**ПЛАНИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ДЕТЕЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ** | **МЕСЯЦ** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **ЗАНАТИЯ** | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ НИХ** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Комплексы ОРУ** | | | | | | | | | | | | | |
| I |  | | | | | | | | | | | | |
| II |  | | | | | | | | | | | | |
| **УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Стайкой за воспитателем в заданном темпе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Меняя направление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Парами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | По кругу, взявшись за руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | С переходом на бег и наоборот |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Приставным шагом вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Приставным шагом в стороны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бегать за воспитателем, убегать от него |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | В разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Догонять катящиеся предметы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Пробегать между двумя линиями (25-30см), не наступая на них |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | В медленном темпе непрерывно в течение  30-40сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подпрыгивание на двух ногах на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Продвигаясь вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки на двух ногах через шнур, веревку, линию, положенную на пол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Прыгать через две параллельные линии  (10-30см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки вверх с касанием предмета, находящийся на 10-15см выше поднятой руки ребенка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УПРАЖНЕНИЯ В КАТАНИИ, БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Катать мячи двумя и одной рукой воспитателю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Катать мячи друг другу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Катать под дугу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бросать мяч вперед двумя руками снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бросать от груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Из-за головы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Через сетку, натянутую на уровне роста ребенка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Ловить мяч, брошенного воспитателем  с расстояния 50-100см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Метание мячей (набивных мешочков) правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 1м, на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНЬЕ** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ползать на четвереньках по прямой  (расстояние 3-4м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Подлезание под воротца, веревку  (высота 30-40см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Перелезание через бревно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Лазание по лесенке-стремянке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5) удобным для ребенка способом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Перешагивать из обруча в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | С перешагиванием через предметы  (высота 10-15см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | По доске, приподнятой одним концом над полом на 15-20см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бревну (ширина 20-25см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Подниматься на носки и опускаться на всю ступню |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Кружение в медленном темпе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Игры с ходьбой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Игра с бегом** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Игры с подпрыгиванием** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Игры с ползанием и лазаньем** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Игры с бросанием и ловлей мяча** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **На ориентировку в пространстве** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |