 ***Нормы физического развития***

 ***для 4-5-летних детей***

1. Ходить по кругу. 2. Делать шаги вбок, назад, ускорять ходьбу переходить к бегу и вновь переходить на шаг. 3. Влезать на табурет и спускаться с него (высота 25см). 4. Ходить по гимнастической скамейке, доске (ширина 12см). 5. Медленно кружиться на месте. 6. Бегать непрерывно в течение 30-40 секунд, бегать медленно до 80м. 8. Подлезать под веревку (высота 25-30см). 9. Ходить на четвереньках по доске на высоте 20см. 10. Влезать на лестницу (высота 150см) и спускаться с нее приставным и чередующимся шагом. 11. Катать мячи (со взрослыми). 12. Бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50-100см). 13. Бросать маленький мяч в цель на полу, а также на уровне глаз ребенка на расстоянии 100-200см. 14. Бросать мяч вперед двумя руками снизу. 15. Подпрыгивать на двух ногах на месте и передвигаясь вперед. 16. Спрыгивать с предметов высотой 10-15см. 17. Прыгать на одной ноге. 18. Ходить на носочках и на пяточках. 19. Ходить задом наперед. 20. Ползать на животе. 21. Ходить по мостику. 22. Приседать. 23. Кувыркаться.