

Со скакалкой:
вращение в одной руке с боку вперед, назад, перед собой;
в правую или левую стороны;
перепрыгивать при вращении скакалки под ногами (вправо, влево);
прыжки через вдвое сложенную скакалку, прыжки с одной ноги на другую.
С лентой:
вращения в боковой плоскости назад, вперед;
вращения во фронтальной плоскости влево, вправо;
взмахи;
«змейка» в вертикальной плоскости.

Подготовительная к школе группа

Здоровье

«Я узнаю себя»

Знакомлюсь с собой и другими детьми: много знаю о себе, о сверстниках. Знаю, что с возрастом мы меняемся внешне, меняются и наши поступки. Учусь с помощью взрослых и самостоятельно анализировать, сравнивать свои поступки с образцом поведения, а также оценивать их.

Учусь:

— заботиться о своем теле и здоровье:
знаю, как надо беречь свое тело и здоровье,
умею предупреждать простуду,
умею оказывать первую помощь себе и другим детям,
учусь делать самомассаж,
знакомлюсь с новым витамином — D,
узнаю новые правила оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи),
хочу научиться оказывать первую помощь самостоятельно,
понимаю, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой,
старюсь выполнить так движение, чтобы не получить травму и не нанести ее детям;
— понимать свое состояние:
умею сочувствовать, радоваться вместе с другими детьми и взрослыми,
умею рассказывать взрослым о своем состоянии (при недомогании, радости и адекватно вести себя в соответствующей ситуации),

учусь понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы;
— быть осторожным:
умею вести себя в экстренной ситуации,
знаю, в каких случаях, куда надо обращаться и какую давать информацию,
продолжаю учиться быть осторожным в разных жизненных ситуациях (при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды).

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Самостоятельно определяю и надеваю одежду, в которой чувствую себя комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, гимнастике;

знаю, что во время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо двигаться;

люблю заниматься на улице, а перед сном «топтать в тазу»;

мне нравится «гимнастика пробуждения», во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, делаем гимнастику после сна, моем руки и умываемся прохладной водой, выполаскиваем рот и делаем водный массаж горла кипяченой водой (комнатной температуры);

дома, перед сном, я самостоятельно принимаю душ и сам(а) определяю температуру воды и чищу зубы. После душа я тщательно растираю тело.

«Школа моего питания»

Продолжаю узнавать, что в продуктах содержатся разные полезные витамины.

Умею вести себя за столом.

Узнаю, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг.

Люблю самостоятельно сервировать стол к завтраку, обеду, ужину.

Умею без напоминания взрослых, встав из-за стола, проверить свое место, а если необходимо, убрать его.

Азбука движений

Умею:

— ходить:

на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую

или левую сторону; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа и сменой ведущего,
перекатом с пятки на носок,
выполнять разные задания (идти гимнастическим шагом, скрестным шагом, повернувшись спиной вперед, в приседе, разным темпе);
— бегать:
в колонне, парами в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, наперегонки, с увертыванием,
выполнять задания: захлест голени назад, выбрасывание прямых ног вперед, в сторону, с разными предметами, изменением темпа, со сменой ведущего,
на скорость (10 м с хода),
на скорость (30 м со старта),
развивая выносливость,
непрерывно в течение 1,5—2 мин,
в среднем темпе на 80—120 м (2—3 раза), в чередовании с ходьбой, челночным бегом (4 раза по 10 м);
— лазать, ползать:
на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,
на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками,
на животе и спине по-пластунски,
между предметами, вокруг них,
подлезать под предметы (50 см),
подлезать под несколькими предметами,
перелезть через несколько предметов подряд, лазать по шведской стенке произвольным способом,
по наклонной лестнице разными способами,
передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской стенки (высота определяется самостоятельно, со страховкой взрослым);
— прыгать:
на двух ногах на месте (в 2—3 приема) разными способами: в чередовании с ходьбой; ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе; одна нога вперед, другая сзади,
на одной, двух ногах боком, с продвижением вперед,
через 5—6 предметов, поочередно через каждый (высота 15—20 см),
в длину с места,
в длину с разбега (норматив определяется самостоятельно),
на двух ногах, вращая скакалку вперед,

с одной ноги на другую,
на двух ногах; с одной ноги на другую, вращая скакалку
вперед,

пытаюсь сделать два прыжка на левой ноге (сгибая пра-
вую), затем, наоборот, при вращении скакалки вперед;

— бросать, метать:

мячи друг другу, в ворота (ширина 50—60 см), между
предметами,

бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой,
поочередно), с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки
в другую, друг другу из разных исходных положений, раз-
личными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли),

бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками,
отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно,
вокруг себя и с продвижением вперед,

метать правой и левой рукой на дальность (расстояние
определяется индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу, правой и
левой рукой (расстояние не менее 2—2,5 м),

в вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой
(расстояние не менее 2 м),

метать в горизонтальную и вертикальную цели (рассто-
яние 3—5 м),

в медленно движущуюся цель,

ловить, отбивая двумя руками мяч от пола.

Учусь:

— ходить:

в колонне по три, по четыре,

в шеренге и перестраиваться во время движения;

— бегать:

осваивая семенящий бег,

с преодолением невысоких препятствий (набивной мяч,
гимнастическая скамейка),

из различных исходных положений (стоя; из упора, стоя
на коленях; из упора присев);

— лазать и ползать:

лазать на четвереньках и в упоре присев по гимнастической
скамейке (установленной под углом 30°) по бревну,

на улице перелезть через шины, разновысотный заборчик,
по шесту и подвесной лестнице,

лазать по шведской стенке в разных направлениях (вверх,
вниз, по диагонали, с пролета на пролет) удобным способом;

— прыгать:

на двух ногах с поворотом кругом,

на одной ноге через линию, веревку вперед и назад,
вправо и влево на месте и с продвижением,
в длину с места,
в длину с разбега,
через скакалку разными способами, продвигаясь вперед,
ноги скрестно (на улице),
на одной ноге, вращая скакалку вперед и назад,
через скакалку, сложенную вдвое,
через длинную скакалку по одному, парами,
забегать под вращающуюся скакалку и выбежать;
— бросать:

мяч вверх, об пол и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно), после хлопка в ладоши перед грудью, за спиной, перебрасывать мяч друг другу и ловить его одной рукой после хлопка перед грудью,

бросать набивной мяч (1 кг) двумя руками из-за головы, метать в горизонтальную и вертикальную (высота 2,5 м) цели и в медленно движущуюся (расстояние 6—8 м),

отбивать мяч (диаметр 10 см) о стенку двумя руками непрерывно (сериями),

постепенно осваивать этот прием одной рукой (правой, левой, поочередно),

продолжаю учиться метать мяч на дальность (правой, левой рукой).

Стараюсь проявить в движении творчество:

знаю разные движения и придумываю новые;

придумываю разные варианты выполнения этих движений.

Примечание. При выполнении упражнений детьми следует обеспечить обязательно страховку и безопасность места.

Бег на длинные дистанции в ортопедических группах проводить не рекомендуется.

Все прыжковые упражнения выполняются при условии усвоения каждым ребенком приема мягкого приземления (в ортопедических группах не используются).

Спортивные упражнения

Лыжи

Умею:

ходить на лыжах скользящим шагом по прямой и приставным шагом в сторону;

выполнять повороты на месте;

подниматься в горку «елочкой»;

ходить змейкой;