, кистью.
25. делает мазки кистью, проводит горизонтальные, округлые и вертикальные линии.
26. умеет прищипывать пластилин кончиками пальцев.
27. скатывает комочек глины (пластилина) прямыми и круговыми движениями.
28. соединяет формы, вылепленные из глины (пластилина).

**Любит подвижные игры:**

1. «Где звенит?», «Заинька», «Поезд», «Самолеты», «Прятки», «Жмурки», «Мой веселый звонкий мяч», «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках».
2. В игре выполняет имитационные движения в роли зайчика, мышки, мишутки…
3. Называет себя, отвечая на вопрос: «Ты кто?», «Кого изображаешь?»

**Музыкальные движения, пляски:**:

* + выполняет самостоятельно и по показу взрослого.
	+ Хлопанье в ладоши и одновременно притопывание одной ногой.
	+ Пружинистое качание на двух ногах.
	+ Бег на месте на носочках, бег и шаг по кругу
	+ Постукивание каблучком.
	+ Поочередное выбрасывание вперед то левой, то правой ноги.
	+ Делает шаг вперед – шаг назад на носочках.
	+ Кружение на носочках.
	+ Выполняет маленькую «пружинку» с поворотом корпуса вправо-влево.
	+ Руки на поясе. Одна рука на поясе, другая - поднята.
	+ Руки разведены в стороны ладонями вверх.
	+ Руки «пляшут» - повороты кистей, раскрытых ладоней и округленных пальцев («фонарики»).

**Показатели развития двигательной деятельности ребенка 3-4 года жизни**

1. Ходит прямо, не шаркая ногами.
2. По заданию воспитателя может остановиться, повернуться, присесть.
3. Бегает, сохраняя равновесие. Темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Сохраняет равновесие, перешагивая предметы.
5. Лазит по лесенке-стремянке и гимнастической стенке произвольным способом.
6. Энергично отталкивается в прыжках на 2-х ногах.
7. Прыгает с места не менее чем на 40 см.
8. Бросает, катает, кладет мяч.
9. Метает предметы правой и левой рукой.
10. Ползает разными способами: на животе, на четвереньках.
11. Отбивает мяч рукой о землю не менее 4-х раз подряд.
12. Правильно использует карандаш и кисть.
13. Изображает явления природы.
14. Свободно скатывает комки глины (пластилина).
15. Соединяет, скатанную прямыми движениями форму в виде кольца.
16. Делает пальчиками углубление на поверхности формы.
17. Владеет приемами прищипавания кончиками пальцев.
18. Лепит предметы овальной формы.
19. Украшает предметы рельефом.
20. Застегивает и расстегивает пуговицы, завязывает шнурки.
21. Сгибает прямоугольный лист пополам.

***Выполняет здоровье сберегающие мероприятия:***

1. Самостоятельно моет руки, лицо, пользуется носовым платком и чистит зубы.
2. Следит за внешним видом.
3. Пользуется салфеткой.
4. Ест бесшумно.
5. Не крошит хлеб, не проливает воду, тщательно пережевывает пищу.
6. При кашле и чихании отворачивается, прикрывает рот носовым платком.
7. С удовольствием погружается в воду, играет на воде.
8. Катается на 3-х колесном велосипеде.
9. Ходит на лыжах скользящим шагом на дистанцию до 300 м.
10. Катается на санках с горки.

**С трех лет** **у ребенка совершенствуется координация движений**, основные двигательные навыки развиты очень хорошо. Он бегает, прыгает на двух ногах, неуклюже прыгает на одной, может перекатываться с пятки на носок и ходить на цыпочках. Может одновременно двигать и руками, и ногами – например, хлопать в ладоши и топать ножками. К четырем годам марширует в такт музыке, сам бросает и ловит брошенный ему мяч, хорошо катается на велосипеде. Это очень хороший период, чтобы начинать приобщать ребенка к спорту.

**Игры для развития ребенка 3-4 лет:** Прыжки на перегонки, догонялки. Включите веселую музыку. Используйте любые потешки, стихи про движение. Создается впечатление, что ребенок двигается 24 часа в сутки, он напоминает вечный двигатель. К 4 годам он приобретает ловкость, гибкость. Его движения стали гораздо совершенней. В этом возрасте малышу легко даются гимнастические упражнения. Настало время пересаживаться на двухколесный велосипед. Может одновременно выполнить два-три поручения.

**Показатели развития двигательной деятельности ребенка 4-5 лет**

***Позвоночник*** продолжает формироваться, сохранение одной позы вызывает перенапряжение мускулатуры и нарушение осанки. Дети должны бегать, прыгать, перелазить, пролезать, залезать, играть с мячом ногами и руками, бросать мяч снизу, сверху, от груди:

* Скорость движений продолжает возрастать, улучшается их координация.
* Он может выполнять 2-3 вида движений одновременно: бежать, ловить мяч, пританцовывать.
* Любит бегать, соревноваться.
* Может больше часа не отрываясь играть на улице в спортивные игры, бегать на расстояние до 200 м.
* Учится кататься на коньках, лыжах, роликах. С легкостью может освоить плавание.
* К четырем годам у ребенка выросли все 20 молочных зубов, в пять лет начинается прорезывание первых постоянных коренных зубов.
* К этому возрасту ребенок должен уметь ходить прямо, не шаркая ногами, в заданном направлении;
* бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега;
* перешагивать через предметы; ползать на четвереньках, лазать по шведской стенке произвольным способом;
* энергично отталкиваться в прыжках на обеих ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
* катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м; бросать мяч обеими руками от груди, из-за головы, вниз об пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его;
* метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

***Организуя двигательную деятельность детей,*** воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

***Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей***. Ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых (2–3 минуты). В хороший летний день можно совершить прогулку на расстояние 2 км при условии отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал до получаса.

***Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий*** важна дозировка упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений. Следует дозировать нагрузку для мелких мышечных групп при выполнении трудовых поручений: во время уборки листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. ***Следует развивать мускулатуру предплечья и кисти:*** на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.