

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25 «Ромашка»
г. Нефтеюганска, ХМАО-Югра

Индивидуальная карта развития ребенка
Образовательная область « Физическая культура»

Разработал: Павлова Л.Ю. инструктор по физической культуре

Фамилия, имя _____
Дата рождения _____

Показатели развития	3-4	4-5	5-6	6-7
Группа здоровья				
Развитие психофизических качеств				
Выносливость		+	+	+
Сила (скоростно-силовые)	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+
Ловкость (координация движений)	+	+	+	+
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)				
Ходьба, упражнения в равновесии	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+

Групповые упражнения с переходами		+	+	+
Ползание, лазанье	+	+	+	+
Прыжки		+	+	+
Катание, подбрасывание и ловля, отбивание, метание, ведение, бросок набивного мяча.	+	+	+	+
Спортивные игры		+	+	+
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
Участие в совместных играх и физических упражнениях.	+	+	+	+
Участие в подвижных играх	+	+	+	+
Активность в самостоятельной двигательной деятельности	+	+	+	+
Участие в спортивных играх и упражнениях			+	+
Уровень:				

Н-1.0-1.4; С- 1.5-1.4; В - 2.5-3.0

	3-4	4-5	5-7
Низкий	10-14	14-19	15-21
Средний	15-24	20-34	22-37
Высокий	25-30	35-42	38-45

Картотека подвижных игр на развития физических качеств.

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации.

«Шишки, желуди, орехи»

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех-четыре шагах от входящего). Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи. По сигналу водящий громко говорит, например: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: "Желуди!" - меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: "Шишки!" - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трех игроков в тройках, например: "Шишки! Орехи!" Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

«Догони мяч»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в круге остаётся свободным. Пятому от водящего ребёнку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три- беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч. Игра повторяется с новым ведущим.

«Перемена мест»

На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

Подвижные игры на развитие выносливости.

«Поймай лягушку»

Все игроки на ограниченной площадке принимают положение упор присев с опорой на руки, выставленные вперёд. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они выпрыгивают лягушкой с поочерёдной опорой на руки и ноги на площадку, и продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперёд или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалят водящие, становятся лягушкой и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

«Невод»

Играющие разбегаются по площадке. Один игрок-водящий, он ловит детей, которые убегают от него, меняя направления движения. Поймав игрока, водящий берет его за руку, и они вдвоем ловят остальных. Каждый следующий пойманный присоединяется к ним. И так пока не останется один, самый ловкий игрок.

«Очисти свой огород»

Играющие делятся на 2-е команды. Каждая из них становится по разные стороны площадки на расстоянии 10 - 12 метров друг от друга. Перед игроками одинаковое количество разных по весу мячей. По команде ведущего, игроки начинают перекатывать мячи на сторону другой команды (запрещается мячи перебрасывать) По сигналу водящего игра останавливается. Выигрывает та команда, стороне которой меньше мячей.

Подвижные игры на развитие силы.

«Перетягивание каната»

Игроки делятся на 2 команды. Канат укладывают так, чтобы его середина находилась на контрольной отметке. Игроки обеих команд берутся за канат. По команде ведущего, игроки начинают тянуть канат на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая соперников через контрольную отметку.

«Посади картошку»

Игроки делятся на 2-3 команды. У каждой команды 2 набивных мяча, которые в руках первого игрока. На расстоянии 10 метров от линии кладется обруч. По команде, участники бегут к обручу и оставляя в нем мячи, возвращаются и передают эстафету следующему. Второй участник бежит к обручу, забирает мячи, возвращается и передает мячи следующему участнику и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «сажать картошку».

«Петушиный бой»

На площадке обозначается 3 квадрата на расстоянии 2х метров друг от друга. Размер первого квадрата 3х3 метра, второго – 2х2 метра, третьего – 1х1 метр. Ведущий вызывает в первый квадрат (3х3 м) - 4х участников. По сигналу они принимают положение стоя на одной ноге, руки за спиной и стараются плечом вытолкнуть соперника из круга. Трое участников переходят во второй квадрат, и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое продолжают борьбу в третьем квадрате. Выигрывает участник, оставшийся в квадрате. По мере освобождения квадратов - туда заходят другие участники.

«Челнок»

Участники делятся на 2е команды и строятся в 2е колонны. Первый участник прыгает в длину. Второй участник тоже прыгает в длину с места приземления первого участника и т.д. Выигрывает та команда, которая дальше прыгнет по результатам всех прыжков.

Подвижные игры на развитие внимания.

«Солнце, ветер, лужа»

По сигналу ведущей «Солнце дети встают в круг», руки- на плечи соседа, по сигналу «Ветер»- размахивают руками над головой, «Лужа»- встают в круг и, взявшись за руки, приседают.

«Стоп, хлоп, раз»

Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остаётся всего 2-3 играющих, все снова становятся в колонну. Игра продолжается.

«Воробьи- вороны»

Участники, образующие две команды, стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2м. Одна команда- «воробьи», другая- «вороны». У каждой команды на своей стороне площадки «кормушка». По команде «Воро... («бьи» или «ны»)), участники одной команды быстро убегают к своей кормушке, а другой - их догоняют. Затем все встают на прежние места, и подсчитывается число пойманных игроков. Выигрывает команда, игроки которой поймают больше соперников.

«Чье звено скорее соберется?»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки, звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. По сигналу ведущего, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По

сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

Подвижные игры с мячом.

«Смени флажок»

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

«Выручай!»

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого -нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

«Ловля бабочек»

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время

остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы

«Мышеловка»

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманы и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

«Шоферы»

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

«Сова 2»

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку, на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2-3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

«Не ошибись!»,

Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки перед линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д.

«Стоп!»

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

«Ищи ведущего!»

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построиться в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.

«Пастух и волк»

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку.

Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

«Палочка – стукалочка»

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

Игры-упражнения на развитие быстроты движений.

«Не урони мяч»

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения. Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша 5-8 метров.

«Кто дальше бросит»

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от линии.

«Оттолкни и поймай мяч »

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3,5м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему ребенку, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный партнером мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.

« Оттолкни мяч от себя »

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг к другу внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребенок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется "не осаленным" один ребенок.

«Проведи мяч»

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу тренера "Начали!" все они ведут мячи ногами с продвижением вперёд. Кто из детей быстрее дойдёт до финиша (флажок), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребёнок, который набрал больше очков.

«Поймай обруч»

Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, даёт обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч.

«Кто быстрее»

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т. д.) По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.

«Не теряй домик»

На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребёнок стоит в своём обруче (домике). По первому сигналу тренера дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер убирает один обруч. По второму сигналу, дети выполняют в определённой последовательности задания. Ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону. Учащённая ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полу приседе, на пятках, на носках и т. д. На слова тренера "Все в домик!" дети быстро должны занять любой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает, игра повторяется снова.

«Цапля»

Обручи (7-10 штук) разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

«Я - впереди»

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка). По сигналу тренера дети бегут за ведущим, преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.

«За ведущим»

Дети стоят в колонне. По всему залу (зигзагообразно) расставлены кегли. Дети бегут за ведущим, стараясь не задеть кегли. Тот ребёнок, который задел кеглю, становится в конце колонны. Если кеглю задел ведущий, то тренер назначает нового. Игра продолжается до тех пор. Пока каждый не побывает в роли ведущего.