

### Возрастные особенности развития общей моторики

Возраст	Навыки поведения
3 – 6 месяцев	Лежит на животе, опираясь на согнутые под прямым углом предплечья ( 4 мес); на вытянутые руки (5 мес); приподнимает голову, поворачивается на бок (4-5 мес); садится (6 мес).
6 – 12 месяцев	Посаженный сидит, опираясь на руки, ползает на животе, поворачивается с живота на спину (7 мес); садится и сидит, не опираясь, становится на четвереньки, ухватившись за опору, становится на колени (8 мес), встаёт, ухватившись за опору, переступает, поддерживаемый за руки (9 мес), стоит самостоятельно, ходит, держась одной рукой (10 мес), уверенно стоит без опоры, приседает; ходит, держась одной рукой, делает несколько шагов без опоры (11 мес); ходит без поддержки, приседает, встаёт (12 мес).
1 – 2 года	Ходит уверенно. Наклоняется, чтобы достать предмет с пола. Останавливается, ходит в сторону и назад, бросает мяч. Короткое время стоит на одной ноге. Относит предмет на короткое расстояние. При лёгкой поддержке ходит вниз по лестнице, поднимется сам, прыгает на месте, крутит педали трёхколёсного велосипеда.
2 – 3 года	Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, спрыгивает с последней ступеньки.
3 – 4 года	Бросает мяч через голову. Хватает катящийся мяч, спускается вниз по лестнице, используя попеременно ту или другую ногу. Прыгает на одной ноге. Стоит на одной ноге в течении 10 минут. Сохраняет равновесие при качании на качелях.
4 – 5 лет	Прыгает на одной ноге, ходит по бревну. Прыгает попеременно на одной и другой ноге. Поднимается вверх по лестнице.
5 – 6 лет	Хорошо прыгает, бегает, прыгает через верёвочку, прыгает попеременно на одной и другой ноге; бегает на носках. Катается на двухколёсном велосипеде, катается на коньках, играет в хоккей.