**Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 2-3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Ползание, лазанье** | **Катание, бросание, ловля, метание** | **Игровые упражнения** |
| **Сентябрь** | Задачи: побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. |
| Не наталкиваясь друг на друга.Стайкой за воспитателем. | За воспитателем.От воспитателя. | На двух ногах на месте.На двух ногах, слегка продвигаясь вперед.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м).Проползание в вертикально стоящий обруч.Подлезание под воротца, дугу, веревку, скакалку (высота 30-50см) | Скатывание мяча с горки.Катание мяча в паре с воспитателем.Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой)  | «Идите (бегите) ко мне»«К мишке (лисичке) в гости»«Собери комочки (колечки, пирамидку)» |
| **Октябрь**  | Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. |
| Стайкой за воспитателем.С согласованными, свободными движениями рук и ног. | От воспитателя.В различных направлениях. | На двух ногах на месте.На двух ногах, слегка продвигаясь вперед.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Проползание в вертикально стоящий обруч.Подлезание под воротца, дугу, веревку, скакалку (высота 30-50см) | Катание мяча в паре с воспитателем.Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой) | «К мишке (лисичке) в гости»«Собери комочки (колечки, пирамидку)»«Доползи до игрушки» |
| **Ноябрь**  | Задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей. |
| В прямом направлении.По кругу взявшись за руки. | Не наталкиваясь друг на друга.В различных направлениях. | На двух ногах на месте.На двух ногах, слегка продвигаясь вперед.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м).Проползание в вертикально стоящий обруч.Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см от пола.Подлезание под воротца, дугу, веревку, скакалку (высота 30-50см) | Скатывание мяча с горки.Катание мяча в паре с воспитателем.Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой) | «Доползи до игрушки»«Скати с горки» («Скати и догони»)«Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»)«Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»)«Проползи под дугой» |
| **Декабрь** | Задачи: формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.  |
| Перешагивая через предметы.В прямом направлении (обычная, приставными шагами). | За воспитателем, от воспитателя.Догоняя катящиеся предметы. | Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.На двух ногах с продвижением вперед.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Проползание в заданном направлении.Проползание заданного расстояния до предмета.Проползание в вертикально стоящий обруч.Перелазание через валик.Подползание под веревку, воротца, дугу. | Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу.Скатывание мяча с горки. | «Пройди по дорожке»«Пройди по мостику»«Перелезь через бревна»«Брось (прокати, лови) мяч»«Через ручеек» |
| **Январь** | Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. |
| С опорой на зрительные ориентиры.По кругу, взявшись за руки.В прямом направлении (обычная, приставными шагами). | За воспитателем, от воспитателя.Догоняя катящиеся предметы.В различных направлениях. | Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.На двух ногах с продвижением вперед.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Проползание в заданном направлении.Проползание в вертикально стоящий обруч.Перелазание через валик.Подползание под веревку, воротца, дугу. | Бросание мяча двумя руками снизу.Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу.Ловля мяча, брошенного воспитателем.Перебрасывание мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка. | «Пройди по дорожке»«Перелезь через бревна»«Брось (прокати, лови) мяч»«Через ручеек» |
| **Февраль** | Задачи: воспитывать самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. |
| В прямом направлении.С опорой на зрительные ориентиры.Со сменой направления движения. | В различных направлениях.Между двумя линиями. | Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.На двух ногах с продвижением вперед.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Проползание заданного расстояния до предмета.Проползание в вертикально стоящий обруч.Подползание под веревку, воротца, дугу. | Бросание мяча двумя руками снизу.Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу.Прокатывание поочередно правой и левой рукой.Скатывание мяча с горки.Ловля мяча, брошенного воспитателем. | «Пройди по дорожке»«Пройди по мостику»«Проползи в воротца»«Через ручеек»«Скати с горки» («Скати и догони»)«Попрыгай как мячик»«Прокати мяч и догони его» |
| **Март**  | Задачи: побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей. |
| Огибая предметы.Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. | Между двумя линиями, не наступая на них.За воспитателем, от воспитателя. | С места на двух ногах как можно дальше.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. | Перелезание через бревно.Проползание заданного расстояния до ориентира.Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки) | Бросание мяча взрослому двумя руками.Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении.Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. | «Перешагни через палку (ручеек)»«Пройди по дорожке»«Перепрыгни через ручеек»«Курочка-хохлатка»«Мой веселый, звонкий мяч» |
| **Апрель** | Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. |
| Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. | Между двумя линиями, не наступая на них.Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. | С места на двух ногах как можно дальше.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.Перепрыгивание через две параллельные линии. | Перелезание через бревно.Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки).Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку).Проползание в вертикально стоящий обруч. | Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении.Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. | «Курочка-хохлатка»«Мишки идут по лесу»«Попади в воротца» |
| **Май** | Задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. |
| Огибая предметы.С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. | Медленный – до 80мНепрерывный - 30-40сек | С места на двух ногах как можно дальше.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.Перепрыгивание через две параллельные линии. | Перелезание через бревно.Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки).Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку).Проползание в вертикально стоящий обруч. | Бросание мяча взрослому двумя руками.Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении.Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. | «Перешагни через палку (ручеек)»«Мишки идут по лесу»«Попади в воротца»«Мой веселый, звонкий мяч» |

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2019.

 2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986.

 3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. –

 М.: Физическая культура, 2010.

 4. Аксарина Н.М. Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: 1972.