

Планируемые результаты физического развития для детей подготовительной к школе группы

Дети овладевают:	■ умением ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед, обычным гимнастическим шагом в разном темпе; ■ умением бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, с преодолением различных преград в естественных условиях; бегать на скорость (10–30 м), взбегать на горку, сбегать с нее; пробегать по поваленному дереву, бегать с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий, из разных исходных положений; ■ умением подпрыгивать разными способами: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыгать сериями по 30–40 прыжков; на двух и на одной ноге, на батутах, вспрыгивать на предметы с места и с разбега, прыгать с длинной и короткой скакалкой; ■ умением бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.), вести мяч правой и левой рукой на разной скорости, бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка, бросать снежки, шишки, камешки быстро вдаль и в цель
Дети способны:	■ выполнять подлезание разными способами; лазать, поднимаясь и спускаясь по гимнастической стенке по диагонали, по канату, шесту, веревочной лестнице; ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; ■ сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами), балансировать на большом мяче; ■ самостоятельно строить 4–5 фигур в игре «Городки», бросать битую прямой рукой сбоку; ■ передавать мяч друг другу, вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением, забрасывать его в корзину; ■ передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; забивать мяч в ворота с разного расстояния; ■ вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать ее клюшкой, забивать в ворота; ■ правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее; ■ при спуске с горки на санках взять предмет, попасть снежком в цель, сделать поворот; ■ скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, выполняя поворот, скользить с невысокой горки; ■ ходить скользящим шагом по лыжне переменным двухшажным ходом; ходить на лыжах, обходя на пути предметы; ■ принимать правильное исходное положение, стоя на коньках, и выполнять в этом положении несколько пружинистых полуприседаний; сохранять равновесие на коньках, кататься на коньках по прямой, по кругу; ■ ездить на двухколесном велосипеде между предметами, тормозить; ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом; соблюдать правила дорожного движения; ■ выполнять выдох в воду (3–10 раз подряд); погружаться с головой; открывать глаза в воде; плавать с надувной игрушкой, плавать без поддержки, проплывать произвольно 10–15 м

Дети умеют:

- выполнять упражнения на развитие разных групп мышц, перебрасывать набивные мячи и ловить их, выполнять упражнения в парах, использовать разнообразные предметы, пособия во время общеразвивающих упражнений;
- выразительно выполнять произвольные танцевально-ритмические движения, согласуя их с характером музыки: ходить мягко, плавно, торжественно, выполнять шаг польки, с притопом, приставные шаги с полуприседаниями, хлопки в различном ритме, участвовать в хороводах и плясках;
- самостоятельно и быстро строиться в шеренгу, круг, пары; перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения; из нескольких колонн в один или несколько кругов; выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом;
- выполнять произвольные движения, добиваясь выразительности, согласовывая их с характером музыки