

Чек-лист развития общей моторики у детей от 3 лет до 6 лет

Для оценки развития общей моторики отметьте то, с чем справляется ребёнок. Тому, с чем ребёнок не справляется – научите и уделите больше времени.

Период	Действия	Выполняет	Не выполняет
3 - 4 года	Прыгает на двух ногах		
	Перепрыгивает через препятствие (канат, лужа, камень)		
	Спрыгивает		
	Ловит и бросает мяч двумя руками		
	Бросает мяч из-за головы вдаль		
	Умеет подлезать под что-либо		
	Умеет подниматься на ступеньки гимнастической лестницы		
	Умеет ходить между предметами		
	Умеет перешагивать предметы		
	Умеет приседать		
	Спускается с лестницы «чередующимся» шагом		
4 года – 5 лет	Умеет бегать		
	Прыгает через короткую скакалку		
	Прыгает в длину с места		
	Бросает мяч другому человеку и ловит его		
	Отбивает мяч от пола правой и левой рукой		
	Метает предметы на дальность		
	Выполняет физические упражнения в определенном темпе и ритме		
5 – 6 лет	Прыгает на одной ноге попеременно		
	Прыгает через длинную скакалку		
	Отбивает мяч от пола правой и левой рукой		
	Метает предметы на дальность		
	Умеет бегать		
	Умеет маршировать		
	Выполняет физические упражнения в определенном темпе и ритме		
6-7 лет	Умеет бегать на скорость («на перегонки», «догонялки»)		
	Стоит на одной ноге		
	Прыгает с зажатым между ног предметом		
	Прыгает через скакалку, большой обруч		
	Выполняет физические упражнения в определенном темпе и ритме		