

Предложите ребенку двигательные задания, которые мы сгруппировали в соответствии с возрастными возможностями дошкольников.

Если ребенок легко справляется с большинством заданий, то уровень его физического развития оптимален.

КАТАНИЕ НА САМОКАТЕ И ВЕЛОСИПЕДЕ

Дети 2-3 лет

- 1 Садятся и слезают с трех-четырехколесного велосипеда с небольшой помощью взрослого.
- 2 Пытаются самостоятельно кататься на трехколесном велосипеде (ровно держать руль, крутить педали, выполнять эти движения одновременно), управлять рулем.



Дети 3-4 лет

- 1 Самостоятельно садятся и слезают с трехколесного велосипеда.
- 2 Могут ехать на трехколесном велосипеде по кругу.
- 3 Выполняют повороты на месте.
- 4 Объезжают предметы.
- 5 Самостоятельно останавливаются.



Дети 5-6 лет

- 1 Самостоятельно ездят на двухколесном велосипеде, выполняя торможение и остановку в заданном месте.
- 2 Пробуют управлять велосипедом одной рукой и подавать сигналы другой.
- 3 Ездят на скутере (самокате) по прямой, «змейкой», с горки, останавливаясь в определенном месте.

