

Программа по физическому развитию для детей младенческого возраста, содержащая инновационные формы проведения занятий.

Пояснительная записка

В первые месяцы жизни ребенок ограничен в движениях и в познании. Но чем разнообразнее движения, тем разнообразнее информация, получаемая благодаря им. Так что умственное развитие ребенка напрямую зависит от его двигательной активности. Зависимость здесь очень простая: а) малоподвижные мышцы, кости, связки и суставы не получают достаточно стимулов, вследствие чего б) не приобретают необходимый для дальнейшего роста тонус, что в) замедляет развитие двигательных навыков и умений, а это ведет к г) ограничению возможностей узнавать новое о мире.

Программа составлена с учетом:

- Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.- Москва, Мозаика - Синтез, 2019 г.
- Образовательной программы «Теремок» Л.Н.Волошиной, Н.С.Никитиной «Физическое развитие детей первого года жизни»

Программа по физическому развитию поможет ликвидировать дефицит движения у младенца, создаст благоприятные условия для его здоровья и развития. Физические упражнения помогут поддержать эмоциональный контакт между взрослым и ребенком. Младенцы могут участвовать только в программах пассивной гимнастики. Это:

- гимнастика (физические упражнения);
- массаж;
- гимнастика на мяче;
- аквагимнастика (сетевое взаимодействие «Акватошка»)

1. Физические упражнения для новорожденных в 1 месяц:

- И.п. (исходное положение) – положите кроху на спинку, нежно погладьте его по ручкам, ножкам, животу. Переложив его на животик – погладьте спину, ручки, ножки и ягодички;

- И.п. – положите младенца на спинку, вложите свои указательные пальцы ему в ладони. Пусть он за них схватится и попробует приподнять свои голову и плечи;

- И.п. – положите кроху на животик. Прижмите свою ладонь к его стопам. Новорожденный, помогая себе ручками, будет пытаться от них оттолкнуться;

- И.п. – лежа на спине, сгибайте и разгибайте малышу ручки и ножки.

Массаж для грудничка делается с целью улучшения лимфотока и кровоснабжения. Начинать движения можно с ручек, ножек или живота.

- И.п – после легкого поглаживания ноги перейдите к растиранию стопы ножки, голени и бедра. Массирующие движения должны быть плавными. Закончите массаж конечности сгибанием и разгибанием ноги;

- После этого мы приступаем ко второй ножке и ручкам;

- Помассируйте живот и грудную клетку поглаживающими и растирающими движениями. Живот массируем только по часовой стрелке;

- Перевернув кроху на живот, необходимо помассировать спину.

Пестовальная гимнастика основывается на русском фольклоре.

Делая гимнастику и улыбаясь малышу, приговаривайте, поглаживая малыша те места, про которые говорится в пестушке:

Потягушки, потягунушки

Поперек - толстянушки

Ноженьки - ходюнушки,

Рученьки - хватунюшки

Роток-говорок,

А в головку - разумок.

2. Физические упражнения для детей с 2-х до 6 месяцев

Для детей старше двухмесячного возраста физические упражнения следует начинать с легкого массажа. Ни в коем случае не нажимаем на кожу ребенка, не прикладываем усилий. К прежнему комплексу добавляем более сложные упражнения:

- После массажа рук дайте малышу взяться за ваши большие пальцы и разведите ему руки в стороны. Зафиксировав их в таком положении на пару секунд, скрестите руки малыша на груди. Повторите упражнение несколько раз, чередуя руки: сначала сверху правая, потом левая.
- Помассировав ножки, возьмитесь за голени малыша. Выполняйте упражнение “велосипед”: поочередно сгибайте ножки, прижимая их к животу. Затем несколько раз согните обе ножки одновременно.
- Обхватите туловище малыша под мышками и поднимите его вертикально. Дайте ему коснуться ступнями – не носочками – ровной поверхности. Он должен рефлекторно переступить ножками, как бы шагая. Важно удерживать ребенка на весу. Малыш не должен полноценно опираться на ножки. Они, как и позвоночник крохи, еще не готовы к таким нагрузкам.

Гимнастика на фитболе (гимнастическом мяче) требует от взрослых некоторой сноровки, иначе малыш может упасть с мяча во время упражнений. Поставьте приятную музыку, положите на мяч пеленку и приступайте к упражнениям

- И.п. – положите кроху на животик. Прижмите ножки к поверхности мяча, дополнительно фиксируя спину своей рукой. Покачайте его на мяче вперед и назад. Это упражнение тренирует вестибулярный аппарат и массирует мышцы живота. Периодически делайте попрыгивающие движения мячом, массируя, таким образом, кишечник;

- И.п. – зафиксируйте руки на ножках малыша и сделайте покатывающие движения мячом вперед так, чтобы малыш лежал головой вниз;
- И.п. – каждую ножку новорожденного держим в отдельной руке, сгибаем ее в колене и продолжаем выполнять покатывающие движения головой вперед;
- И.п. – делаем упражнение для ручек. Положите свой указательный палец в кулачок младенцу. Подкатывая мяч к себе, малыш слегка свисает, откатываем его вперед и ручки разводим в стороны;
- По такому же принципу повторяем все движения, только малыш лежит уже на спине.

3. Перспективное планирование по физическому развитию для детей от 6 до 12 месяцев

Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания правительства Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с младенчества.

Укрепить здоровье детей, поддержать его и сохранить помогает физическое воспитание. По определению, оно означает педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных навыков,

умений, знаний, на воспитание физических качеств.

Первые 12 месяцев жизни малышей – это очень важный этап, формируются базовые движения: хватание, переворачивание, сидение, стояние. Выполнение комплекса специальных физических упражнений положительно отражается на уровне развития.

Возраст	Неделя	Игра-занятие:	Ход игры:	Задачи:
6 -7 месяцев	1.	«Посмотри на меня»	Когда малыш сосредоточит взгляд на лице, медленно отодвинуться сначала вправо, затем влево.	-учить поднимать и длительно удерживать голову в положении на животе. - развивать тактильную чувствительность грудничка -развивать зрительные ориентировочные реакции при показе знакомых игрушек,
		«Дай ручку»	Массаж рук. Легкое поглаживание каждого пальчика	
		«Погремушка, погреми!»	Взять яркую погремушку и потрясти ею на расстоянии 40–45 см от лица ребенка, привлекая внимание. Погорметь справа, слева, стимулируя желание ребенка следить за игрушкой, делать повороты головы	
	2.	«Ну-ка, оттолкнись!»	Подойти поближе к ребенку, чтобы он оперся согнутыми ножками о ваш живот и смог оттолкнуться.	-улучшение физического развития -укрепление ног, рук и пальцев. -закреплять отдельные части тела в определенном положении
		«Дай ножку! (массаж ног)	Легкое поглаживание указательным пальцем: край стопы, дотронуться до подушечек на стопах ножки, возле пальцев, потрогать середину стопы.	
		«Хватай-ка!»	Вложить свои указательные пальцы в ладошки малыша. Ребенок тут же сожмет кулачки и ухватится за пальцы, чуть-чуть приподнять руки вверх, потянув малыша, и плавно опустите его обратно.	
	3.	«Ку-ку».	Наклонится над малышом, поговорить с ним немножко, а затем сказать	- укрепление и развитие мышц: туловища, живота, спины, ног.

			«ку-ку» и закрыть лицо руками, пеленкой, ярким шарфиком. Через несколько секунд уберите руки от лица: «Ку-ку, малыш!» Повторите игру несколько раз.	- стимулировать желание малыша захватывать предметы - развитие ловкости
		«Хвать!»	Ребенок должен схватить игрушку! Чаще показывайте крохе разные игрушки, двигайте ими. А когда кроха протянет ручку, вложите в нее игрушку. Малыш ее уронил? Ничего страшного, повторите игру сначала	
		«Где звенит?».	Встаньте так, чтобы малыш вас не видел, и позвоните в колокольчик. Ребенок должен отыскать источник звука, повернуться и протянуть руки. Для игры используются разные звучащие предметы: погремушки, игрушки-пищалки, музыкальные инструменты, коробочки с наполнителями (крупы, фасоль) и т. п.	
4.	«Бибабо»	Куклы-перчатки надеть на руку, спрятаться за ширму и показать ему куклу. Подвигает ручками, похлопать в ладоши, покачать головкой, покрутится из стороны в сторону.		Развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость) - приспосабливать и укреплять кистевой захват, -учится манипулировать предметами
	«Маленькие ручки»	Массаж рук малыша. Делать это нежно, с ласковыми приговариваниями. Основной приём при этом - лёгкое поглаживание. Направления: от кончиков пальцев - к запястью с наружной и внутренней стороны кисти; от запястья - к плечу. Особое внимание - пальчикам.		
	«Мельница».	Провести активные		

			взмахи руками от головы к ножкам в перекрестном направлении, 10 раз.	
7 - 8 месяцев	1.	«Иди, иди сюда!».	Расположите перед малышкой на расстоянии примерно 1 м красивую и яркую игрушку, например, кошку. Ребенок сконцентрировав на ней своё внимание, должен доползти до него.	<ul style="list-style-type: none"> - охрана и укрепление здоровья ребёнка - закаливание организма ребёнка - развитие двигательных навыков ребёнка в достаточном количестве
		«Колечки»	Пластмассовые или деревянные колечки. Их диаметр - от 5 см и больше Перебирая колечки разной величины, малышка перекладывает их из одной руки в другую.	<ul style="list-style-type: none"> - учить поднимать и длительно удерживать голову в положении на животе. -развивать тактильную чувствительность грудничка -развивать зрительные ориентировочные реакции при показе знакомых игрушек,
		«Ай да ножки!»	Поглаживание-массаж ног. Можно приговаривать: Что за ножки, что за ножки. У тебя, у нашей крошки! Скоро ножки, скоро ножки. Будут бегать по дорожке.	
	2.	«Велосипед»	Захватывая за икры, попеременно сгибать и разгибать обе ноги, 8-10 раз.	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание здорового, физически развитого и совершенного ребенка – развивать вестибулярный аппарат малыша, - способствовать укреплению мышц живота, ног, груди и т.д.
		«Качели»	Мяч застелить чистой пеленкой, выложить дитя на животик. Прижать его локти к туловищу, чтобы была опора, и покачивать на мяче взад-вперёд и в стороны.	
		«Обнимашки»	Попеременно перекрещивать ручки на груди малыша, сначала левая рука сверху, затем правая, 10 раз.	
	3.	«Карпуз»	Лёжа на животе, ногами к взрослому. Педагог поднимает малыша левой рукой под животик, правую – заводит под руки ребёнка. Он упирается ладонями о поверхность, взрослый	<ul style="list-style-type: none"> - развитие вестибулярного аппарата мягкими, приятными на ощупь мячами малыша, способствовать укреплению мышц шеи, рук, ног, живота,

			толкает правой рукой и локтем попеременно ручки.	спины
		«Конфеточки»	Ой, качи, качи, качи, В головах-то калачи, В ручках пряники, В ножках яблочки, По бокам конфеточки, Золотые веточки (поочередное касание головы, рук, ног.)	
		«Гусеница»	Лёжа на мяче животом, руки малыша вытянуты перед собой. Педагог прокручивает мяч вперед, и ребёнок касается ладошками пола, делая несколько шагов руками.	
	4.	«Тачка»	Взять малыша, лежащего на животе, за ножки и потихоньку продвигайтесь с ним по полу вперед. Нужно добиться, чтобы ребенок «шел» на руках, переставляя их для перемещения.	- укрепить мышцы рук и шеи. - развивать способность воспринимать, чувствовать - воспитание здорового, физически развитого и совершенного малыша
		Массаж грудной клетки	Ребёнок лежит на спине, педагог тыльной стороной руки поглаживает от нижней части грудины вверх и в стороны к плечам. Далее пальцами поглаживает от центра к краям по ходу направления рёбер.	
		«Снежный ком»	Катание мячей по полу руками, пинание ногами, при поддержке педагога.	
8 - 9 месяцев	1.	«Уголок»	Протянуть к ребенку, который лежит на спине, указательные пальцы своих рук. Когда он возьмется за них, немного потяните руки на себя. Когда угол подъема составит 45 градусов, плавно опустить ребенка обратно.	- развитие и укрепление мышц спины, плечевого пояса, ног. - воспитание смелости, уверенности - развивать выносливость
		Массаж живота	Тыльной стороной кисти произвести круговые движения вокруг пупка по часовой стрелке.	

			Подключая вторую руку, ладони скользят синхронно от боков к центру снизу вверх. Далее правая кисть, согнутая в кулак, аккуратно движется по спирали вокруг пупка по часовой стрелке. Заканчивается массаж легким поглаживанием живота.	
		"Самолетик-самолет"	Лежа на спине поднять палочку на такую высоту, на какую поднимаются прямые ноги и ребенок должен по команде дотянуться до палочки ступней или хотя бы коснуться пальцами.	
2.	«Кольца»	Сгибание и разгибание рук. Ребенок держится за пластмассовые кольца или за погремушки с кольцами, а педагог держит за другой конец, управляя процессом. Делать упражнения нужно считая на раз-два.	- укрепление и развитие мышц: туловища, живота, спины, ног, плечевого пояса - стимулировать желание малыша захватывать предметы - развитие ловкости	
	«Ветерок»	Сидя, ребенок должен самостоятельно вращать руками вперед и назад.		
	«Давайте погладим кошечку» (собачку, мишку и т.д.)	Педагог ставит ребенка стоя спиной к себе так, чтобы одна рука держала колено, другая - живот, так малыш не упадет. Ребенок должен самостоятельно поднимать с пола игрушки, сгибая и разгибая спину. Ноги не должны при этом сгибаться.		
3.	«Мостик»	Ребенок может самостоятельно делать мостик, малыша поставить спиной на колени и за головой поставить игрушку, ребенок будет тянуться за игрушкой, прогибая спину, также он должен	- развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость) - приспособлять и укреплять кистевой захват, -учится манипулировать	

			самостоятельно взять игрушку и прогнуться назад в исходное положение.	предметами
		«Ай да ножки!» «Ай да ручки!»	Поглаживание-массаж ног (рук). Можно приговаривать: Что за ножки (ручки), что за ножки. У тебя, у нашей крошки! Скоро ножки, скоро ножки. Будут бегать по дорожке.	
		«Бокс»	Исходное положение: ребенок сидит или стоит. Разгибайте и сгибайте его руки, предварительно вложив в его кисти удобные игрушки.	
	4.	«Топанье и наклоны»	Поставить ребенка спиной к себе так, чтобы его стопы были на ваших. Поддерживать ребенка под мышками. Начиная делать шаги. Добравшись до положенной на полу игрушки, придерживать ребенка, чтобы он мог наклониться и сам схватить ее.	-учить поднимать и длительно удерживать голову в положении на животе. -развивать тактильную чувствительность грудничка -развивать зрительные ориентировочные реакции при показе знакомых игрушек,
		Массаж спины и ягодиц	Поглаживание по всей спине и ягодицам, 2-3 раза; поглаживание, разминание поколачивание, пощипывание	
		«Эстафетная палочка»	Положить предмет и ползти вместе с малюткой на четвереньках до нее. Дать малышу возможность успеть к палочке или мячику первым.	
9-10 месяцев	1.	«Запасливый гном»	Для этого упражнения понадобятся несколько небольших мячиков, корзинка или коробка. Посадить, сесть сбоку от него, например. Протянуть крохе мячик, он возьмет его правой рукой. Важно, чтобы	- укрепление и развитие мышцы туловища, ног, рук и пояса верхних конечностей - формирование умения сохранять правильное положение тела, когда сидят, стоят, ходят - вырабатывать

			ребенок повернулся к вам корпусом вполоборота. Далее нужно переложить мячик в другую руку и положить его в коробку	потребность к ежедневным занятиям
		«Приседания - сели-встали»!	Взять ребенка за руки и побуждать присесть на корточки, разводя колени в стороны приговаривая: «Сядем-встанем»! Следить за тем, чтобы стопы ребенка полностью стояли на столе. В момент вставания поднять руки малыша вверх, пусть он приподнимется на носки.	
		«Поехали на велосипеде»	Захватывая за икры, попеременно сгибать и разгибать обе ноги, 8-10 раз.	
	2.	«Перекладывание кубиков»	Научить вынимать кубики (или кирпичики) из ящика или ведерка и складывать их на столе, а затем класть обратно (наклоны, повороты туловища)	- формирование умения сохранять правильное положение тела, когда сидят, стоят, ходят - сохранения и укрепления здоровья детей - содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности
		Массаж спины и ягодиц	Поглаживание по всей спине и ягодицам, 2-3 раза; поглаживание, разминание, поколачивание, пощипывание	
		«Колечки»	Сгибание и разгибание рук. Ребенок держится за пластмассовые кольца или за погремушки с кольцами, а педагог держит за другой конец, управляя процессом. Делать упражнения нужно считая на раз-два.	
	3.	Массаж рук малыша	Основной приём при этом - лёгкое поглаживание. Направления: от кончиков пальцев - к запястью с наружной и внутренней стороны кисти; от запястья - к плечу. Особое внимание - пальчикам.	- развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость) - приспосабливать и укреплять кистевой захват, - учиться манипулировать предметами
		«Мельница».	Провести активные	

			взмахи руками от головы к ножкам в перекрестном направлении, 10 раз.	
		«Дом для куклы»	Педагог просит принести ребенка кубик, что бы построить дом для куклы: ходьба, наклоны, повороты туловища.	
	4.	«Хвать!»	Ребенок должен схватить игрушку! Показывать разные игрушки, двигать ими. А когда ребенок протянет ручку, вложите в нее игрушку. Малыш ее уронил? Ничего страшного, повторите игру сначала	- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности - формирование умения сохранять правильное положение тела, когда сидят, стоят, ходят
		Массаж спины и ягодиц	Поглаживание по всей спине и ягодицам, 2-3 раза; поглаживание, разминание, поколачивание, пощипывание	- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость
		«Птички - полетели!»	Ребенок разводит руки в стороны и идет к игрушке. Педагог приговаривает: «Полетели, полетели!»- ходьба, упражнения рук, повороты туловища и головы.	
10 – 11 месяцев	1.	«Веселая кукла - Бибабо»	Куклы-перчатки надеть на руку, спрятаться за ширму и показать ему куклу. Ребенок должен подойти к педагогу и повторять гимнастические упражнения которые покажет педагог.	- укрепление и развитие мышцы туловища, ног, рук и пояса верхних конечностей - формирование умения сохранять правильное положение тела, когда сидят, стоят, ходят
		«Цыплята на полянке» (массаж)	Вибрация или встряхивание. Растирание, в том числе и кольцевое. Постукивание и пощипывание. Поглаживание.	-вырабатывать потребность к ежедневным занятиям
		«Ходят ножки-топают»	Ходьба, вокруг предмета. Хорошо будет в процессе движения петь песни или проговаривать стишок, и делать движения руками	
	2.	Полетели-полетели!	Ребенок разводит руки в стороны и идет к игрушке.	- развивать физические качества (ловкость,

			Педагог приговаривает: «Полетели, полетели!»	гибкость, выносливость) - приспосабливать и укреплять кистевой захват, -учится манипулировать предметами
	«Погладим котеночка»	Сделать массаж спины, живота, легко растереть кожу, чтобы активизировать кровообращение.		
	«Собачки»	Передвижение за игрушкой на четвереньках. Исходное положение — малыш стоит на четвереньках на столе. Кладем перед ним игрушку и побуждаем его ползти к ней. Повторяем 2–4 раза.		
3.	«Здравствуй солнышко!»	Переход в положение сидя. Исходное положение — малыш лежит на спине. Придерживаем ребенка левой рукой за бедра, побуждаем его перейти в положение сидя без поддержки за руку. Повторяем 2–3 раза.	- содействовать повышению уровня ежедневной двигательной активности - формировать у ребёнка физические навыки (учить ходить, бегать, лазать и т.д.) - научить ребёнка играть - развивать физическую активность	
	«Дай ручку»	Массаж рук, пальчиков, плеч. Легкое поглаживание каждого пальчика		
	«Припля- сывание»	Исходное положение — малыш, поддерживаемый взрослым, стоит на столе. Побуждаем ребенка переступить ножками, приседать, приплясывать в течение 1–2 минут.		
4.	«Приседания - сели-встали!»	Взять ребенка за руки и побуждать присесть на корточки, разводя колени в стороны приговаривая: «Сядем-встанем»! Следить за тем, чтобы стопы ребенка полностью стояли на столе. В момент вставания поднять руки малыша вверх, пусть он приподнимется на носки.	- создавать условия для формирования опорно- двигательной системы организма, выполнения основных движений - развивать интерес, - научить ребёнка играть	
	Массаж живота	Круговое поглаживание 5- 6 раз, встречное поглаживание 5-6 раз, поглаживание косых		

			мышц живота 5-6 раз, круговое поглаживание 5-6 раз.	
		«Мельница»	Провести активные взмахи руками от головы к ножкам в перекрестном направлении, 10 раз.	
11 – 12 месяцев	1.	«Брось мячик»	Бросание мяча в ведро (имитация баскетбола).	-улучшение физического развития -укрепление ног, рук и пальцев. -закреплять отдельные части тела в определенном положении
		«Веселые ножки»	Массаж стоп: поглаживание 5-6 раз. Сгибание и разгибание стоп- рефлексорные упражнения 3-4 раза.	
		«Разноцветные кубики»	Педагог просит принести ребенка кубик, что бы построить домик для мишки: ходьба, наклоны, повороты туловища.	
	2.	«Кошечка»	Разгибание позвоночника- исходное положение: ребёнок лежит на боку- одной рукой придерживайте ноги ребёнка, большим и указательным пальцами другой руки легко провести вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее, в ответ на это воздействие ребёнок прогибает спину, (рефлекс таланта). Повторить это движение на левом боку, меняя соответственно руки.	- охрана и укрепление здоровья ребёнка - закаливание организма ребёнка - развитие двигательных навыков ребёнка в достаточном количестве. - укрепление мышц
		«Дай ножку!»	Массаж ног. Легкое поглаживание указательным пальцем: край стопы, дотронуться до подушечек на стопах ножки, возле пальцев, потрогать середину стопы.	
		«Зайди в круг»	Положить на пол обруч и попросить ребенка зайти в него и выйти. Можно подать как игру: когда на улице дождик – нужно спрятаться, когда солнце – можно выйти из круга	
3.	«Топанье и наклоны»	Упражнение, ребенок топает ножками, педагог	- содействовать приобретению	

			приговаривает: «Топ-топ - шли ножки по дорожке».	двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере - развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
	«Птички полетели»	Положить ребенка на спину и сделайте лёгкое встряхивание ручек - захватить кисть ребёнка так же, как и при массаже, и очень легко встряхнуть обе руки, слегка разведя их в стороны.		
	Рефлекторный массаж стоп	Сгибание и разгибание стоп - надавливание в области основания пальцев на подошве вызывает рефлекторное сгибание стопы, энергичное растирание по наружному краю стопы - разгибание.		
4.	«Посмотри на меня»	Когда малыш сосредоточит взгляд на вас, нужно медленно отодвинуться сначала вправо, затем влево.	- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности - формировать у ребёнка физические навыки (учить ходить, бегать, лазать и т.д.) - научить ребёнка играть в подвижные игры - развивать физическую активность	
	«Кто в домике живет»	Не меньший восторг у ребёнка до года вызывают всевозможные коробочки, шкатулочки, кастрюльки. Они состоят как минимум из двух частей, значит, их можно: открывать, закрывать, наполнять. А ещё - гроыхать ими и прятать в них что-то меньшее по размеру. Ребенок на определенном расстоянии подходит открывает крышку и смотрит кто спрятался в емкости. (3-4 раза)		
	Игра в догонялки	Педагог направляет, обруч катиться вперед, а ребенок должен быстро дойти используя только ходьбу, а не бег.		