Физическая культура

Развивать психофизические качества:

быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и т.д.



Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного предмета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

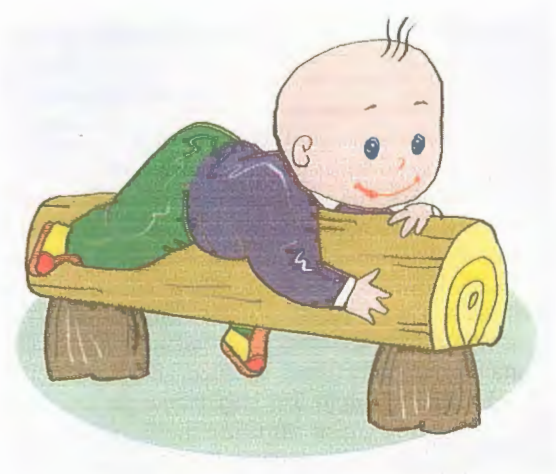
Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.





Ползание и лазанье

- Проползание на четвереньках 3 – 4 м
- Подлезание под верёвку, натянутую на высоте 25 – 30 см
- Перелезание через лежащее на полу бревно
- Лазанье вверх – вниз по лесенке – стремянке любым удобным для ребёнка способом

Влезание на скамейку (табурет) высотой 25 см. Стояние на ней, держа руки в стороны. Самостоятельный спуск

Бросание

- Катание мяча взрослому (ребёнку) двумя руками
- Катание мяча взрослому (ребёнку) одной рукой
- Бросание мяча взрослому (ребёнку) двумя руками
- Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 50 – 100 см
- Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка, с расстояния 1 – 1,5 м
- Бросание разных предметов: маленький мяч, камешек, шишка – в горизонтальную цель с расстояния 1 м одной рукой

Ходьба и бег

- Ходьба за взрослым в заданном направлении
- Ходьба между предметами
- Чередование ходьбы с бегом
- Ходьба приставными шагами вперёд и в стороны
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, зигзагом, кругом
- Ходьба на четвереньках по ограниченной поверхности (дорожка шириной 20 см)
- Ходьба вверх – вниз по наклонной доске, один конец которой поднят на 15 – 20 см
- Бег за взрослым
- Бег за катящимся предметом
- Пробегание между двумя линиями (верёвками), не наступая на них (расстояние между ними 30 – 35 см)
- Непрерывный бег в одном направлении, по кругу в течение 30 – 40 секунд
- Медленный бег на расстоянии 70 – 80 м
- Медленное кружение на месте



Прыжки

- Подпрыгивание на месте на двух ногах
- Подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперёд, стараясь коснуться предмета, висящего на уровне немного выше поднятых рук
- Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу
- Прыжки с места на двух ногах в длину
- Спрыгивание с предметов высотой 10 – 15 см