

# «Физическое развитие детей дошкольного возраста. Требования ФГОС»

Зачетная работа слушателей  
курса ДОУ-22 группы №6  
Рябовой Светланы Рудольфовны,  
учителя начальных классов ГБОУ  
школы №1619 им.М.И.Цветаевой



## Физическое развитие включает

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; *(в ФГТ + скорость, сила и выносливость)*;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- **формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

# Цель и задачи физического воспитания дошкольников

Единой перспективной целью физического воспитания дошкольников во всех возрастных группах является использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

# Требования по ФГОС по разным возрастным группам



# Младшая группа(3-4 года)

-Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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



# Средняя группа (4-5 лет)

- -Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- -Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед
- -Отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить
- его кистями рук (не прижимая к груди).



# Старшая группа(5-6 лет)

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе
- Учить лазать по гимнастической стенке



# Подготовительная группа (6-7 лет)

- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.



# Игры и упражнения для разных возрастных групп

# Младшая группа(3-4 года)

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

## Подвижные игры:

*На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Ручеек»

*С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»



# Средняя группа (4-5 лет)

- **Подвижные игры:**
- *С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
- *С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
- *С бросанием и ловлей.* «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».



# Старшая группа(5-6 лет)

## Подвижные игры:

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

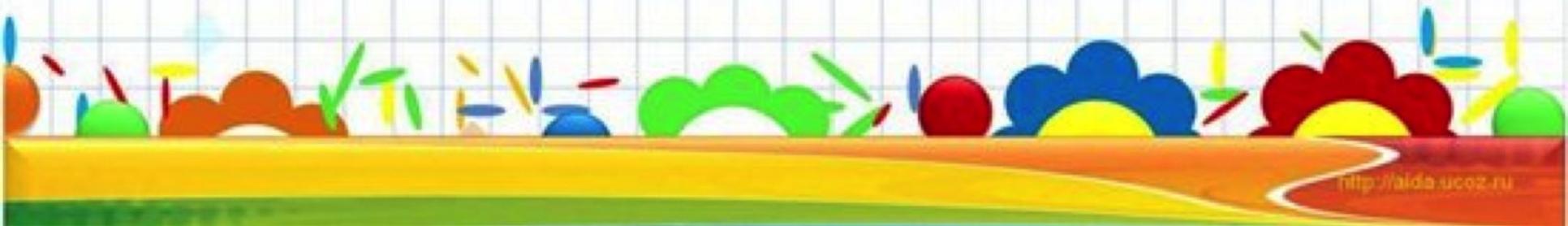


# Подготовительная группа (6-7 лет)

- **Подвижные игры:**
- **С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- **С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
- **С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».



# Список используемой литературы



***Спасибо за  
внимание!***