**Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/**  **литература** | **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Ползание, лазанье** | **Катание, бросание, ловля, метание** | **Игровые упражнения** | **Примечание** |
| **Сентябрь**  С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий 3-4 года.  Стр.26-32 | Задачи: приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки. | | | | | |  |
| Обычная, на носках, с высоким подниманием колена.  Парами, взявшись за руки. | В заданном направлении.  По кругу друг за другом. | С продвижением вперед (2-3м).  На двух ногах на месте с произвольным движением рук. | Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой.  Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой. | Катание мячей в определенном направлении.  Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд). | «Поезд»  «По ровненькой дорожке»  «Бегите к флажку» |
| **Октябрь**  Стр.32-38 | Задачи: мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| Обычная, на носках, с высоким подниманием колена.  Парами, взявшись за руки.  По кругу друг за другом, держась за руки. | В заданном направлении.  По кругу друг за другом. | С продвижением вперед (2-3м).  Через линии (веревочки), поочередно через каждую.  На двух ногах на месте с произвольным движением рук. | Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой.  Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола.  Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой.  Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. | Катание мячей в определенном направлении.  Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд). | «Птички и птенчики»  «Птички в гнездышках»  «К мишке в гости»  «Бегите ко мне!» |
| **Ноябрь**  Стр.38-44 | Задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| По кругу друг за другом, держась за руки.  С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием). | В заданном направлении.  По кругу друг за другом.  Врассыпную. | С продвижением вперед (2-3м).  Через линии (веревочки), поочередно через каждую.  На двух ногах на месте с произвольным движением рук. | Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой.  Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола.  Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. | Катание мячей в определенном направлении.  Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд).  Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100см).  Бросание мяча вверх, вниз, об пол. | «Птички в гнездышках»  «Курочка-хохлатка»  «Карусель» |
| **Декабрь**  Стр.44-50 | Задачи: поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | | | | | |  |
| В заданном направлении.  Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). | По кругу (не держась за руки).  С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). | На месте, в сочетании с различными движениями рук.  С продвижением вперед до заданного ориентира. | Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении.  Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола.  Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке). | Катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами).  Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3м).  Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м).  Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. | «Лохматый пес»  «Курочка-хохлатка»  «Поймай комара» |
| **Январь**  Стр.51-57 | Задачи: формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении. | | | | | |  |
| Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).  Со сменой направления по сигналу. | С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).  Непрерывный в медленном темпе (50-60сек). | На месте, в сочетании с различными движениями рук.  С продвижением вперед до заданного ориентира.  На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки). | Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении.  Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке). | Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3м).  Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м).  Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.  Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см) | «Курочка-хохлатка»  «Поймай комара»  «Найди свое место) |
| **Февраль**  Стр.57-63 | Задачи: продолжать развивать разнообразные виды движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности. | | | | | |  |
| Со сменой направления по сигналу.  По гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  По ребристой доске. | С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).  Непрерывный в медленном темпе (50-60сек). | С продвижением вперед до заданного ориентира.  Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую).  На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки). | Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении.  Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола.  Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке). | Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м).  Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд).  Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см) | «Лохматый пес»  «Курочка-хохлатка»  «Поймай комара»  «Найди свое место)  «Прокати в ворота» |
| **Март**  Стр.64-70 | Задачи: формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | | | | | |  |
| По ребристой доске с перешагиванием через предметы.  С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. | Догоняя катящиеся предметы.  В быстром темпе (расстояние 10м) | В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см)  В длину с места на расстояние не менее 40см. | Пролезание в обруч.  Перелезание через бревно. | Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).  Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) | «Курочка-хохлатка»  «Найди, что спрятано»  «Воробышки и кот» |
| **Апрель**  Стр.70-76 | Задачи: способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные виды движений; обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| По ребристой доске с перешагиванием через предметы.  С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.  По наклонной доске (высота 30-35см) | Догоняя катящиеся предметы.  В быстром темпе (расстояние 10м)  По прямой и извилистой дорожке (длина 5м, ширина 25см) | С высоты 15см на мат.  Через предметы.  В длину с места на расстояние не менее 40см. | Пролезание в обруч.  Перелезание через бревно.  Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5м) | Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).  Бросание мяча из-за головы. | «Найди, что спрятано»  «Воробышки и кот»  «Мыши и кот»  «Сбей кеглю»  «Кто дальше бросит мешочек» |
| **Май**  Стр.76-81 | Задачи: развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям. | | | | | |  |
| С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.  По наклонной доске (высота 30-35см)  Медленное кружение в обе стороны. | В быстром темпе (расстояние 10м)  По прямой и извилистой дорожке (длина 5м, ширина 25см) | С высоты 15см на мат.  В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см)  В длину с места на расстояние не менее 40см. | Пролезание в обруч.  Перелезание через бревно.  Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5м) | Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)  Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м) | «Найди, что спрятано»  «Воробышки и кот»  «Мыши и кот»  «Сбей кеглю»  «Кто дальше бросит мешочек» |

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2020.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2019.

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.

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