**Учебно-методическое пособие.**

**«Основные виды движений для детей младшей возраста»**

### 2 МЛАДШАЯ ГРУППА (ОВД).

Сентябрь. Занятие 1.

1. Ходьба между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25 см.)

Сентябрь. Занятие 2.

1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).

Сентябрь. Занятие 3.

1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони».

Сентябрь. Занятие 4.

1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, с подлезанием под шнур (шнур на высоте 50 см). Повторяется 3 раза.

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА (ОВД).**

Октябрь. Занятие 5.

1. Равновесие «Пойдём по мостику» (2 параллельные доски: ширина 25 см, длина 2м).
2. Прыжки через шнур 4-5 раз подряд.

Октябрь. Занятие 6.

1. Прыжки из обруча в обруч.
2. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м).

Октябрь. Занятие 7.

1. Прокатывание мячей в прямом направлении (2-3 раза).
2. Ползание между предметами «змейкой» (4-5 мячей).

Октябрь. Занятие 8.

1. Лазание под шнур, с опорой на ладони и колени (высота – 50 см, расстояние 1,5 м). Повторяется 2 – 3 раза.
2. Ходьба и бег между предметами (5-6 штук через 50 см). Повторяется 2-3 раза.

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА. (ОВД).**

Ноябрь. Занятие 9.

1. Равновесие. 2 параллельные доски (ширина 25 см, длина 2-3 м).
2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд (расстояние 3 – 4 м).

Ноябрь. Занятие 10.

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (8 обручей).
2. Прокатывание мячей в прямом направлении (расстояние 2м).

Ноябрь. Занятие 11.

1. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами (5-6 штук, на расстоянии 1м).
2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами «змейкой».

Ноябрь. Занятие 12.

1. Ползание по доске на четвереньках (с опорой на ладони и колени). Повторить 3 раза.
2. Ходьба по доске, на середине присесть и пойти дальше. Повторить 2-3 раза.

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА. (ОВД).**

Декабрь. Занятие 13.

1. Ходьба между кубиками (6 – 8 штук), поставленными в две линии на расстоянии

 40 см. 2 – 3 раза.

1. Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперёд (примерно 16 прыжков) до шнура и прыжок за шнур.

Декабрь. Занятие 14.

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см).
2. Прокатывание мячей друг другу – стойка на коленях, на расстоянии 2 м. 4 – 5 раз.

Декабрь. Занятие 15.

1. Прокатывание мяча между предметами (5 – 6 штук, на расстоянии 50 – 60 см).
2. Подойти к дуге, присесть и пройти под дугой. Подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 2 раза.

Декабрь. Занятие 16.

1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 3 – 4 раза.
2. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе. 3 – 4 раза.

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА. (ОВД).**

Январь. Занятие 17.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см). 2 – 3 раза.
2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (5 – 6 штук, на расстоянии 40 см). 2 – 3 раза.

Январь. Занятие 18.

* 1. Прыжки на 2 ногах между предметами (4 – 5 штук, на расстоянии 50 см).
	2. Прокатывание мяча между предметами.

Январь. Занятие 19.

1. Прокатывание мяча друг другу – сидя ноги врозь (расстояние между детьми 1,5 м).
2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы, на дистанцию 3 м. 2

 раза.

Январь. Занятие 20.

1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по доске (ширина 20 см).

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА. ОВД.**

Февраль. Занятие 21.

1. Перешагивание через шнуры (5 – 6 шт.), попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. 2 – 3 раза.
2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (5 – 6 штук). 2 – 3 раза.

Февраль. Занятие 22.

1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.
2. Прокатывание мячей между предметами (4 – 5, на расстоянии 50 см), положенными в 2 параллельные линии. 2 – 3 раза.

Февраль. Занятие 23.

1. Перебрасывание мяча через шнур (натянутый на высоту поднятой руки ребёнка), 2 рукам из-за головы.
2. Подлезание под шнур (высота 50 см от пола), группируясь в комочек, не касаясь руками пола.

Февраль. Занятие 24.

1. Лазание под дугу в группировке. 2 раза.
2. Ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше. 2 – 3 раза.

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА. ОВД.**

Март. Занятие 25.

1. Ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пойти дальше.
2. Прыжки между предметами (6 – 8 штук, на расстоянии 30 – 40 см) «змейкой», продвигаясь вперёд на 2 ногах. 2 – 3 раза.

Март. Занятие 26.

1. Прыжки «Через канавку» (ширина «канавки» 15 см). 8 – 10 раз.
2. Прокатывание мячей друг другу – стойка на коленях, сидя на пятках; на расстоянии 2 м. 10 – 12 раз.

Март. Занятие 27.

1. Бросание мяча у носков ног и ловля его двумя руками.
2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 2 – 3 раза.

Март. Занятие 28 .

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, с опорой на ладони и стопы (дистанция 3 м). 2 раза.
2. Ходьба по скамейке, свободно балансируя руками. 2 – 3 раза.

**2МЛАДШАЯ ГРУППА. ОВД.**

Апрель. Занятие 29.

1. Ходьба по скамейке (25 см) боком приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперёд; выпрямиться и пройти дальше. 2 – 3 раза.
2. Прыжки «Через канавку». 4 – 5 «канавок» шириной 30 см. 2 – 3 раза.

Апрель. Занятие 30.

1. Прыжки из обруча в обруч.
2. Прокатывание мячей друг другу – ноги скрестно, на расстоянии 2 м. 8 – 10 раз.

Апрель. Занятие 31.

1. Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками.
2. Ползание на четвереньках по прямой, с опорой на ладони и ступни. Дистанция

 3 м.

Апрель. Занятие 32.

1. Ползание на четвереньках между предметами (4 – 5 штук, на расстоянии 1 м), затем подняться, хлопнуть в ладоши над головой. 2 – 3 раза.
2. Ходьба по скамейке, свободно балансируя руками.

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА. (ОВД).**

Май. Занятие 33.

1. Ходьба по скамейке (высота 30 см).
2. Перепрыгивание через шнуры (4 – 5 штук, на расстоянии 30 – 40 см).

Май. Занятие 34.

1. Прыжки в длину с места. 4 – 5 раз.
2. Прокатывание мяча (4 – 5 человек) – сидя, ноги врозь.

Май. Занятие 35.

1. Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 10 – 12 раз.
2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.

Май. Занятие 36.

1. Лазание на наклонную лесенку.
2. Ходьба по доске, руки на поясе.