**Примерный перечень**

**основных движений, подвижных игр и упражнений**

Вторая группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы,

приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см,

длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по

доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в

медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за

другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд

(непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями

(расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через

бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и

вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной

рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см);

бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через

шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через

сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных

мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную

цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча,

брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед;

прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии

(10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см

выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед

грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать

и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать

вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом

стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на

спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь

на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек»,

«Кто тише?», «Пepeшагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и

автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием.«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не

переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча.«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови

мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием.«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький

сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пpocтpaнстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение.«Поезд», «Заинька», «Флажок».