

# Физическое развитие

Средняя группа

С 4 до 5 лет

# Образовательная область «Здоровье»

Задачи:

- \*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья,
- \*Воспитание культурно – гигиенических навыков,
- \*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

# Сохранение и укрепление физического и психического развития детей.

- Продолжить работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов. Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовать и проводить различные подвижные игры.
- При наличии условий обучать детей плаванию.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6 – 8 минут.
- Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

# Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать первоначальные представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, др. полезных продуктов. Дать представления о необходимых телу человека веществах, витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физ. Упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь».
- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий.

# Воспитание культурно – гигиенических навыков.

- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать нос и рот платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.
- Имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены.
- Соблюдает элементарные правила гигиены (моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).

# Образовательная область «Физическая культура».

Задачи:

- \* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями).
- \* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

# Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Формировать правильную осанку.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.  
Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.  
\* Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.  
\* Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.  
\* Развивать умение перелезать с одного пролета на другой (влево, вправо).  
  
\*Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Принимает правильное исходное положение при метании: может метать предметы разными способами левой и правой рукой.
- Отбивает мяч об землю (пол) 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.
-

- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю пр. и лев. рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др..
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м , выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упраж, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

# двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.  
Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний, летний) продолжительностью 45 мин.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать силу, быстроту, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.