

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Физическая культура

Ребенок 2 младшей группы должен уметь:

Показать действие:

1. руки в стороны, руки на пояс, 2. «Зайчик» прыгает, 3. ногу на носок, на пятку

Ходьба:

1. Ходить, обходя предметы; Уметь от ходьбы перейти к бегу и от бега к ходьбе;
2. Ходить приставными шагами вперед и в сторону.

Бег:

1. Бегать в разных направлениях, не наталкиваясь на предметы;
2. Бегать по заданию (догонять предметы, убежать от сверстников ит.д.);
3. Бегать в медленном темпе до 80-100м.

Прыжки:

1. Перепрыгивать через препятствие; прыгать в длину с места на двух ногах; спрыгивать с предметов.

На совершенствование умений в катании, бросании, ловле:

1. Катать мяч по заданию; бросать мяч из разных положений;
2. перебрасывать мяч через ленту, веревку; бросать предметы в горизонтальную цель;
3. бросать предметы в даль

Ползание, лазание:

1. Подползать под предметы; перелезать через предметы;
2. лазать по гимнастической стенке вверх, вниз.

Равновесие:

1. Ходьба по шнуру;
2. ходьба по гимнастической скамейке;
3. перешагивание через препятствие;
4. медленное кружение на месте и остановка по сигналу.



Вторая младшая группа (3-4 года)

1. Развивать умение 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.
2. Дать представление о полезной и вредной пище.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.

Основные движения детей среднего дошкольного возраста

Построения и перестроения:

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- Перестроения в колонну по два, три.
- Повороты направо, налево, кругом (переступанием).
- Равнение по ориентирам.
- Размыкание, смыкание.

Упражнения в ходьбе и равновесии:

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом (прямо, 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 между линиями, по линиям, шнуру, по наклонной и прямой, ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону, сохраняя правильную осанку).

Упражнения в беге:

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне и в разных направлениях (по кругу, змейкой и врассыпную).
- Бег с изменением темпа, сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1- 1,5 мин).
- Бег со средней скоростью (на расстояние не более 60 м).
- Челночный бег (три раза по 10 м).
- Бег на скорость 30 м.



Упражнения в прыжках:

- Прыжки на месте на одной и двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед, с поворотами:
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно).
- Прыжки через несколько линий, через предметы (высота предметов 5-10 см).
- прыжки с высоты (20-25 см).
- прыжки в длину с места (не менее 70 см).
- Прыжки через длинную скакалку, короткую скакалку (в конце года).

Упражнения в катании, бросании, ловле, метании:

- Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами.
- Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его (расстояние 1-1.5 м).
- Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (4-5 раз).
- Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность, в горизонтальную (с расстояния 2 м) и вертикальную (высота мишени 1,5 м) цель. Прокатывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Упражнения в ползании, лазанье:

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не более 10 м), между предметами, по доске, скамейке.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Перелезание через бревно, скамейку, обруч, другое нестандартное оборудование.
- Подлезание под веревку, дугу (высота 50см).
- Лазанье по гимнастической стенке с одного пролета на другой.



Ритмическая гимнастика:

- Выполнение ОРУ под музыку.

Спортивные упражнения

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом, выполняя повороты на месте переступанием; подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м). Скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее. Скольжение по ледяной дорожке.

Езда на трехколесном велосипеде. Езда на велосипеде по прямой дорожке с остановкой.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Лохматый пес», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кто лучше прыгает», «Из класса в класс (поезд, улитка, божья коровка, елка)».

Игры с ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Кто сказал "Мяу"».

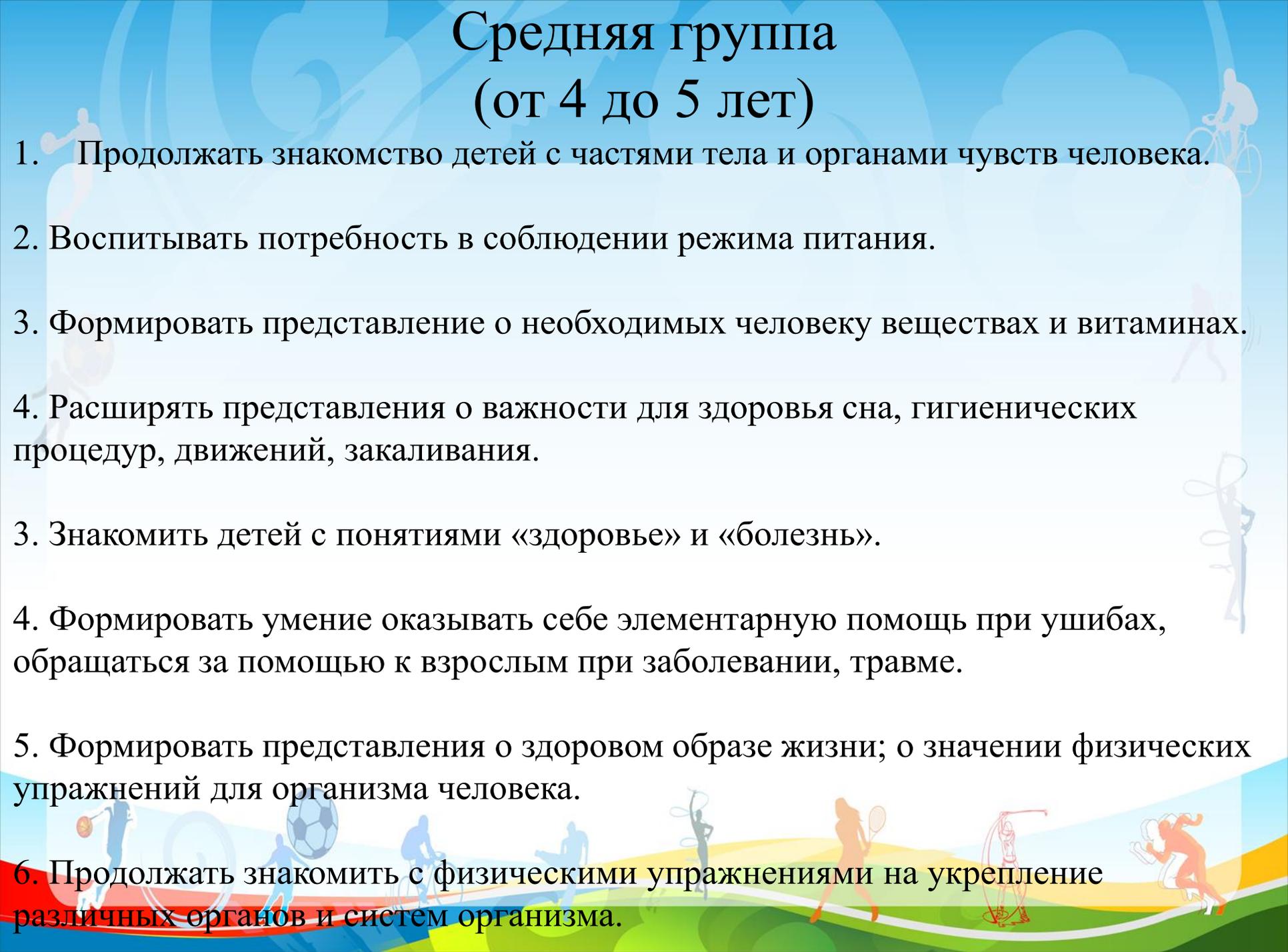
Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Не упали», «Удержись», «Кружись, не упали», «Великаны и гномы», «Через болото».

Игры и упражнения на ловкость: «Пролезь в обруч», «Зайка», «Прокати мяч», «Не задень», «Попади в круг», «Ручеёк», «Кто дальше бросит мяч (снежок)», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелезь через бревно».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
 2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.
 3. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
 4. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
 3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
 4. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
 5. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
 6. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- 

Старшая группа (от 5-до 6 лет)

1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Формировать представления о правилах ухода за больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

1. Формировать элементарные представления о внутренних органах: сердце, легкие, желудок, почки, спиной и головной мозг.
2. Расширять представления детей о рациональном питании.
3. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
4. Формировать представления об активном отдыхе.
5. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
6. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье