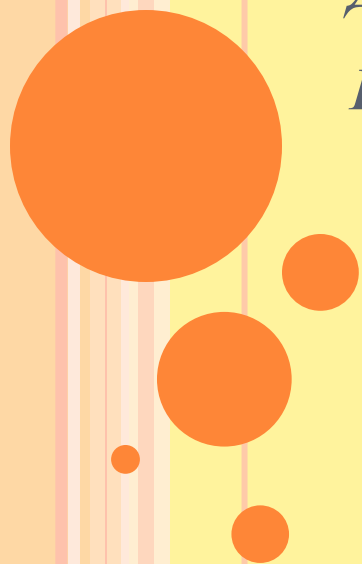


***Влияние имитационно-
подражательных упражнений на
уровень развития основных видов
движения у детей дошкольного
возраста.***



МЫШКА

**Ходьба на носках
семенящим шагом**

И.П. - стоя на носках,
руки согнуты в локтях;
кисти рук перед грудью
соединить пальцами
вниз.



ЦЫПЛЁНОК

Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.

И.П. - стоя на пятках, руки опущены вниз, а кисти рук — в стороны.



КОТЁНОК

**Ползание с опорой
рук и колен.**

И.П. - стоя на коленях,
коснуться руками пола.



АИСТ

**Ходьба с высоким
подниманием колен, при
этом
нога выпрямляется
вперед.**

И.п. – стоя, руки опущены
вниз.



КОСМОНАВТ

**Прыжки с прогибом
спины назад.**

И.п. - полуприсед, руки
отведены назад.



ЛЕБЕДЬ

*Прыжки с
разбега.*

И.п.
разнообразное.



БАЛЕРИНА

**Ходьба с носка на всю
стопу.**

И.п. - основная стойка,
плечи отведены назад,
голова приподнята.



БЕЛКА

**Прыжки в
приседании с
продвижением вперед.**

И.п. - присед на двух ногах,
руки согнуты в локтях,
ладони соединены перед
грудью и опущены вниз.



Лиса

**Ходьба мягкая, с
носки на всю
стопу.**

И.п. - стоя, руки
согнуты в локтях.
Ладони опущены вниз.



МАУГЛИ

**Прыжки с разведением
прямых ног в стороны.**

И.п. - полуприсед, руки
опущены вниз.



ПТИЦА

**Бег на носках,
плавный и лёгкий**

И.п. - стоя на
носках, руки в
стороны со свободно
опущенными вниз
ладонями.



ПИНГВИН:

Ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.

Семенящий шаг.

И.п.- стоя, с сильно разведенными носками ног в стороны; руки внизу с отведёнными ладонями в стороны.



КОРОВА

Ползание с опорой на руки и стопы

И.П. - стоя на ногах,
наклониться и
поставить руки на
пол, голову поднять
вверх



ПЕТУШОК

**Ходьба с высоким
подниманием колен и
взмахом рук в
стороны.**

И.П. – стоя, руки
опущены вниз.



УТЁНОК

Ходьба в приседе.

И.П. - присед на двух ногах, руки согнуты в в локтях, пальцы рук широко расставлены.



ЗАЯЦ

**Прыжки на двух ногах с
продвижением вперед**

И.П. – стоя, руки согнуты в
локтях, ладони соединить
перед грудью и опустить
вниз.



КЕНГУРУ

**Прыжки на двух ногах с
высоким подниманием
колен и продвижением
вперед**

И.П. – стоя, руки опущены
вниз. Перед прыжком руки
отвести назад и чуть
присесть, согнув ноги в
коленях.



ЛОШАДКА

**Бег и ходьба с высоким
подниманием колен.
Прямой и боковой галоп**

И.П. – стоя, руки согнуты в
локтях, ладони опустить
вниз.



Лягушка

**Ползание прыжковым
шагом с опорой на руки и
стопы**

И.П. - ноги расставить на
ширине плеч, присесть и
соединенные ладони
поставить вместе между
ног.



ПАУЧОК

**Ползание с опорой на ноги
впереди, а рук сзади за
спиной.**

И.П. - сидя, отвести руки
назад за спину и поставить
ладони на пол за спиной.
Упираясь на стопы ног и рук
сзади, приподнять ягодицы и
все туловище вверх.



МЕДВЕДЬ

Ходьба на внешней стороне стопы.

И.П. – стоя, ноги слегка расставить с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди.



СОБАЧКА

Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны.

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях, ладони опущены вниз, голова немного вытягивается вверх; тело как бы «готово» к любым движениям и поворотам.



Волк

Бег широким шагом

И.П. - стоять как перед беговым стартом, только ладони опущены вниз.



ТИГР И ЛЕВ

**Бег широким
прыжковым шагом**

И.П. - стоять как перед
стартовым забегом;
ладони опущены вниз.



ОБЕЗЬЯНКА

**Бег подскоками с ноги на
ногу.**

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены и направлены в стороны на уровне плеч.



КРОКОДИЛ

Ползание с опорой рук

И.П. - лёжа на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть.



МАШИНА

Ползание на ягодицах

И.П. - сидя на ягодицах,
ноги свободно выпрямить,
руки — перед грудью.



РЫБКА

Перекаты

И.П. - лёжа на спине,
прямые руки соединить в
замок за головой, ноги
выпрямить и плотно
сомкнуть вместе.



КОЛОБОК

Перекаты

И.П. - лёжа на спине,
плотно поджать ноги,
согнутые в коленях; руки,
согнутые в локтях, плотно
прижать к груди со
сжатыми кулаками; голову
прижать к груди —
«сгруппироваться»

