Примерные упражнения (основные виды движений)
для детей 2-3 лет

Первое полугодие. Ходьба:

- стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;
- парами, держась за руки;
- по кругу, взявшись за руки;
- змейкой между стульчиками (кубами, кеглями);
- с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); друг за другом.

Второе полугодие. Ходьба:

- в колонне по одному, на носках;
- с остановкой и сменой направления по сигналу;
- переходящая к бегу, и наоборот;
- на месте, шаг вперед, вбок, назад;
- на месте кружиться в одну и другую сторону;
- с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

Первое полугодие. Бег:

- переход от ходьбы к бегу, и наоборот;
- врассыпную;
- стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении. *Второе полугодие.* Бег:
- друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления; между предметами; по дорожке (ширина 40—50 *см)*\ в играх;
- с ленточкой (обручем, погремушкой), в колонне по одному.

Первое полугодие. Поскоки:

- на месте на двух ногах;
- на двух ногах с продвижением вперед; _ прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку).
- через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10—20 *см)*.
- *Второе полугодие.* Прыжки:
- в длину с места на двух ногах (как можно дальше);
- через параллельные линии (веревки на расстоянии 20—30 *см)*\
- вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 *см* от поднятой руки ребенка;
- в глубину (спрыгивать с высоты 10, 20, 30 *см).*

Первое полугодие. Ползание:

- на четвереньках по прямой;
- **с** подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую скамейку);

- по дорожке между линиями (веревками);
- с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.
- *Второе полугодие.* Ползание:
- на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске;
- по гимнастической скамейке;
- ходить на четвереньках;
- лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз приставным и переменным шагом.

Первое полугодие. Катание и бросание:

- прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоянии 0,5—1,5 *м)*
- бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками; бросать мяч двумя руками снизу;
- бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой;
- катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку). *Второе полугодие.* Катание, бросание, ловля: катать мяч с продвижением вперед; друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5—1 *м).*
- бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 *м)*
- бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100—125 *см)* двумя руками, правой и левой рукой;
- ловить мяч, брошенный воспитателем.

Первое полугодие. Ходьба:

- по прямой и извилистой дорожке, намеченной мелом, выложенной шнурами на полу (ширина 20—30 *см);* по доске;
- по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 *см);* по гимнастической скамейке;
- с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10—15 *см).* *Второе полугодие.* Ходьба: по извилистой линии, шнуру (2—3 *м)*\ бег между линиями;
- на четвереньках по гимнастической скамейке; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик; с кружением на месте.

Задачи по физическому развитию для детей 2-3 лет

сентябрь, октябрь:

1. Учить детей начинать ходьбу по сигналу и по ограниченной поверхности (между двух линий).
2. Учить бегать меняя направление.

3. Учить подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой.
4. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах. прыгать в длину с места.
5. Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия.
6. Учить бросать мяч: вдаль из- за головы двумя руками, от груди, в горизонтальную цель.
7. Упражнять в ползании на четвереньках.

Задачи ноябрь, декабрь:

1. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, на носочках, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз приучать соблюдать определенное направление.
2. Упражнять в ползании на четвереньках, по гимнастической скамейке, в подлезании под веревку, переступать через препятствия.
3. Учить катать мяч под дугу, бросать его вдаль правой и левой рукой, бросать и ловить мяч, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы
4. Совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах.
5. Развивать ловкость и координацию движений.

Задачи январь, февраль:

1. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, по гимнастической скамейке.
2. Учить лазать по гимнастической стенке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку).
3. Учить бросать в цель, прыгать в длину с места.
4. Воспитывать выдержку.

Задачи март, апрель:

1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.
2. Упражнять в спрыгивании с высоты в глубину.
3. Учить бросать и ловить мяч.
4. Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.
5. Учить дружно играть, помогать друг другу.

Задачи май, июнь:

1. Закрепить умение ходить по наклонной доске,

2. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в спрыгивании с высоты.
3. Учить метанию вдаль из-за головы,
4. Воспитывать смелость, ловкость и самостоятельность.
5. Учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Задачи июль, август:

1. Закреплять умение ходить и ползать по гимнастической скамейке.
2. Учить прыгать в глубину, упражнять в прыжках в длину с места.
3. Совершенствовать метание вверх и вперед,
4. Приучать быстро реагировать на сигнал.

№ занятия	Месяц	Задачи
1-2	сентябрь	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).
3-4		Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.
5-6		Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
7-8		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.
1	октябрь	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.
2		Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.
3		Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении
4		Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.
5		Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
6		Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.
7		Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

8		Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку
1	ноябрь	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.
2		Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.
3		Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.
4		Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.
5		Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.
6		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.
7		Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.
8		Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
1	Декабрь	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.
2		Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.
3		Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесиям ориентировку в пространстве.
4		Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.
5		Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.
6		Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

7		Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
8		Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.
1	Январь	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.
2		Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.
3		Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.
4		Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
5		Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.
6		Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.
7		Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.
8		Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.
1	Февраль	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.
2		Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.
3		Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.
4		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.
5		Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.
6		Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках,

		способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.
7		Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.
8		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.
1	Март	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.
2		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.
3		Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.
4		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.
5		Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
6		Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.
7		Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание о гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.
8		Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.
1	Апрель	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
2		Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.
3		Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал
4		Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.
5		Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.
6		Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять

		в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сиг нал воспитателя и действовать по сигналу.
7		Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
8		Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.
1	Май	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.
2		Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.
3		Упражнять в метании вдаль ОДНОЙ рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.
4		Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.
5		Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.
6		Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.
7		Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
8		Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.
1-2	Июнь	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, бросании мяча, развивать чувство равновесия.
3-4		Закреплять умение детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
1-2	Июль	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.
3-4		Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.
1-2	Август	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.
3-4		Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание о гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.