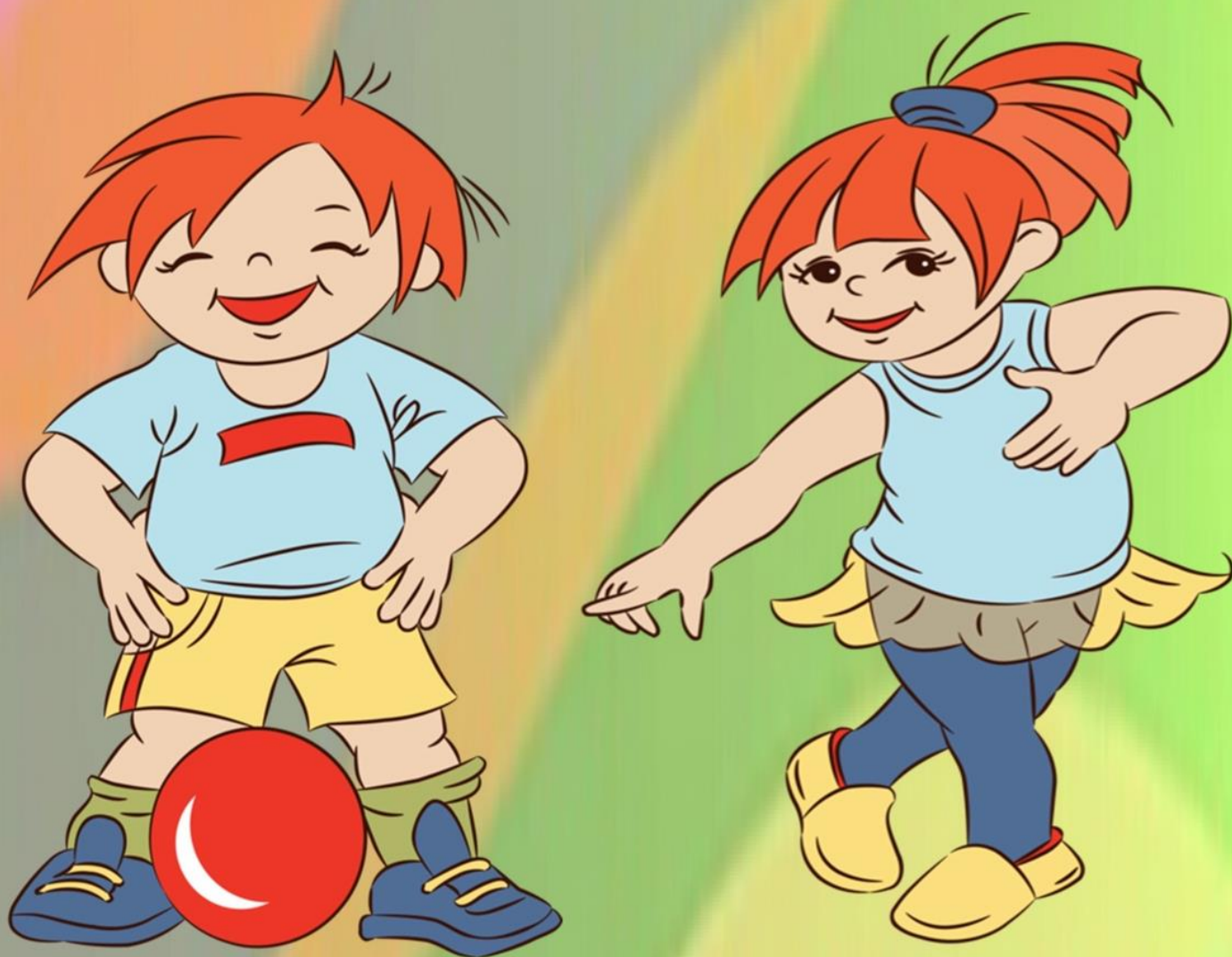


# Образовательная область «Физическое развитие»

## О ЧЁМ УЗНАЮТ

## ЧЕМУ НАУЧАТСЯ

## ДЕТИ ЗА ГОД



## О ЧЕМ УЗНАЮТ ДЕТИ 3-4 ЛЕТ?

- названия разных способов ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли;
- исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа);
- новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и др.), их свойства и возможные варианты их использования;
- простейшие общие правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- познакомятся со спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде);
- научатся ориентироваться в пространстве;
- узнают разные способы перестроений.

## К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 3-4 ЛЕТ БУДУТ УМЕТЬ

- Ходить и бегать не наталкиваясь, изменяя направления движения;
- Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед;
- Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди;
- Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров;
- Лазать по лесенки- стремянке, гимнастической стене;
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу.



## О ЧЕМ УЗНАЮТ ДЕТИ 4-5 ЛЕТ?

- узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами, узнают разнообразные движения рук в этих упражнениях (одновременные и поочередные, махи, вращения);
- узнают требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега, требования к правильному выполнению основных элементов техники разных видов бега;
- узнают основные требования к технике ловли и отбивании мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередуясь шагом одноименным способом, к исходному положению и замаху при метании вдаль;
- познакомятся с некоторыми подводными упражнениями;
- узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх;
- узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном темпе;
- узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и др.);
- узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

## К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 4-5 ЛЕТ БУДУТ УМЕТЬ

- Ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног
- Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди.
- Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров.
- Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд
- Лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Кататься на двухколёсном велосипеде.

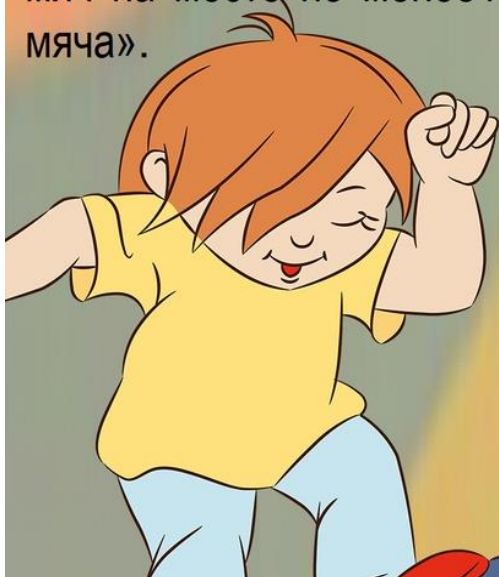


## О ЧЕМ УЗНАЮТ ДЕТИ 5-6 ЛЕТ?

- узнают новые порядковые упражнения : перестроения в 2-3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела;
- узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов;
- узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега, согнув ноги; прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель, вдаль, лазания по лестнице разноименным способом;
- познакомятся со специальными поводящими упражнениями;
- узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча»;
- познакомятся с новыми спортивными играми;
- в подвижных играх освоят новые правила, варианты их изменения, правила выбора ведущих.

## К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 5-6 ЛЕТ БУДУТ УМЕТЬ

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке(высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть «школой мяча».
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться и размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.
- Придумывать и выполнять различные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность,



## О ЧЕМ УЗНАЮТ ДЕТИ 6-7 ЛЕТ?

- узнают новые способы построений и перестроений;
- узнают разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях;
- узнают парные упражнения;
- узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера;
- узнают требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице;
- узнают новые спортивные игры;
- узнают правила спортивных игр.

## К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 6-7 ЛЕТ БУДУТ УМЕТЬ

- Выполнять правильно всевиды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть «школой мяча».
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

