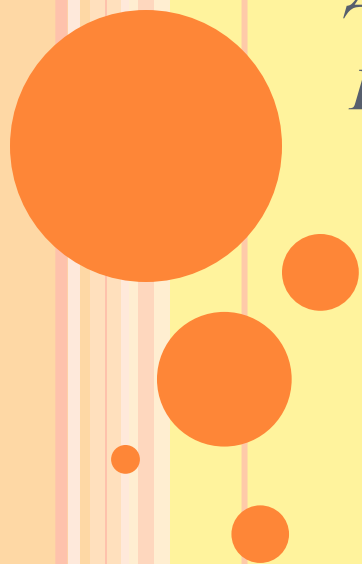


***Влияние имитационно-  
подражательных упражнений на  
уровень развития основных видов  
движения у детей дошкольного  
возраста.***



# 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  
носка 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 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»

