

Особенности физического развития.

(подготовительная группа 6-7 лет)

К шести годам в общей конфигурации тела детей становятся более заметны половые отличия. Движения девочек становятся плавными и лёгкими в отличие от порывистых и резких движений мальчиков. За счёт ускоренного роста конечностей изменяются пропорции тела ребёнка. Дети становятся стройнее. В результате интенсивного развития мелких мышц кисти и пальцев происходит развитие отточенности и чёткости движений.

Рост шестилетнего ребёнка в среднем составляет 116 см, масса тела – 21,5 кг.

На пятом-шестом году жизни ребёнка начинают постепенно шататься и выпадать молочные зубы, а на шестом-седьмом – прорезываются постоянные зубы.

Дети шести лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированны и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движения последовательно, выделяет разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных

представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую

выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособность.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т. д. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, врассыпную, змейкой.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с набивным мешочком на голове, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки.

Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с перешагиванием предметов, с приседанием, поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами.

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.

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

Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, 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 за 6,5-7,5 сек.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну.

Ползание на животе и спине по скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами,

Пролезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт 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 вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый.

Прыжки на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо-влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 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 ребёнка, 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 небольшой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой.

Метание в горизонтальную и вертикальную цель из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) с

расстояния 4-5 м, метание в движущуюся цель.



Спортивные упражнения

Катание на санках.

Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате.

Ездить на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить.

Свободно кататься на самокате.



Ходьба на лыжах.

Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.



Катание на коньках.

Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, 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 отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Спортивные упражнения

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 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 баскетбола.

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

Перебрасывать мячи 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, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Бадминтон.

Правильно держать ракетку.

Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнёра без сетки, через сетку.

Свободно передвигаться по площадке во время игры.



Элементы настольного тенниса.

Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить

мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену.

Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

Элементы хоккея

(без коньков – на снегу, на траве).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, 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 ней с места и после ведения.