

Физическое развитие

- направленно на сохранение и укрепление здоровья детей,
- гармоничное физическое развитие,
- приобщение к физической культуре,
- развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость),
- приобщение к спортивным и подвижным играм,
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

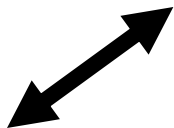
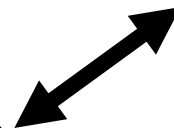
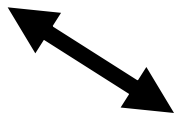
Становление
ценностей
здорового
образа жизни

Спортивные
и подвижные
игры

**Физическое
развитие**

Воспитание
культурно-
гигиенических
навыков

Физкультурные
занятия
и упражнения



**о рациональном
питании**

**о правилах
видах
закаливания**

**Становление
ценностей
здорового
образа
жизни**

**о значении
двигательной
активности
в жизни человека**

**о роли солнечного
света, воздуха
и воды в жизни
человека
и их влиянии
на здоровье**

об активном отдыхе

**привычку
следить
за чистотой
одежды и обуви**

**Воспитание
культурно-
гигиенических
навыков**

**аккуратно
пользоваться
столовыми
приборами**

**привычки мыть
руки перед
едой и ежедневно,
чистить зубы**

**привычку правильно
умываться,
насухо вытираться,
пользуясь индивидуальным
полотенцем,
правильно чистить зубы,
полоскать рот после еды,
пользоваться носовым платком
и расческой**

**развивать
координацию
движений
и ориентировку
в пространстве**

**сохранять
правильную
осанку**

**Физкультурные
занятия и
упражнения**

**упражнять
в равновесии**

**ежедневной
двигательной
деятельности**

**Развивать
психофизические
качества:
силу, быстроту,
выносливость,
ловкость,
гибкость**

**Закреплять
навыки
выполнения
спортивных
упражнений**

**представления
о видах
спорта**

**Спортивные
и подвижные
игры**

**самостоятельно
следить за
состоянием
физкультурного
инвентаря**

**самостоятельно
организовывать
подвижные игры,
придумывать
собственные игры
варианты игр,
комбинировать
движения;
справедливо
оценивать свои
результаты и
результаты
товарищей**

<p>Катание на санках</p>	<p>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.</p>
<p>Скольжение</p>	<p>Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.</p>
<p>Ходьба на лыжах</p>	<p>Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не за- день» и др.</p>
<p>Катание на велосипеде и самокате</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.</p>
<p>Элементы футбола</p>	<p>Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Забивать мяч в ворота.</p>
<p>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве)</p>	<p>Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).</p>
<p>Бадминтон</p>	<p>Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки.</p>