

*Приобщение детей дошкольного
возраста к ценностям, нормам и
знаниям физкультуры, через
временный республиканский
стандарт образовательной области
Физическая культура для
дошкольных образовательных
учреждений Республики Саха
(Якутия)*

Целью физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях является содействие гармоничному развитию личности

Основные задачи:

- Обеспечение укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды средствами физической культуры;
- Формирование жизненно необходимых двигательных навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными способностями и степени развития физических качеств;
- Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- Привитие интереса к элементам национальных средств физического воспитания;

Достижения на доступном уровне необходимых знаний, понятий в области гигиены и физической культуры.



*Базовое содержание образовательной
области:*

Знания

Умения

Навыки

Базовое содержание образовательной области Старшая группа (5-6 лет)

Знания:

- Общие представления о культуре здоровья;
- О правильной осанке;
- О строении опорно-двигательного аппарата и органов дыхания (части тела и дыхательные пути);
- Об основных физических качествах (сила, быстрота, ловкость, гибкость);
- О доступных общеразвивающих физических упражнениях;
- О правилах подвижных игр;
- Об основных организационных и учебных командах;
- О названии основного спортивного оборудования и инвентаря;
- Основ техники безопасности и правила поведения в спортзале и спортплощадке;
- О национальных физических упражнениях и играх;
- О режиме дня (по основным видам деятельности);
- О формах одежды на занятиях по физической культуре.

Двигательные умения и навыки:

- Строевые упражнения; упражнения с различным положением рук, ног, туловища без предметов и с предметами (мячами, палками, обручами, флажками и др.) с соблюдением правильной осанки, дыхательные упражнения;
- Основы разновидности ходьбы, бега, прыжков; бег в равномерном темпе до 1,5-2 мин., бег с максимальной скоростью до 20 метров; прыжки: с места в длину, с разбега в высоту; передвижение на лыжах (произвольным способом)
- Метание небольших предметов весом до 200 гр. на дальность из и.п. стоя правой (левой) рукой, метание мяча в цель, бросок набивного мяча (1 кг) из и.п. седа;
- Лазание по гимнастической стенке (с пролета на пролет произвольным способом)
- Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, метанием, на внимание, координацию и ориентировке в пространстве;

- Национальные игры (разновидности «Конных скачек» и «Жмурки», «Волк и жеребята» и др.
- Плавание (выполнять «Звездочку», проплыть до 5 м.любим способом);
- Закаливающие процедуры: умывание прохладной водой лица, рук до локтя, обливание ног, обтирания туловища, полоскание ротовой полости (температура воды комнатная), ходьба босиком.



Способы (умения) физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Выполнять утреннюю гимнастику, дыхательные упражнения по указанию педагога;
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила.
- Осуществлять закаливающие процедуры: умывание прохладной водой лица, рук до локтя; полоскание ротовой полости (температура воды комнатная), ходьба босиком.

Физическая подготовленность:

- Воспитанники детского сада должны выполнять нормативные требования комплексной программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.



Подготовительная группа (6-7 лет)

Знания:

- о сущности культуры здоровья;
- О формировании правильной осанки;
- О строении опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (основные части);
- О физических качествах (координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота, ловкость);
- Об основах техники выполнения общеразвивающих упражнений, элементов спортивных игр;
- О правилах организации и проведения подвижных игр;
- Об основных спортивных терминах;
- О названии и назначении спортивного оборудования и инвентаря для выполнения физических упражнений;
- О технике безопасности, правилах поведения в спортзале и спортплощадке, об основах самостраховки при выполнении физических упражнений;
- О национальных физических упражнениях, играх и элементах видов спорта;
- О режиме дня (распределение видов деятельности по времени-часам);
- О

Двигательные умения и навыки:

- Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с различным положением рук, ног, туловища без предметов и с предметами (мячами, палками, обручами, флажками, скакалками, мешочками и др.) на месте, при ходьбе, дыхательные упражнения;
- Основы разновидности ходьбы, бега, прыжков; бег в равномерном темпе до 2-2,5 мин., бег с максимальной скоростью до 30 метров; прыжки: с места в длину, с разбега в высоту; передвижение на лыжах (скользящий шаг);
- Метание небольших предметов весом до 200 гр. на дальность из исходного положения стоя правой (левой) рукой, метание в цель (мяча, мешочка с песком), бросок набивного мяча (1 кг) из и.п. седа;
- Лазание по гимнастической стенке (с пролета на пролет, по диагонали одноименными и разноименными способами);
- Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, метанием, на внимание, координацию, силу и ловкость;
- Национальные игры (разновидности «Конных скачек», «Жмурки», «Водопой из проруби», «Не наступи на горячую смолу» и др.)
- Плавание (выполнять «Поплавок», проплыть до 7 м. любым способом);
- Закаливающие процедуры: умывание прохладной водой лица, рук до локтя (до пояса), обливание ног, обтирание туловища, полоскание ротовой полости водой комнатной температуры, ходьба босиком (по песку).

Способы (умения) физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, дыхательные упражнения;
- Играть в подвижные игры, исполнять роль ведущего;
- Осуществлять закаливающие процедуры: умывание прохладной водой лица, рук до локтя, грудную область, полоскание ротовой полости (температура воды комнатная), ходьба босиком.

Физическая подготовленность:

Воспитанники детского сада должны выполнять нормативные требования комплексной программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.