

**Приложение № 2**  
к Основной образовательной программе  
дошкольного образования (с изменениями № 2)  
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования № 4»  
(дошкольное отделение)

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ**

**2-3 года**

**Физкультурно - оздоровительная работа.**

- 1) Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
- 2) При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.
- 3) Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

**Воспитание культурно – гигиенических навыков.**

- 1) Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- 2) Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- 3) Учить держать ложку в правой руке.

**Физическая культура**

- 1) Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- 2) Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- 3) Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- 4) Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.**

- 1) Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- 2) Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (*ходьба, бег, бросание, катание*).

- 3) Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **3-4 года**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни.**

- 1) Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- 2) Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.
- 3) Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).
- 4) Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).
- 5) Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

- 1) Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- 2) Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.
- 3) Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- 4) Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- 5) Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

#### **Физическая культура**

##### **Физкультурные занятия и упражнения.**

- 1) Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- 2) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- 3) Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 4) Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

- 5) Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- 6) Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- 7) Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- 8) Закреплять умение ползать.
- 9) Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- 10) Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

- 1) Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.
- 2) Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).
- 3) Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- 4) Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- 5) Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- 6) Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

#### **4-5 лет**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни.**

- 1) Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- 2) Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- 3) Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- 4) Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- 5) Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- 6) Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- 7) Формировать представления о здоровом образе жизни.
- 8) Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

- 1) Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- 2) Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- 3) Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- 4) Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

### **Физическая культура**

#### **Физкультурные занятия и упражнения.**

- 1) Обеспечивать гармоничное физическое развитие.
- 2) Формировать правильную осанку.
- 3) Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- 4) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- 5) Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- 6) Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- 7) Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- 8) Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- 9) Учить прыжкам через короткую скакалку.
- 10) Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- 11) Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- 12) Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

- 1) Продолжать формировать интерес и любовь к спорту.
- 2) Развивать представления о некоторых видах спорта.
- 3) Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- 4) Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- 5) Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- 6) Развивать интерес к подвижным играм.
- 7) Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- 8) Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

- 9) Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- 10) Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

### **5-6 лет**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни**

- 1) Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- 2) Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- 3) Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- 4) Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- 5) Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- 6) Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- 7) Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

- 1) Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- 2) Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.
- 3) Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

##### **Физическая культура**

##### **Физкультурные занятия и упражнения.**

- 1) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- 2) Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- 3) Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- 4) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- 5) Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- 6) Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 7) Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- 8) Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- 9) Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

- 1) Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- 2) Продолжать знакомить с различными видами спорта.
- 3) Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- 4) Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- 5) Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
- 6) Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- 7) Учить ориентироваться в пространстве.
- 8) Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- 9) Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- 10) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- 11) Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### **6-7 лет**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Становление ценностей здорового образа жизни.**

- 1) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- 2) Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- 3) Формировать представления об активном отдыхе.
- 4) Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- 5) Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

- 1) Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.
- 2) Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.
- 3) Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.

- 4) Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

### **Физическая культура**

#### **Физкультурные занятия и упражнения.**

- 1) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- 2) Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- 3) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- 4) Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- 5) Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- 6) Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- 7) Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- 8) Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- 9) Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- 10) Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

- 1) Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- 2) Продолжать знакомить с различными видами спорта.
- 3) Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- 4) Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- 5) Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- 6) Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- 7) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- 8) Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).