

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №35
«Дельфин» Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан*

Воспитатель рекомендует родителям

Физическое воспитание

Составили воспитатели

средней группы №1

Иванова Нина Владимировна

Староверова Татьяна Борисовна

Воспитатель рекомендует

Физическое воспитание

Сотрудничество педагогов и родителей в течении длительного времени может принести плодотворные результаты в физическом развитии ребенка.

К концу четвертого года жизни дети могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное взрослым направление.

Выполнять инструкции взрослого: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.

Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом об пол. Бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

Метать предметы правой и левой рукой.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.



К концу пятого года жизни дети могут:

Лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой.

Ползать разными способами: опираясь на руки, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

Ловить мяч двумя руками.

Метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.



К концу шестого года жизни дети могут:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие: прыгать с высоты, прыгать в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, отбивать мяч в ходьбе.

Выполнять упражнения на равновесие.

Выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам.

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Плавать произвольно.

Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью взрослого игры на заданные сюжеты.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.



К концу седьмого года жизни дети могут:

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Бросать предметы в цель, попадать в цель с расстояния 4-5 м.

Метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Плавать.

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

