








# Имитационно-игровые упражнения для дошкольников


## Подражательные упражнения

<b>«Мышка»:</b> ходьба на носках семенящим шагом		Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью и соединить пальцами вниз.
<b>«Цыпленок»:</b> ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны		Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук — в стороны.
<b>«Котенок»:</b> ползание с опорой на руках коленях		Стоя на коленях, коснуться руками пола.
<b>«Корова»:</b> ползание с опорой на руках и стопах		Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх.
<b>«Петушок»:</b> ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны		Стоять с опущенными руками.
<b>«Аист»:</b> ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед		Стоять с опущенными руками.
<b>«Лиса»:</b> ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню		Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз.

<p><b>«Птица»:</b> бег на носках, плавный и легкий</p>		<p>Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями.</p>
<p><b>«Собачка»:</b> бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны</p>		<p>Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы готово к любым движениям и поворотам.</p>
<p><b>«Волк»:</b> бег широким шагом</p>		<p>Стоять, как перед беговым стартом; ладони опущены вниз.</p>
<p><b>«Тигр и лев»:</b> бег широким прыжковым шагом</p>		<p>Стоять, как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз.</p>
<p><b>«Обезьянка»:</b> бег подскоками с ноги на ногу</p>		<p>Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч.</p>
<p><b>«Крокодил»:</b> ползание с опорой на руки</p>		<p>Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть.</p>
<p><b>«Разведчик»:</b> ползание с опорой на руки, ноги и на все</p>		<p>Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с раздвинутыми</p>

туловище. Ползание по-пластунски		носками; голову наклонить к ладоням.
<b>«Маугли»:</b> прыжки с разведением прямых ног в стороны		Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз.
<b>«Балерина»:</b> гимнастическая ходьба с носка на всю стопу		Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять.
<b>«Машина»:</b> ползание на ягодицах		Сидя на ягодицах, ноги свободно выпрямить, руки — перед грудью.
<b>«Ракета»:</b> прыжки с колен на всю ступню		Стоять на двух коленях, руки отвести назад, чуть присесть на пятки.
<b>«Рыбка»:</b> перекаты		Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе.
<b>«Колобок»:</b> перекаты		Лежать на спине, плотно поджать ноги, согнутые в коленях; руки, согнутые в локтях, плотно прижать к груди со сжатыми кулаками; голову прижать к груди — сгруппироваться.

<p><b>«Веревочка»:</b> бег крестным шагом</p>		<p>Стоять с слегка приподнятыми руками.</p>
<p><b>«Белка»:</b> прыжки в приседе с продвижением вперед</p>		<p>Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз.</p>
<p><b>«Заяц»:</b> прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>		<p>Стоять с руками, согнутыми в локтях, а ладони соединить перед грудью и опустить вниз.</p>
<p><b>«Кенгуру»:</b> прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед</p>		<p>Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях.</p>
<p><b>«Лошадка»:</b> бег и ходьба с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп</p>		<p>Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз.</p>
<p><b>«Лягушка»:</b> ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы</p>		<p>Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног.</p>
<p><b>«Паучок»:</b> ползание с опорой на ноги впереди, а на руки</p>		<p>Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног</p>

сзади за спиной		и рук сзади, приподнять ягодицы и все туловище.
<b>«Медведь»:</b> ходьба на внешней стороне стопы		Стоять с слегка расставленными ногами 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.