Пояснительная записка.

.

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

В возрасте 5-7 лет движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В возрасте 5-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной(4-6мин.), основной(18-20мин.) и заключительной(3-4мин.). В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

5-7 лет.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами

соревнования, играми-эстафетами.

К концу года дети могут:

5-7 лет.

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Плавать произвольно.

Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

• Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение

варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные

упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.

Низкий

Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний:

Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

Высокий

Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Литература по физкультуре.

Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Москва. 2010г.

Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Москва. 2009г.

Е.Н.Вареник. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты. Москва. 2007г.

Н.Б. Муллаева. Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников. Санкт-Петербург.2005г.

М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа. Методическое пособие для педагога ДОУ. Санкт-Петербург. 2004г.

Л.Г. Горькова. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. Москва. 2007г.

Ж.Е. Фирилева. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт-Петербург. 2003г.