**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 80м  Непрерывный - 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.