

О чем узнают

Чему научаться

дети за год

(возраст 4-5 лет)

***О чем узнают***

-узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (быстрый, умеренный, медленном), с разными предметами, узнают о разнообразном движении рук (одновременно, поочередно, махи, вращения)

-узнают о правильном положении тела, осанки, при ходьбе, беге

-узнают основные требования к технике ловли и отбивания мяча, ползанию разными способами, лазанию по лестнице, одновременным и чередующим шагом

-узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнований, эстафеты

-узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

***К концу года ребенок 4-5 лет***

 ***будет уметь***

-ходить, бегать, согласовывая движения рук и ног.

-прыгать на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места не менее 60 см

-бегать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, броски от груди, ловля.

-метать предметы правой, левой рукой на дальность не менее 5 метров

-отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд

-строиться в колонну по одному, парами, в круг

-ползать, подлезать, перелазить через предметы стоящие на полу.