

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическая культура

Цели, задачи, содержание работы

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

- ✓ 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 определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега.
- ✓ Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)
- ✓ Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- ✓ Учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- ✓ Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- ✓ Учить энергично отталкиваться двумя ногами, и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
- ✓ Учить принимать правильное исходное положение в метании 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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- ✓ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- ✓ Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- ✓ В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- ✓ 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).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- ✓ Продолжать формировать правильную осанку.
- ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ✓ Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- ✓ Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- ✓ Учить прыгать в длину, высоту с разбега.
- ✓ 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- ✓ 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 рук при броске.
- ✓ Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- ✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.