**Перспективное планирование по развитию движений детей 1-2 лет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Задачи** | **Содержание занятия** | **Пособия** | **Примечание** |
| **сентябрь** | **1,2** | Учить детей ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия. | 1.Принести игрушку – ходьба в прямом направлении до предмета.  2. Доползти до погремушки.  3. Сидя на коврике, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз.  4. Взойти на ящик и сойти с него. | Ящик, палка, погремушка |  |
| **3,4** | Учить детей ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. | 1.Ходьба по дорожке до предмета.  2.Стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться.  3. Ползание и подлезание под воротца.  4. Бросание мяча двумя руками вперед.  5. «Идите ко мне» - ходьба с мячом. | Дорожка из шнуров, воротца, мячи по количеству детей, обруч. |  |
| **октябрь** | **1,2** | Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве. | 1. «Идите к игрушке».  2. Ползание и перелезание через бревно (скамейку).  3. Сидя, держаться обеими руками за палку. Поднять руки вверх и опустить.  4. Стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться.  5. Держать мяч обеими руками и бросать его.  6. Игровое упражнение «Идите к собачке» | Бревно, палка, мячи по количеству детей, игрушка. |  |
| **3,4** | Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. | 1.Ходьба по дорожке.  2. Ползание и подлезание под палку (веревку).  3. Лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить палку на пол.  4. Бросание мяча вперед обеими руками.  5. Игровое упражнение «Бегите ко мне» | 2 стойки, палка (веревка), мячи по количеству детей. |  |
| **ноябрь** | **1,2** | Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске; развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. | 1.Ходьба по доске, положенной на пол.  2. Ползание и переступание веревки.  3. Стоя, держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться.  4. Бросание мешочка с песком на дальность.  5. Лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пол.  6. Игровое упражнение «Догоните куклу». | 2 стойки, палка, гимнастическая доска, мешочки с песком по количеству детей, кукла. |  |
| **3,4** | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. | 1.Ходьба в прямом направлении и по ребристой доске.  2. Ползание по дорожке между двумя линиями.  3. Лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты. Сесть и лечь.  4. Стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться.  5. Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками, бег за мячом. | Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей. |  |
| **декабрь** | **1,2** | Упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. | 1.Ходить по доске, затем пройти 2-3 м, взойти на ящик и сойти с него.  2. Ползание и подлезание под воротца.  3. Стоя у палки, наклониться вперед над палкой и взять кеглю.  4. Сидя, обеими руками держать кеглю. Положить на пол с правой стороны, показать руки, взять кеглю, переложить в левую сторону.  5. Бросать мяч на дальность из-за головы обеими руками.  6. Игровое упражнение «Догоните меня» | Гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей. |  |
| **3,4** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве. | 1.Ходить, высоко поднимая ноги, переступая через палки.  2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку.  3. Сидя верхом на скамейке, держаться за палку. Поднять руки в стороны вверх и опустить.  4. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться.  5. «Догоните мяч». Катать мяч вперед и догонять его.  6. Спокойная ходьба за воспитателем с мячом в руках. | Длинные палки, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, игрушка мишка. |  |
| **январь** | **1,2** | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2. Ползание и пролезание в обруч.  3. Лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить.  4. Лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь.  5. Бросание мяча (мешочка с песком) на дальность правой и левой рукой.  6. Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка» | Гимнастическая доска, палка, обруч, мячи по количеству детей, игрушка собачка. |  |
| **3,4** | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность. | 1.Ходьба по наклонной доске.  2. Ползание и перелезание через бревно.  3. Бросание мяча на дальность из- за головы двумя руками и бег за ним.  4. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить.  5. Стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку.  6. Игровое упражнение «Бегите ко мне». | Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей. |  |
| **февраль** | **1,2** | Упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве. | 1.Ходьба по дорожке, обозначенной веревкой, шнуром.  2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (дугу).  3. Сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени.  4. Бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы, бежать за ним.  5. «Птички летают» - поднимать руки в стороны и опускать.  6. Игра «В гости к куклам». | Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей. |  |
| **3,4** | Упражнять в ползании и пролезании в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу. | 1.Ходьба по извилистой дорожке.  2. Ползание и пролезание в обруч.  3. Стоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол.  4. Ходьба по наклонной доске.  5. Бросание мяча двумя руками через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.  6. «Идти по глубокому снегу» - ходить, высоко поднимая ноги. | 2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей. |  |
| **март** | **1,2** | Учить детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. | 1.Ходить по ребристой доске, взойти на ящик и сойти с него.  2. Лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку.  3. Катание мяча двумя руками вперед.  4. Ползание и перелезание через бревно.  5. Ходьба, высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч.  6. «Зайчики прыгают» - прыжки на месте. | Ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей. |  |
| **3,4** | Упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. | 1.Ходьба врассыпную между стульями.  2. Ползание на четвереньках до определенного места.  3. Бросание мяча двумя руками вперед снизу.  4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить.  5. Игра «Догоните меня»  6. «Мышки идут» - спокойная ходьба вместе с воспитателем. | Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч. |  |
| **апрель** | **1,2** | Учить детей ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. | 1.Ходьба, переступая через палку, поднятую на высоту.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Сидя верхом на скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить.  4. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой.  5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей. |  |
| **3,4** | Учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. | 1.Ходьба по ребристой доске, взойти на ящик и сойти с него.  2. Ползание и подлезание под воротца.  3. Бросание мяча через ленту, расположенную на уровне груди ребенка.  4.Сидя, держаться обеими руками за обруч. Поднять руки и опустить.  5. Стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться.  6. Игра «Догоните собачку». | Ребристая доска, ящик, воротца, обруч, мячи по количеству детей, лента |  |
| **май** | **1,2** | Упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя.  2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку.  3. Бросание мяча двумя руками из-за головы.  4. Сидя, держаться обеими руками за палку: лечь и снова сесть, не отпуская палку.  5. Лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить.  6. Игра «В гости к куклам» | Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. |  |
| **3,4** | Учить детей ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. | 1.Ходьба со сменой направления.  2. Ползание по гимнастической скамейке.  3. Сидя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх и опустить на колени.  4. Бросание мяча в обруч (корзину), установленный на уровне груди ребенка.  5. Ходьба по наклонной доске вверх- вниз.  6. «Зайчики прыгают» - прыжки на двух ногах, руки держать свободно. | Гимнастическая скамейка, наклонная доска, ящик, мячи по количеству детей. |  |

ЛИТЕРАТУРА: 1. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. - М. «Просвещение», 1978.

2. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

3. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа.

- М.: Учитель, 2014.

4. Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М. 1991.

5. Глазырина Л.А. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. - М.:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999.