

Игры и упражнения для развития общей моторики

Упражнения с элементами основных движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;
- ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;
- пройти по начерченной на полу линии;
- попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;
- попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;
- повернуться туловищем направо и налево;
- подлезть под натянутой веревочкой;
- «бег» на коленках (четвереньках);
- игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).

