**Имитационно-игровые упражнения для дошкольников**

**Подражательные упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Мышка»**: ходьба на носках семенящим шагом |  | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью и соединить пальцами вниз. |
| **«Цыпленок»:** ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны |  | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук — в стороны. |
| **«Котенок»:** ползание с опорой на руках коленях |  | Стоя на коленях, коснуться руками пола. |
| **«Корова»:** ползание с опорой на руках и стопах |  | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. |
| **«Петушок»:** ходьба с высоким поднима­нием колен и взма­хом рук в стороны |  | Стоять с опущенными руками. |
| **«Аист»:** ходьба с вы­соким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед |  | Стоять с опущенными руками. |
| **«Лиса»:** ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню |  | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. |
| **«Птица»:** бег на нос­ках, плавный и лег­кий  |  | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. |
| **«Собачка»:** бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны |  | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы готово к любым движениям и поворотам. |
| **«Волк»**: бег широким шагом |  | Стоять, как перед беговым стартом; ладони опущены вниз. |
| **«Тигр и лев»**: бег широким прыжковым шагом |  | Стоять, как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз. |
| **«Обезьянка»:** бег подскоками с ноги на ногу |  | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расста­вить и направить в стороны на уровне плеч. |
| **«Крокодил»**: полза­ние с опорой на руки |  | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть. |
| **«Разведчик»:** полза­ние с опорой на ру­ки, ноги и на все туловище. Ползание по-пластунски |  | Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с раздвинутыми носками; голову наклонить к ладоням. |
| **«Маугли»:** прыжки с разведением пря­мых ног в стороны |  | Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. |
| **«Балерина»**: гимнастическая ходьба с носка на всю стопу |  | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. |
| **«Машина»:** ползание на ягодицах |  | Сидя на ягодицах, ноги свободно выпрямить, руки — перед грудью. |
| **«Ракета»:** прыжки с колен на всю ступню  |  | Стоять на двух коленях, руки отвести назад, чуть присесть на пятки. |
| **«Рыбка»:** перекаты |  | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. |
| **«Колобок»:** 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. |
| **«Веревочка»:** бег скрестным шагом |  | Стоять с слегка приподнятыми руками. |
| **«Белка»:** прыжки в приседе с продвижением вперед |  | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. |
| **«Заяц»:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед  |  | Стоять с руками, согнутыми в локтях, а ладони соединить перед грудью и опустить вниз. |
| **«Кенгуру»:** прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед |  | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. |
| **«Лошадка»:** бег и ходьба с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп |  | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. |
| **«Лягушка»:** ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы  |  | Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног. |
| **«Паучок»:** ползание с опорой на ноги впереди, а на руки сзади за спиной |  | Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и все туловище. |
| **«Медведь»:** 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. |