

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад №208»**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 208

У.С. Пахомова
Приказ № 86 от 25.08.2022 г.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общесфизическая подготовка»***

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип программы: стартовый

Возраст обучающихся – 3-7 лет

Срок реализации- 4 года

Составитель:
Корнейчук Г.В., педагог
дополнительного образования

**г. Хабаровск
2022 г**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты и государственные программные документы.

Программа по дополнительному образованию «Общефизическая подготовка» (ОФП) (далее Программа) разработана с учетом следующих нормативных документов:

- ❖ «Конвенция о правах ребенка» (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989г.);
- ❖ Федеральный закон от 24.07.1998 №124 - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ❖ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 13 января 1999года, одобрен Советом Федерации 27 января 1999года);
- ❖ Федеральный закон от 02.06.2016 № 153 — ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ❖ Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

1.2. Актуальность и целесообразность программы.

На основе диагностических фактов выявлено, что у воспитанников слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Уровень усвоения программы стартовый.

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Программа рассчитана на возраст детей от 3 до 7 лет.

1.3. Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким

образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-

фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о

необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;

- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

В каждой возрастной группе занятия по ОФП проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале в соответствии с Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 - 13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

1.4.Форма занятия - групповая. Количество детей в группе до 10 человек. Дети занимаются 1 раз в неделю. При реализации образовательной программы «ОФП» продолжительность учебных занятий составляет 42

недели в году. Период обучения рассчитан с сентября по июнь каждого учебного года.

Продолжительность занятия по ОФП:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

Срок реализации программы - 4 года.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Цель и задачи программы

Цель дополнительной программы по общефизической подготовке дошкольников - обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

2.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов											
		всего				теория				практика			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Техника безопасности	В процессе каждого занятия											
2	Формирование начальных представлений о ЗОЖ	8	10	10	10	4	5	5	6	4	5	5	5
3	Физическая культура	30	28	28	28	2	2	2	2	28	26	26	26
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	В процессе каждого занятия											
5	Сдача контрольных и зачетных нормативов	4	4	4	4	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5
6		42	42	42	42	6,5	7,5	7,5	8,5	35,5	34,5	34,5	33,5

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отведенных на изучение отдельных разделов и тем программы.

2.3. Календарный учебный график

Содержание	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество групп	1	3	2	2
Начало учебного года	01.09.2021			

Конец учебного года	30.06.2022			
продолжительность образовательного периода	42 недели			
Объем образовательной нагрузки в неделю (кол/мин)	1/15	1/20	1/25	1/30
Мониторинг	Май 2022			

2.4. Планируемые результаты

Реализация данной программы позволит воспитанникам успешно обучаться в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся будут знать:

1. Технику безопасности на занятиях ОФП;
2. Основы здорового образа жизни;

Будут владеть:

1. Техникou выполнения общих физических упражнений;

Будут уметь:

1. Описывать и демонстрировать определенные упражнения общей физической подготовки;
2. Организовывать подвижные игры и брать на себя ведущую роль;
3. Владеть элементами спортивных игр.

У обучающихся:

- будет сформирована мотивация к занятиям физической культурой;
- будут развиты такие физические качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- будет развито логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой.

2.5. Формы контроля

Отслеживания освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. Оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 1 раз в год (конец учебного года). Длительность проведения: 4 недели.

Педагогическая диагностика проводится по методике Е.А. Петровой и Г.Г. Козловой: «Карта социально-личностного развития дошкольников» раздел «Физическое развитие», Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 год.

2.6. Методическое обеспечение учебного процесса

2.6.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью практических занятий. Она проводится в форме бесед и объяснений, непосредственно во время занятия. Теоретическая подготовка органически связана с физической, моральной и волевой подготовкой, это помогает детям вырабатывать умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный теоретический материал равномерно распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст детей, изложение материала происходит в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

2.6.2. Правила техники безопасности

К занятиям в коллектив ОФП допускаются мальчики и девочки в возрасте от 3-х до 6-ти лет, имеющие основную группу здоровья и допуск к занятиям физической культурой.

Родители детей, желающих заниматься по данной образовательной программе, пишут заявление для зачисления установленного образца.

Дети, занимающиеся по данной образовательной программе должны соблюдать следующие нормы поведения:

- Приходить в помещение для занятий за 5 минут до начала занятий, в спортивной одежде и обуви.

- Вход в спортивный зал возможен только в присутствии педагога.
- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- В случае травм и физических заболеваний родители ребёнка должны заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий.
- Дети должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия.

На первом занятии педагог знакомит детей с правилами пожарной безопасности. При возникновении чрезвычайных ситуаций занимающиеся должны выполнять все указания педагога.

Во время проведения занятий: дети должны выполнять все требования и команды педагога, запрещается самостоятельно выполнять различные физические действия, выходить из спортивного зала без указания педагога.

Занимающиеся при выполнении парных физических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм.

2.7. Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

МЛАДШАЯ ГРУППА

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня

будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

СТАРШАЯ ГРУППА

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.9. Примерный перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений.

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол

(землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см);

в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки

вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном

темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх,

плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40

см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными

предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.10. Перспективное планирование по возрастным группам

Перспективный план по ОФП в младшей группе

Задачи	№ занятия
Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп. Поддерживать интерес к двигательной деятельности	1
Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению ОВД. Способствовать выполнению построения. Развивать у детей физические качества (быстроту)	2
Совершенствовать умение катить мяч двумя руками, прыжки на двух ногах. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега,	3

приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу, развивать внимание	
Совершенствовать детей в построении в круг и умениях находить пару, действовать коллективно. Развивать быстроту реакции, внимание, тренировать в беге в разных направлениях	4
Совершенствовать умение действовать коллективно, развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость. Упражнять в прыжках вперед и назад. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании	5
Совершенствовать в беге в разных направлениях. Развивать быстроту реакции. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни	6
Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Способствовать созданию у детей радостного настроения	7
Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми	8
Совершенствовать выполнение прыжка вперед на двух ногах, умение реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Воспитывать дружеские отношения детей друг с другом	9
Обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений)	10
Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений)	11
Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми	12
Осуществлять профилактику плоскостопия. Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Поддерживать интерес к двигательной деятельности	13
Способствовать выполнению построения. Развивать у детей физические качества (быстроту). Осуществлять профилактику простудных заболеваний посредством выполнения дыхательных упражнений	14
Осуществлять профилактику ОРВИ посредством выполнения дыхательной гимнастики, выполнять с детьми упражнения по профилактике плоскостопия. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега	15
Осуществлять профилактику ОРВИ посредством выполнения дыхательной	16

гимнастики. Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать дружеские отношения друг к другу	
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать умение действовать коллективно, внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость	17
Создать атмосферу радости, эмоционального благополучия. Развивать интерес детей к занятиям физической культурой	18
Совершенствовать умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать физическое качество «ловкость». Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь	19
Способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения. Развивать физические качества, в том числе ловкость. Совершенствовать в ползании, чувстве равновесия	20
Совершенствовать умение реагировать на сигнал и упражнять в ходьбе мелкими шагами, в беге. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Воспитывать дружеские отношения детей друг с другом	21
Обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений)	22
Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Развитие внимания, физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений)	23
Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми	24
Осуществлять профилактику ЛОР-заболеваний при выполнении дыхательных упражнений. Развивать ловкость в подвижных играх. Поддерживать интерес к двигательной деятельности	25
Осуществлять профилактику простудных заболеваний с помощью дыхательных упражнений. Развивать ловкость в подвижных играх	26
Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. Развивать умение играть дружно	27
Осуществлять развитие мелкой моторики в процессе выполнения пальчиковой гимнастики и профилактику простудных заболеваний в процессе выполнения дыхательных упражнений. Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать доброжелательное, дружеское отношение друг к другу	28
Осуществлять профилактику плоскостопия в процессе выполнения ходьбы по ребристым дорожкам. Развивать умение играть дружно	29
Совершенствовать навыки сохранения устойчивого равновесия в прыжках. Развивать умение играть дружно. Осуществлять профилактику плоскостопия в процессе выполнения ходьбы по ребристым дорожкам	30
Повторить выполнение команд по сигналу. Развивать ловкость и глазомер.	31

Совершенствовать навыки ползания по прямой	
Закрепить навыки лазанья под шнур и прокатывания мяча в парах. Развивать навыки устойчивого равновесия во время ходьбы по уменьшенной площади опоры	32
Совершенствование умение реагировать на сигнал и упражнять в ходьбе мелкими шагами, в беге. Способствовать развитию навыков равновесия и координации движений. Воспитывать дружеские отношения детей друг с другом	33
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Упражнять в ходьбе в разных направлениях, развивать навыки ориентирования. Воспитывать дружеские отношения детей друг с другом. Развивать физические качества (выносливость и координацию)	34
Приучать детей использовать знакомые движения в предлагаемых игровых ситуациях. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к выполнению движений. Развивать физические качества (скоростные, выносливость и координацию)	35
Способствовать формированию умения детей отражать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми	36

Перспективный план по ОФП в средней группе

Задачи	№ занятия
Закреплять умения детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Приобщать к здоровому образу жизни	1
Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, катать обруч друг другу, развивая точность направления движения; упражнять в прыжках. Развивать умение действовать по сигналу, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой	2
Закреплять умение в ходьбе «змейкой»; повторить катание обруча друг другу, прокатывание мяча друг другу; упражнять в лазанье. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения	3
Закреплять умения в лазанье под дугу, не касаясь руками пола; в перебрасывании мяча друг другу; сохранении равновесия. Развивать ловкость и глазомер. Приобщать к здоровому образу жизни	4
Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по скамейке, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча через сетку. Развивать ловкость и глазомер	5
Закреплять умение действовать по сигналу, выполнять ходьбу и бег с изменением направления движения и с выполнением различных заданий; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Повторить прокатывание мяча в прямом направлении	6
Закреплять умение сохранения устойчивого равновесия. Повторить ползание на	7

животе по гимнастической скамейке. Упражнять в подлезании и катании обруча друг другу. Развивать силу и ловкость	
Упражнять в метании мяча в корзину; катании обруча друг другу; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному, перестроение в круг	8
Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений	9
Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Развивать внимание при выполнении заданий	10
Закреплять умение в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей	11
Упражнять в метании на дальность. Повторить упражнение в прыжках, в сохранении равновесия. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Содействовать гармоничному физическому развитию детей; развивать ловкость, выносливость, силу	12
Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя. Укреплять здоровье посредством подвижных игр	13
Обучать детей брать лыжи и переносить их к месту занятий. Упражнять в метании снежков на дальность. Развивать силу броска	14
Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом. Упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию их в подвижных играх	15
Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию. Воспитывать морально-волевые качества	16
Каникулы. Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, приучать к совместным действиям. Развивать физические качества: ловкость, равновесие, быстроту движений посредством народных подвижных игр. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений	17
Продолжать упражнять детей передвигаться на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения	18
Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг предмета. Развивать реакцию на словесные сигналы	19
Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность. Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге	20
Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков	21
Повторить игровые упражнения с бегом, катание на санках. Развивать ловкость, силу, быстроту	22

Упражнять детей в метании снежков на дальность, прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке, катании на санках (с горки)	23
Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения	24
Развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в умении действовать по сигналу. Повторить упражнения по захвату скакалки	25
Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, учить выполнять в процессе игры несложные задания. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде. Повторить упражнения со скакалкой и мячом	26
Развивать выносливость посредством упражнений. Обучать бросанию мяча через сетку (шнур). Повторить упражнения на равновесие и прыжки	27
Развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке и ползании по скамейке. Повторить упражнения с прыжками и упражнения с перебрасыванием мяча через сетку	28
Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Упражнять детей в прыжках на двух ногах; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить задания на равновесие	29
Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках, упражнять в перебрасывании мячей друг другу	30
Содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, закрепить умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение. Упражнять детей в равновесии, перебрасывании мяча. Повторить упражнения с прыжками на двух ногах и с обручем	31
Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой	32
Развивать ловкость в упражнениях с мячом - закрепить перебрасывание мячей друг другу. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу. Повторить задания с прыжками и с обручем	33
Развивать координацию движений, чувство равновесия, крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать смелость и умение соблюдать меры безопасности. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку	34
Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках. Закреплять прыжки через короткую скакалку	35

Перспективный план по ОФП в старшей группе

Задачи	№ занятия
Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе. Закреплять умение прыгать на двух ногах, упражнять в метании мешочков. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье. Воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения в естественных условиях	1
Создать у детей эмоционально-бодрое настроение, доставить детям много радости от активного движения. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Способствовать закреплению уже полученных двигательных умений и навыков. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений	2
Развивать мелкую моторику в ходе пальчиковых игр. Учить соблюдать правила в играх и эстафетах. Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать культуру движений. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья. Упражнять в спрыгивании со скамейки, бросании мяча о стену и ловле его двумя руками после отскока от земли; упражнять в прыжках на двух ногах	3
Развивать у детей физические качества: общую выносливость, координацию движений, гибкость. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, обогащать двигательный опыт: добиваться осознанного выполнения всех видов упражнений	4
Развивать умение выполнять парные и коллективные действия, закреплять навыки игры. Обучать элементам спортивных игр (элементы футбола, баскетбола). Совершенствовать умение детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель. Воспитывать внимание, быстроту реакции, ловкость, развивать правильную осанку	5
Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча (элементы баскетбола). Воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения	6
Обучать игре в бадминтон. Упражнять в передаче мяча ногами друг другу (элементы футбола); повторить игровое упражнение с прыжками. Воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения в естественных условиях	7
Совершенствовать координацию движений, активизировать двигательную активность детей в естественных условиях. Упражнять в быстром беге. Содействовать развитию общей выносливости, ловкости, быстроты. Способствовать закреплению уже полученных двигательных умений и навыков	8
Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта детей, использовать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колена, бег враспынную. Повторить игровые упражнения с мячом, упражнять в равновесии и прыжках	9

Развивать ловкость и координацию движений в игровом упражнении с мячом. Упражнять в беге и равновесии. Закреплять подлезание под дугу и перебрасывание мяча в шеренге	10
Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Повторить игровые упражнения с прыжками и перебрасывание мяча в шеренгах	11
Развивать представления об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом	12
Способствовать развитию чувства равновесия, скоростно-силовых способностей, ловкости. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах до снеговика. Развивать координацию движений	13
Упражнять в устойчивом равновесии при скольжении по ледяной дорожке. Повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в цель. Повторить игру «Мороз Красный Нос»	14
Совершенствовать навыки торможения обеими ногами, правильной посадки на санках. Закреплять умение катать друг друга на санках. Повторить игровые упражнения с прыжками и метанием	15
Закрепить у детей навык катания друг друга на санках до обозначенного ориентира. Упражнять в метании снежков на дальность. Повторить игровые упражнения с бегом	16
Обучить детей навыкам передвижения на лыжах. Развивать координацию движений, выносливость. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры	17
Обучать детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 м. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Формировать умение играть в спортивные игры	18
Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании	19
Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев. Закрепить навык передвижения по равнине. Развивать внимание	20
Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом. Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой». Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность и в цель	21
Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом; следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Повторить игровые упражнения на санках	22
Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучать спуску с пологих склонов с длиной ската 6 м. Повторить игровые упражнения в скольжении по ледяной дорожке	23

Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом, умения спускаться со склона и подниматься на него. Упражнять в движении боковым шагом. Повторить игровые упражнения на санках	24
Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Развивать ловкость и глазомер. Продолжить совершенствование двигательных умений и навыков. Воспитывать уважительное отношение к товарищам	25
Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Продолжить развивать культуру движений, а также формирование правильной осанки	26
Развивать умение прыгать боком через предметы, ходить по гимнастической скамейке. Повторить упражнения в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях	27
Повторить игровые упражнения в равновесии, с прыжками, с мячом и бегом. Укреплять мышцы стопы, формировать знания о цвете и разной фактуре в ходе подвижных игр. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях	28
Продолжить совершенствование двигательных умений и навыков. Формировать правильную осанку. Повторить упражнения в запрыгивании и прыжках. Развивать устойчивое равновесие, моторную память, внимательность	29
Повторить упражнения в метании и в прыжках в длину с разбега. Продолжать развивать умение прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать развивать культуру движений	30
Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель. Повторить упражнения с обручем и мячом. Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр	31
Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками. Продолжать развивать умение катать обруч, а также быстроту, силу, выносливость, гибкость	32
Способствовать приобретению практических навыков и теоретических знаний в футболе, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм и спортивным играм (футбол)	33
Повторить упражнения в метании мешочков в цель, в ползании на животе по гимнастической скамейке и прыжках. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх	34
Повторить лазанье по гимнастической стенке и прыжки на двух ногах. Упражнять в равновесии и упражнениях с мячом. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично	35
Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх	36

Перспективный план по ОФП в подготовительной к школе группе

Задачи	№ занятия
Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перебрасывание мяча друг другу. Формировать двигательные навыки	1

Упражнять в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать волевые качества, смелость, настойчивость	2
Способствовать проявлению выносливости. Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие	3
Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой. Разучить игру «Круговая лапта». Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость)	4
Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Учить соблюдать правила в подвижных играх и эстафетах	5
Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Закреплять умение осуществлять самоконтроль. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках и пролезании в обруч	6
Формировать осознанную потребность в двигательной активности. Закреплять умение действовать по сигналу. Развивать точность в упражнениях с мячом	7
Накапливать и обогащать двигательный опыт детей, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках и переброске мяча	8
Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и с использованием прыжков. Закреплять бег боковым галопом, бег с прямыми ногами. Развивать умение ровно строиться в шеренгу, действовать согласованно, по сигналу	9
Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве	10
Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Совершенствовать технику прыжков в длину. Повторить игровые упражнения с мячом и с использованием бега. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног. Продолжать формировать правильную осанку	11
Упражнять в прыжках с продвижением вперед и в выполнении заданий с мячом. Повторить лазанье по гимнастической стенке и упражнения на равновесие. Развивать умение осознанно и творчески выполнять движения	12
Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в сохранении равновесия. Совершенствование навыков ползанья и пролезания. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.	13
Повторить ползание на животе, упражнения на равновесие, ходьбу на высоких четвереньках. Развивать мышцы спины, ног, ловкость, чувство ритма и темпа, умение ориентироваться на площадке, внимание	14
Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, упражнения, включающие лазанье и ползание. Закрепить умение выполнять упражнения в прыжках. Укреплять мышцы ног. Развивать моторную память, внимательность	15

Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, лазанье. Закрепить умение отбивать мяч. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук	16
Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки	17
Обучить детей передвижению на лыжах. Развивать координацию движений, выносливость. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры	18
Обучать детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 м. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности, формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх	19
Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании	20
Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев. Закрепить навык передвижения по равнине. Развивать внимание	21
Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом. Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой». Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность и в цель	22
Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Повторить игровые упражнения на санках	23
Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучать спуску с пологих склонов с длиной ската 6 м. Повторить игровые упражнения в скольжении по ледяной дорожке	24
Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения на сохранение равновесия, движения по площадке в разных направлениях, по сигналу построение в три колонны в соответствии с предметами, находящимися в руках; развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве, чувство ритма и темпа	25
Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом; упражнять в равновесии, бросках мяча, метании; закреплять навык быстрой передачи мяча по кругу; развивать координацию, умение ползать, быстроту, ловкость, выносливость и умение действовать в коллективе	26
Повторить упражнения в ходьбе шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, умение убежать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, выполнение заданий с элементами футбола; упражнять в метании мешочков, в равновесии; развивать умение действовать по сигналу, глазомер, моторику рук, согласованность, ловкость, быстроту движений	27

Повторить метание мешочков в горизонтальную цель удобным способом; упражнять в беге наперегонки, в равновесии и передаче мяча, в лазанье по гимнастической стенке (при спуске не спрыгивать с нее, не пропускать рейки); развивать ловкость, смелость, глазомер, точность броска, внимание, умение действовать по сигналу	28
Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, прыжки, действия с мячом; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр; продолжать формирование правильной осанки	29
Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр	30
Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; продолжать формирование правильной осанки; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр, культуру движения	31
Повторить бег в парах на скорость; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в прыжках, передаче мяча друг другу; развивать у детей быстроту движений, ловкость, культуру движения	32
Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в отбивании мяча друг другу правой и левой ногой попеременно в движении, ловле мяча; содействовать приобретению практических навыков и теоретических знаний в футболе; развивать ловкость и глазомер; формировать правильную осанку; осуществлять профилактику плоскостопия; воспитывать интерес к подвижным и спортивным играм (футбол)	33
Повторить упражнения с мячом и обручем; продолжать формирование правильной осанки; развивать у детей быстроту движений, ловкость	34
Повторить упражнения на метание мешочков на дальность, прыжки, равновесие; развивать внимание, быстроту реакции	35
Повторить упражнения со скакалкой; упражнять в прыжках и езде на велосипеде; закрепить умение действовать по сигналу; развивать внимание, умения действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве	36

3. Программно - методическое обеспечение

1. *Егоров, Б. Б.* Развивающая педагогика оздоровления / Б. Б. Егоров, В. Г. Кудрявцев. - М., 2000.
2. *Кенеман, А. В.* Детские народные подвижные игры / А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1988.
3. *Осокина, Т. И.* Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. - 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 1986.
4. *Пензулаева, Т. И.* Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. *Пензулаева, Л. И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет / Л. И. Пензулаева. -М.: ВЛАД ОС, 2001.

6. *Пензулаева, Л. И.* Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа : конспекты занятий / Л. И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. *Пензулаева, Л. И.* Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева. -М.: Мозаика-Синтез, 2014.
8. *Степаненкова, Э. Я.* Сборник подвижных игр / авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. *Степаненкова, Э. Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001.
10. *Степаненкова, Э. Я.* Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет/Э. Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
11. *Тимофеева, Е. А.* Игры и развлечения детей на воздухе / Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина, Т.П.Осокина. -Изд.2-е,дораб.-М.:Просвещение, 1983.
12. *Фролов, В. Г.* Физкультурные занятия на воздухе / В. Ф. Фролов, Е. П. Юрко. - М. : Просвещение, 1983.
13. *Хухлаева, Д. В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. для пед. училищ/Д. В.Хухлаева. -М.: Просвещение, 1984.
14. *Шебеко, В. Н.* Физкультурные праздники в детском саду / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. - М. : Просвещение, 2004.