Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук,

на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,

гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас-сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком

приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной

ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую

ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием

(палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием

через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по ве-ревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами

(с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая

ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег

в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных на-правлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со

скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками,

с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней

скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный

бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к

концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке,

подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими

способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке

с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием

перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета

на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами)

по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый;

на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево,

на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на

мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см,

в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх

с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой

руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через

длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч

(как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке,

продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по

наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за

головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз),

одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча

правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в

разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на даль-ность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений

(стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную

цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно)

в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по

трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «пер-вый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне,

шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты

направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из по-ложения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок,

прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки

(пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки

2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;

выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кис-ти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить

пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать

туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения

руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (от-тянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги

через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине

(закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе

ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из

упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад

(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;

поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса

и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа ру-ки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);

приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги

на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться

носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки

(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад,

держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и повора-чивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке,

кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом на-бивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя

на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать

заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять

разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в

цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-сев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив

руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке,

тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная

эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать пра-

вильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище накло-нить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять

пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух

ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения,

торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно оттал-киваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом

правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Напе-регонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном вело-сипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на

самокате.

Игры на велосипеде.«Достань предмет», «Правила дорожного дви-жения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).

Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и

спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках.

Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения

руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным

стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде.«На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Ля-гушки», «Смелые ребята» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное

положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при

наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от

груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками

от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне

груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать

мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой,

передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направле-ниях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой

и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными

предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу

клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг дру-гу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов

и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками

(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и

после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через

сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке

во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные уп-ражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой,

ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать

мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто

скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони

свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!», лапта.