

## **Физическое развитие детей группы второго раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

В данном возрасте необходимо формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные виды движений, умению передать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**Например:**

**п./ игра «Зайка серый умывается»**

**Задачи.** Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием. Особое внимание уделить выполнению поскоков.

**Описание игры.**

Дети стоят в разных местах площадки, повернувшись к воспитателю, и вместе с ним говорят:

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем скачут на двух ногах, продвигаясь вперёд за воспитателем, - зайки идут в гости. После этого малыши возвращаются на свои места, игра повторяется.

**п./игра « Где звенит?»**

**Задачи.** Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Описание игры.** Дети стоят лицом к стене, взрослый прячется в другом конце комнаты и звенит в колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его», - обращается взрослый к детям. Когда они находят, взрослый хвалит малышей. Игра повторяется.

## **Физическое развитие детей младшего возраста (от 3 до 4 лет)**

Для детей данного возраста необходимо продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Например:**

**П./игра «Найди свой цвет»**

**Задачи.** Развивать пространственную и зрительную ориентацию.

**Описание игры.**

Игроки находятся на площадке с разноцветными ленточками или с флажками в руках. В разных частях площадки лежат обручи с флажками в центре, цвета которые

соответствуют цветам ленточек или флажкам. По команде «Шагом марш!», дети маршируют по площадке в рассыпную, а по команде «Найди свой цвет!», подходят к обручу с флажком своего цвета. Игра повторяется. Педагог меняет местоположение флажков и отмечает внимательных детей. ( в домашних условиях вместо обруча можно использовать цветные кубики, кольца от пирамидки и т.д.)

## **II./игра «Поймай комара»**

**Задачи.** Совершенствовать скоростно- силовые способности.

**Описание игры.** Игроки строятся в круг, в центре взрослый, который держит в руках палку или прут с привязанным к нему «комаром» из бумаги. Взрослый вращает комара выше голов детей (ребёнка), а дети подпрыгивают, стараясь коснуться его руками. Отмечается самый ловкий игрок.

## **Физическое развитие детей среднего возраста (от 4 до 5 лет)**

С детьми данного возраста необходимо продолжать формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролёта 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.

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 кататься на двухколёсном велосипеде по прямой и по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Например:**

**П./игра «Попади в цель»**

**Задачи.** Тренировать меткость.

**Описание игры.** Участвуют 2-3 команды ( или же 2-3 человека), игроки выполняют бросок на стойку ( расстояние 1,5 м. от линии броска). За каждое попавшее на стойку кольцо команде начисляются очки. ( в домашних условиях можно использовать колечки из бросового материала и любую палочку).

**Например:**

**П./игра «Паук и мухи»**

**Задачи.** Развивать ловкость и ориентацию.

**Описание игры.** На одной стороне находится «паутина» ( обруч или специально отведённое место для паука), водящий «паук» находится за паутиной. Остальные игроки «мухи». По команде «Мухи» игроки бегают изображая «мух», по команде «Паук» игроки замирают, а паук выходит на охоту. Кто пошевелился, того паук уводит к себе в паутину.

**П./игра «Кузнечики»**

**Задачи.** Совершенствовать скоростно – силовые и координационные способности.

**Описание игры.** Группа игроков выстраивается в шеренгу за стартовой линией, удерживая мяч коленями. По сигналу игроки прыгают по прямой к линии финиша. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша и не выронил мяч. ( папа или мама может посоревноваться с ребёнком, или старшие братья и сёстра)

## **Физическое развитие детей старшего возраста (от 5 до 6 лет)**

Для детей данного возраста необходимо продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваясь и приземляться в зависимости от прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон спускаться с горы, кататься на двухколёсном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическим упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Например:**

**П./игра «Лягушки и журавль»**

**Задачи.** Укреплять мышцы ног.

**Описание игры.** На одной стороне площадки обозначен «берег» с гнездом водящего журавля». В центре площадки – «болото» с «кочками» - обручами. Игроки «лягушки» приседают в «кочках» и говорят:

**Вот с насиженной гнилушки**

**В воду шлёпнулись лягушки,**

**Стали квакать из воды:**

**Ква – ке-ке-ке, ква- ке-ке-ке,**

**Будет дождик на реке.**

По окончании слов лягушки прыгают с кочек в болото. По команде «Журавль» лягушки запрыгивают в свои кочки. Журавль пятнает тех лягушек, которые не успели спрятаться. Пойманная лягушка идёт в гнездо журавля.

## **П./игра «Космонавты»**

**Задачи.** Воспитывать внимание и самостоятельность.

**Описание игры.** На снегу или на земле рисуются ракеты. В которых рисуются по 4-5 кругов. – это места космонавтов. Игроки шагают в колонне по одному вокруг площадки и говорят:

**Ждут нас быстрые ракеты**

**Для прогулок по планетам.**

**На какую захотим, на такую полетим.**

**На в игре один секрет:**

**Опоздавшим места нет!**

По окончании слов игроки разбегаются по ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Мест в ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов. Проигрывают космонавты, которым не хватило места.

## **Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбирать 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 определённую 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 её в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Физическое развитие детей подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

В данном возрасте у детей необходимо продолжать формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры ( в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств ( ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые

подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, ба скетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Игровое задание: «Не урони шарик»**

**Задачи.** Тренировать равновесие, совершенствовать координационные способности..

**Описание игры.** Участвуют 2 команды, у капитанов команды в руке ложка с теннисным мячом, перед каждой командой лежит мостик. По сигналу нужно пройти по мостику, обойти конус и вернувшись передать ложку с мячом следующему игроку. Стараться не по терять мяч.

### **Игровое упражнение « Гонки мячей»**

**Задачи.** Закреплять прокатывание мяча «змейкой» между предметами.

**Описание упражнения.** Участвуют 2 команды. Напротив каждой команды стоят 5 стоек ( на расстоянии 1 м. друг от друга). По сигналу игроки ведут мяч ногами между стойками. Огибаем последнюю стойку и ведём мяч назад, руками мяч не трогать, передаём мяч следующему игроку.

## **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.