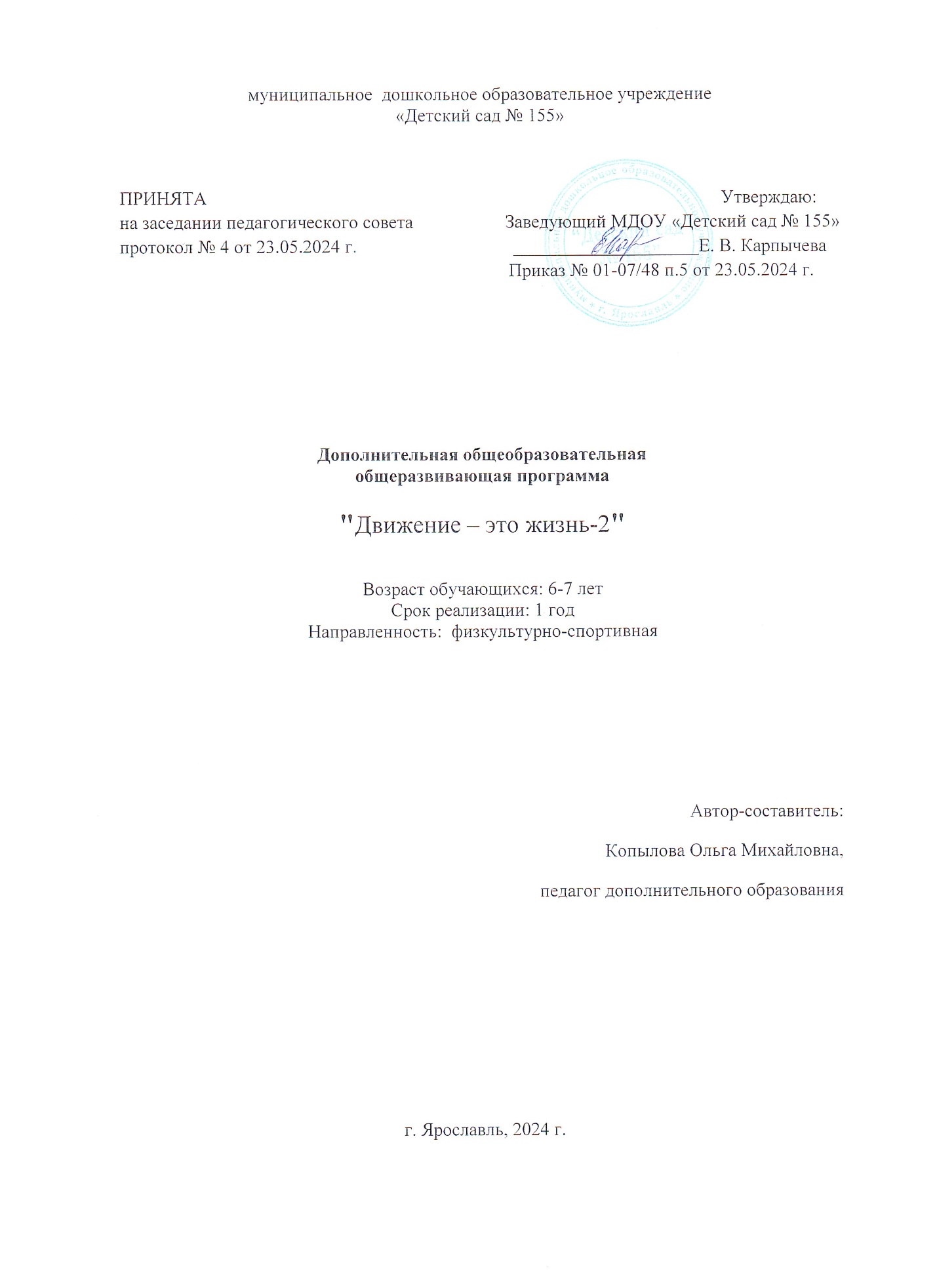
****

**Оглавление**

1. **Пояснительнаязаписка……………………………………………………………3**
2. **Учебно-тематическийплан……………………………………………………….7**
3. **Содержание образовательной программы…………………………………….14**
4. **Ожидаемые результаты освоения программы………………………………..24**
5. **Контрольно- измерительные материалы……………………………………...25**
6. **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей …………..26**
7. **Условия реализации программы………………………………………………..27**

**Список литературы……………………………………………………………….31**

1. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии-с:

* Федеральным Законом “Об образовании в Российской Федерации’ №273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
* Постановление Правительства № 527-п от 17.07.2018 г. "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей";
* Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 “О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 г. № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ярославской области”.

**Актуальность программы**

Одна из актуальных проблем нашего времени – это сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития в дошкольном возрасте, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.  Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Физические нагрузки в дошкольном возрасте положительно влияют на процессывосприятия, памяти, мышления, эмоциональное состояние ребенка. Подвижное и гибкое тело расширяет возможности для выражения мыслей и чувств. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

В последние годы проявляется тенденция спада двигательной активности детей, что приводит к снижению уровня их здоровья и физической подготовленности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно.для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была разработана, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые дети».

**Направленность программы**

Программа представляет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы**

Укрепление здоровья детей, повышение сопротивления организма.

**Задачи**

Образовательные:

* помогать приобретатьнеобходимыезнанияи навыкиздоровогообразажизни;
* обучатьосновнымправилам,приемамитактическим действиямспортивных игр;
* ознакомить обучающихсясправиламисамоконтролясостоянияздоровьяназанятияхидома;
* прививатьжизненно важныегигиеническиенавыки;

Развивающие:

* совершенствовать физическую подготовленность обучающихся через выполнение различных упражнений;
* укреплятьфизическоеипсихологическоездоровьеобучающихся(улучшениеосанки,профилактика плоскостопия);
* развиватьвнимание,память, мышление;
* развиватьумениевзаимодействоватьиобщатьсяв коллективе;
* помогать обучающимся научиться определятьсвоеместоирольвокружающеммире,всемье,вколлективе;
* обучать овладеватьэффективнымиспособамиорганизациисвободного времени;

Задачи воспитания:

* формироватьстойкийинтерескспортивным занятиям;
* воспитывать эмоциональные качества у обучающихся средствамиобщефизическихупражнений;
* формировать нравственные и морально-волевые качества обучающихся: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность,отзывчивость,смелостьвовремявыполненияфизическихупражнений.

**Новизна, отличительные особенности программы**

Здоровье - бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. С каждым годом становится модно заниматься физической культурой и спортом и всё больше людей включаются в активные спортивные занятия. Таким образом, актуальность введения программы «Движение - это жизнь-2» становится необходимостью, продиктованной временем.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение высоких спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма и способствуют гармоничному развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. В процессе занятий ребята научатся самоконтролю, избавятся от неуверенности в себе, приобретут полезные навыки и привычки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Программа составлена с учётом потребности родителей в оздоровлении детей средствами физической культуры и организации их досуга.

**Принципы и подходы к реализации программы**

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность.Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность.Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность.Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

Вариативность*.*Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

**Категория обучающихся**

Дети 6-7 лет - старший дошкольный возраст.

**Количество обучающихся**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Наполняемость учебной группы:

Группа (возраст 6-7 лет)12-15 человек(В соответствии с СанПиН).

**Продолжительность обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма«Движение – это жизнь-2»является среднесрочной.

Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения (сентябрь-май)

С 01.09.2022 по 31.05.2023 года.

Общее количество часов: 35 часов

Реализация программы осуществляется в МДОУ «Детский сад № 155»

1. **Учебно-тематический план**

Занятия проводятся 1 раз в неделю с сентября по май. Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего 35.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **I модуль** | | | | |
|  |  | **Академический час** | **Теория** | **Практика** |
| **Сентябрь** | Мониторинг | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Осень на пороге» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Жила-была принцесса» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Приключения Помелотов» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Октябрь** | «В дремучем лесу» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «По дороге с облаками» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «На болоте» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Лесные приключения» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Ноябрь** | «Осеннее настроение» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Игралочка» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Игры во дворе с друзьями» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Сестрички -привычки» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Декабрь** | «Зима пришла» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Сказка» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Игры севера» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Скоро Новый год!»» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Январь** | «Игры во дворе» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Сказка про красную шапочку» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Путешествие» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Февраль** | «Будь здоров!» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | « Крепостная застава» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Школа военной разведки» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Народные гулянья» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Март** | «Школа мяча» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Почемучки» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Бяки- забияки» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Весна красна!» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Апрель** | «Страна смеха» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Сорт мой друг!» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Фабрика роботов» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Качели- карусели» | 1 | 0,20 | 0,80 |
| **Май** | «Военные учения» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Скоро в школу» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | «Пиратские каникулы» | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | Мониторинг | 1 | 0,20 | 0,80 |
|  | **Итог** | 35 | 7 | 28 |

**Календарно-тематическое планирование**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема** | **Задачи** |
| 1 неделя | Мониторинг | ***Теория* :**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*.*  Продолжить знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.   Расширять представления о рациональном питании.  Формировать представления о значении  двигательной активности в жизни человека.  **Практика:**  Наклон вперёд из положения стоя.  Подъём из положения лёжа на спине.  Статистическое равновесие.  Отбивание мяча от пола.  Подбрасывание и ловля мяча.  Метание правой и левой рукой.  Бег между предметами.  Прыжки через скакалку.  Прыжок в длину с места. |
| 2 неделя | «Осень на пороге» | **Теория:**  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр  **Практика :**  Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов;  Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре с выполнением заданий;  Развивать точность движений при броске;  Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве, выносливость. |
| 3 неделя | «Жила была принцесса» |
| 4 неделя | «Приключение помелотов» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | «В дремучем лесу» | | **Теория:**  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  **Практика :**  Совершенствовать навыки ходьбы и бега между предметами;  Развивать ловкость;  Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре;  Развивать координацию движений в упражнении с мячом;  Формировать образно пространственное мышление;  Развивать чувство ритма, музыкальный слух; |
| 2 неделя | «По дороге с облаками» | |
| 3 неделя | «На болоте» | |
| 4 неделя | «Лесные приключения» | |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| 1 неделя | «Осеннее настроение» | **Теория:**  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  **Практика :**  Совершенствовать навык ходьбы и бега с изменение направления;  Упражнять в бросании мяча , отбивании его от пола, ведении мяча с продвижение вперёд;  Развивать силу, ловкость , выносливость. | |
| 2 неделя | «Игралочка» |
| 3 неделя | «Игры во дворе с друзьями» |
| 4 неделя | «Сестрички-привычки» |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| 1 неделя | «Зима пришла» | **Теория:**  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  **Практика :**  Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, с изменением темпа движений, в беге с выполнением заданий;  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием, в ходьбе по скамье);  Развивать ловкость в упражнениях с мячом;  Развивать координацию движений, формировать образно-пространственное мышление;  Учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей. | |
| 2 неделя | «Сказка» |
| 3 неделя | «Игры севера» |
| 4 неделя | «Скоро Новый год!» |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| 2 неделя | «Игры во дворе» | **Теория:**  Формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр;  Воспитывать выдержку, терпение, умение быстро реагировать на сигнал;  Воспитывать здоровый дух соперничества.  **Практика :**  Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ходьбе по скамье парами;  Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу, ходьбу с выполнением заданий для рук;  Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствие, в прыжках с перепрыгиванием через предметы;  Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;  Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, лестнице-стремянке. | |
| 3 неделя | «Сказка про красную шапочку» |
| 4 неделя | «Путешествие» |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| 1 неделя | «Будь здоров!» | **Теория:**  Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  **Практика:**  Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе с выполнением заданий, беге по кругу с соблюдением дистанции, обучать строевым приёмам;  Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках;  Повторить упражнения в прыжках прямым и боковым галопом;  Упражнять в метании в вертикальную и горизонтальную цель;  Развивать ловкость и координацию в упражнениях на повышенной площади опоры и ползании по скамье;  Упражнять в ходьбе по кругу с выполнением заданий. | |
| 2 неделя | «Крепостная застава» |
| 3 неделя | «Школа военной разведки» |
| 4 неделя | «Народные гулянья» |
| **МАРТ** | | | |
| 1 неделя | «Школа мяча» | **Теория:**  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  Заинтересовать детей играми и эстафетами с мячом, побудить использовать их вне занятий.  **Практика:**  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, повторить ходьбу с выполнением заданий;  Повторить строевые упражнения в перестроение из одной шеренги в две;  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;  Формировать умение действовать с мячом, упражнять в передаче мяча, ловле мяча после отскока о пол; отбивании мяча о пол;закреплять у детей умение выполнять удар ногой по мячу;  Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;  Повторить упражнения в ползании, подлезании под дугу. | |
| 2 неделя | «Почемучки» |
| 3 неделя | «Бяки- забияки» |
| 4 неделя | «Весна красна!» |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| 1 неделя | «Страна смеха» | **Теория:**  Воспитывать взаимопомощь, дружеские отношения, умение работать в команде, согласовывать свои действия с действиями сверстников.  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  **Практика:**  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в ползании по неустойчивой поверхности  Повторить ходьбу и бег по кругу с выполнением заданий;боковым галопом с выполнение заданий по музыкальному сигналу;  Повторить прыжки с продвижением вперед и лазанье в обруч;  Учить отбивать мяч, вести его по кругу левой и правой рукой, совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками;  Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега. | |
| 2 неделя | «Спорт мой друг!» |
| 3 неделя | «Фабрика роботов» |
| 4 неделя | «Качели- карусели» |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | «Военные учения» | **Теория:**  Объяснение техники выполнения упражнений, команд для перестроения.  Объяснение команд и правил для различных перестроений.  Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.  Объяснение правил подвижных игр.  Развивать выносливость, ловкость, гибкость.  Формировать уверенность в себе.  **Практика:**  Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, со сменой темпа движения, беге в рассыпную;  Обучать строевым приёмам;  Развивать ловкость и координацию в упражнениях на повышенной площади опоры и ходьбе по наклонной доске;  Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на ноги;Упражнять в прыжках в длину с места;  Повторить упражнения в прыжках через препятствие с разбега;  Повторить упражнения с мячом;  Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.  Провести мониторинг результатов по освоению программы. |
| 2 неделя | «Скоро в школу» |
| 3 неделя | «Пиратские каникулы» |
| 4 неделя | Мониторинг | **Практика:**  Наклон вперёд из положения стоя.  Подъём из положения лёжа на спине.  Статистическое равновесие.  Отбивание мяча от пола.  Подбрасывание и ловля мяча.  Метание правой и левой рукой.  Бег между предметами.  Прыжки через скакалку.  Прыжок в длину с места. |

**Структура занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Части занятий | Длительность |
| Вводная часть: Занимательная разминка | 5 минут |
| Основная часть:  Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики  ОРУ  ОВД  Весёлый тренинг  Подвижная игра | 3 минут  6 минут  8 минут  2 минуты  4 минуты |
| Заключительная часть:  Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) | 2 минут |

1. **Содержание образовательной программы**

**Сентябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | «Осень на пороге» | «Жила –была принцесса» | «Приключение памелотов» |
| **Вводная часть:** | Мониторинг | Упражнение на импровизацию в движении «Менуэт осенних листьев»  Перестроение в 3 колонны. | Разминка – марш (ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам).  Танец-игра в парах «Жила-была принцесса» | Разминка «Ходьба с поворотами».  Перестроение в 3 колонны. |
| **ОРУ** |  | ОРУ «С осенними веточками» | ОРУ с малым мячиков «Песенка про принцессу» | ОРУ с гимнастической палкой «Песенка Помелотов» |
| **основные виды движений** | Наклон вперёд из положения стоя.  Подъём из положения лёжа на спине.  Статистическое равновесие.  Отбивание мяча от пола.  Подбрасывание и ловля мяча.  Метание правой и левой рукой.  Бег между предметами.  Прыжки через скакалку.  Прыжок в длину с места. | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.  3. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | Корригирующее упражнение для стопы «Сова»  ОВД  1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3. Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских обручей лежат в шахматном порядке). |
| **Подвижные игры** |  | Подвижная игра «Пугало и дети» | Подвижная игра «Хвост дракона» | Подвижная игра «Трулялята. Не попадись» |
| **Заключительная**  **часть** |  | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | .Заключительная ходьба по залу. |

**Октябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «В дремучем лесу» | «По дороге с облаками» | «На болоте» | «Лесные приключения» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Тропинка дедушки Лешего»  Игра с ускорением темпа «Ворона мокнет»  Перестроение в 3 колонны | Разминка «Далеко и близко»  Бег с перешагиванием через предметы.  Игра на координацию «Дождь пошел»  Перестроение в 3 колонны | Разминка «Цапли»  Бег в среднем темпе.  Перестроение в 3 колонны | Музыкальная игра «Ладушки»  Разминка по диагонали «Колобок»  Перестроение в 3 колонны |
| **ОРУ** | ОРУ б.п. «Тихо в дремучем лесу» | ОРУ с обручем «Облака» | ОРУ на гимнастической скамейке «На лодочке плывем» | ОРУ с мячом «Колобок – румяный бок» |
| **основные виды движений** | 1.Равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).  3. Эстафета с зонтиком «Прогулка под дождем» | 1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).  2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).  3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, прокатывая мяч, подбрасывая его.  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Леший и грибники» | Подвижная игра «Веселый дождик» | Подвижная игра «Дядька Водяной» | Подвижная игра-эстафета «Колобок возвращается домой» |
| **Заключительная**  **часть** | Игра малой подвижности «Усни – трава» | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | .Заключительная ходьба по залу. |

**Ноябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Осеннее настроение» | «Игралочка» | «Игры во дворе с друзьями» | «Сестрички привычки» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Зонтичная дама».  Перестроение в 3 колонны | Разминка «Карусели»  Упр. На координацию «Лампочки»  Перестроение в 3 колонны | Разминка «Путь – дорога»  Упражнения в парах «Музыкальная юла»  Перестроение в 3 колонны | Разминка «Беспорядок»  Бег врассыпную.  Перестроение в 3 колонны |
| **ОРУ** | ОРУ б.п. «Добрюки» | ОРУ с короткой скакалкой «Егоза» | ОРУ с кубиком «Друзья» | ОРУ б.п. «Лень – неряха» |
| **основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через картонные лужи (6-8 шт.) подряд без паузы.  2. Упражнение на координацию «Спор правого и левого ботинка».  3.Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. | 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  3. Упражнения с мячом. | 1. Лазание под дугу.  2. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м).  3. Равновесие. Ходьба по канату, становясь на него носочками. Ходьба по канату в наклоне на высоких четвереньках. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.  2. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).  3. Эстафета с двумя мячиками «Жадина-говядина» |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра с куполом «Пробеги под тучкой» | Подвижная игра «Займи домик» | Подвижная игра «Пол – это лава!» | Подвижная игра «Перемена мест» |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу «змейкой» между предметами. | Заключительная ходьба по залу. |

**Декабрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Зима пришла» | «Сказка» | «Игры севера» | «Скоро Новый год!» |
| **Вводная часть:** | 1. Ходьба на носочках «Зима пришла»  2. Бег с выполнением заданий «Вьюженька»  Перестроение в 3 колонны | 1.Разминка 1 «Дорога в сказку»  2. Упр. «Ходьба тройками»  3. Разминка 2 «Баба Яга и гуси»  Перестроение в 3 колонны. | 1. Разминка «Оленья упряжка»  2. Перестроение «Ручеёк парами» | 1.Разминка в четверках «Бубенцы»  2. Перестроение «Дед Мороз»  Дети движутся друг за другом в колонне в обход по залу.  Идут змейкой, перестраиваются в большой круг. |
| **ОРУ** | ОРУ с серпантином  «Зима красавица» | ОРУ в партере  «Ящер на болоте» | ОРУ б/п в парах «Бабушкин подарок» | ОРУ с серпантином и снежинками «Сказка новогодняя» |
| **основные виды движений** | 1. Равновесие  Ходьба боком по гимнастической скамье приставным шагом, перешагивая через модули.  2. Прыжки «Зимушка-зима»  Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.  3. Упр. с мячиком «Снежки»  Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 1. Эстафета «Полёт на метле»  2. Упр. «Мост к болоту»  Ползание по скамье на ладонях и коленях. | 1. Упр. на равновесие «Ледяной мостик» | 1.Упр. на равновесие «Ледяная горка»  - Ходьба по скамье боком приставными шагами, руки на поясе. (2 раза).  - Ползание по скамье на животе, подтягивая себя вперед руками.  2. Упр. с мячиком «Пингвины»  Выполняют ходьбу до указанной отметки, удерживая небольшой мяч ногами, зажав его между щиколоток. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Сапожник и дети» | Подвижная игра «Хвост змея» | Подвижная игра «Отбивка оленей» | Подвижная игра «Мороз проказник» |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Игра малой подвижности «Полярная сова и евражки» | Заключительная ходьба по залу. |

**Январь.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **2** | **3** | **4** |
| «Игры во дворе» | «Сказка про красную шапочку» | «Путешествие» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Снег – метель – вьюга»  Перестроение в 3 колонны | Разминка с перестроением «Ладушки»  Перестроение в 3 колонны. | 1. Разминка «Антарктида»  2. Бег «Ох, зима хороша»  Перестроение в 3 колонны, в каждой чётное количество детей. |
| **ОРУ** | ОРУ с гимнастической палкой «Лыжники» | ОРУ в парах  «Нука – нака» | ОРУ с обручем  «Потому что зима» |
| **основные виды движений** | 1. Равновесие  Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.  2. Прыжки через препятствия  Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы.  3. Упр. с мячом  Прокатывание мяча между предметами. | 1. Эстафетное упр. парами «Запутай след»  2. Упр. в метании «Меткие охотники»  3. Игровое упр. «Дети и волк» | 1. Упр. в равновесии «Что такое зима?»  2. Упр. с ракеткой на координацию движений |
| **Подвижные игры** | Подвижная эстафетная игра «На лыжах» | Подвижная игра «Перевези дрова» | Подвижная игра «Мороженое для медведя» |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. |

**Февраль.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Будь здоров!» | «Крепостная застава» | «Школа военной разведки» | «Народные гулянья» |
| **Вводная часть:** | 1. Ходьба в колонне по одному в обход зала.  2. Бег по кругу.  Перестроение в 3 колонны | Ходьба в колонне по одному в обход зала.  По ходу движения дети берут гимнастические палки. | Разминка «Парадные перестроения с флажками» | 1.Разминка «Повернись ты».  2. Русская народная игра «Ручеёк».  3. Перестроение парами по кругу. |
| **ОРУ** | ОРУ с гантелями | ОРУ с гимнастическими палками «Защитники крепости» | ОРУ с флажками «Марш» | Шуточный игровой танец «Собачья полька» |
| **основные виды движений** | 1. Музыкальная игра – импровизация «Микробы».  2. Полоса препятствий «Распорядок дня» | 1. Полоса препятствий «Строим крепостные стены»  2. Задание на скорость «Перенеси снаряд»  3. Метание в цель «Крепостной бой» | 1. Полоса препятствий «Школа разведки».  2. Метание в вертикальную цель «Меткий стрелок» | 1. Игровое задание «Удалые наездники»  2. Упр. в ходьбе «Два веселых гуся» |
| **Подвижные игры** | Эстафетная игра по диагонали «Волшебная палочка» | Подвижная эстафетная игра «Скачки на конях» | Подвижная игра «Ловкость и сноровка» | Подвижная игра «Пробеги под платком» |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. |

**Март.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Школа мяча» | «Почемучки» | «Бяки-забияки» | «Весна красна!» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Разноцветная радуга»  - ходьба и бег между кеглями и кубиками;  - бег врассыпную по залу,по сигналу собираться в центре в несколько кругов, согласно цвету лент.  Перестроение в 3 колонны | Разминка с мячом по кругу «Догони меня»  Упр. с мячом «Я умею так»  Перестроение в 3 колонны. | Разминка «Где живут улыбки»  - ходьба в колонне в парах; по сигналу ходьба в полном приседе, кружение в паре на месте; боковой галоп в паре.  Перестроение в 3 колонны. | Разминка с цветами либо лентами «Улыбаемся весне»  Перестроение в 3 колонны. |
| **ОРУ** | ОРУ с малым мячом «Да здравствует сюрприз» | ОРУ с султанчиками «Така – така – та» | ОРУ с гимнастической палкой «Зверюга» | ОРУ б/п «Веснушки» |
| **основные виды движений** | 1.Равновесие «Почемучка»  Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу.  2. Прыжки  Передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе.  3. Упр. «Передача мяча в шеренге»  Игрок ударяет мяч о пол, ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. | 1. Упр. с мячом «Попрыгунчики»  Передвигаться прыжками вперед при этом удерживая зажатым мяч в ногах.  2. Эстафета «Передай мяч»  Дети в командах передают мяч по верху в колонне.  3. Игра с мячом «Передай пас» | 1. Упр. в метании в горизонтальную цель.  2. Упр. в ползании  Передвигаться на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты. | 1. Упр. вэстафета «Кораблики»  2. Упр. в равновесии «Мостик»  Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра с кеглями «Гирлянда» | Подвижная игра «Эстафета друзей» | Подвижная игра «Кто не спрятался» | Подвижная игра «Птицы и клетка» |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. |

**Апрель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Страна смеха» | «Спорт мой друг!» | «Фабрика роботов» | «Качели- карусели» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Смехляндия»  - ходьба в одну колонну в обход по залу; ходьба «змейкой»; боковой галоп.  Упр. в парах «Цирковые лошадки»  Перестроение в 3 колонны | Разминка «Я очень вырасти хочу»  - ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пяточках, руки согнуты в локтях за головой; ходьба с высоким подъёмом ноги.  Перестроение в 3 колонны. | Разминка «Семейка роботов» - ходьба парами с гимнастическими палками в руках.  Перестроение в 3 колонны | Разминка с обручем «Качели карусели»  Малоподвижная игра «Передай мяч по кругу»  Перестроение в 3 колонны. |
| **ОРУ** | ОРУ с обручем «Это – цирк» | ОРУ с мячом «Спортивная тренировка» | ОРУ б/п «Робот Бронислав» | ОРУ с закрытыми глазами |
| **основные виды движений** | 1. Упр. с обручем  1) прыжками на двух ногах из обруча в обруч; 2) проползая через туннель из обручей.  2. Упр. в равновесии «Двойной баланс» | 1. Упр. с мячом в движении  2. Игровое упр. «Перекидывание мяча в командах»  3. Эстафета «Мы одна команда»  1) проползти через туннель, толкая мяч перед собой; 2) пройти по скамье, передавая мяч из руки в руку перед собой и за спиной. | 1. Игровое упр. «Робот Роберт»  Задача ребенка захватить щипцами мячик и пронести его до следующего обруча, на каждый куб аккуратно зайти и спуститься шагом.  2. Упр. «С двумя мячами»  Прокатить «змейкой» между кубами сразу два мяча, толкая их перед собой ладошками. | 1. Упр. в равновесии  Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кубики на каждый шаг.  2. Прыжки в длину с разбега.  Перед детьми натягивается в качестве препятствия лента на высоте 50 см. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Охотник и обезьянки» | Парная игра «Удержи мяч» | Подвижная игра «Научно- исследовательская станция» | Подвижная игра «Шалуны – балуны» (ловишка с лентами) |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. |

**Май.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Военные учения» | «Скоро в школу» | «Пиратские каникулы» | «Мониториг» |
| **Вводная часть:** | Ходьба в одну колонну маршируя в обход по залу. | Разминка «Мы маленькие дети»  -ходьба в одну колонну в обход по залу; ходьба «змейкой» между расставленных по периметру зала фишками;  - бег врассыпную.  Перестроение в 3 колонны. | Разминка «Корабль готовится к отплытию»  - ходьба 2-3 колоннами с канатом в руке, выполняя задания.  Перестроение в 3 колонны. |  |
| **ОРУ** | Парадные перестроения с флагами «9 мая!» | ОРУ с мячом «Самый – самый» | ОРУ с гимнастическими палками «Лимонадное море» |  |
| **основные виды движений** | Командная игра «Минёры»  Задача игроков, не сходя с места, поворачиваясь только корпусом передать из рук в руки предмет – мину. Передают от одного обруча к другому «мины» несколько раз туда и обратно. | 1. Упр. с мячом «Перемена»  - прокатывание мяча правой рукой;  - ходьба на носочках, мяч вверх над головой.  - прокатывание мяча левой рукой;  - боковой галоп по кругу;  - ходьба на носочках, мяч вверх над головой.  2. Упр. в равновесии  «А и Б сидели на трубе | 1. Упр. в равновесии  «Пираты»  Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов.  2. Упр. «Корабельная мачта»  Лазанье по гимнаст.стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке и спуск вниз. |  |
| **Подвижные игры** | Эстафетная игра «Десантный отряд» | Подвижная игра  «Кто быстрее на урок» | Подвижная игра  «Остров Лимпопо»  Командные прыжки «Морская волна» |  |
| **Заключительная**  **часть** | Заключительная ходьба по залу. | Игра на внимание «Оценки»  Заключительная ходьба по залу. | Заключительная ходьба по залу. |  |

1. **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения обучающихся должны знать:

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
* способы проведения самостоятельного занятия;
* об особенностях зарождения физической культуры;
* общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
* причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

уметь:

* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Личностными результатами освоения учащимися содержания ДООП «Движение – это жизнь-2»являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оценивать себя и собственную деятельность

1. **Контрольно-измерительные материалы**

Мониторинг по данной программе проводится в сентябре и мае. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоенияпрограммы и её положительное влияние на развитие ребенка.

Для тестирования физической подготовленности детей, были взяты тесты из пособия «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Тарасова Т.Ю.

Результаты тестирования заносятся в индивидуальные карты.

Результаты тестирования на начало прохождения программы и конечные результаты сравниваются по шкале В.И. Усакову «Школа оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста». Темп прироста помогает более точно определить, за счёт чего произошли изменения показателей физических качеств. Почему произошли такие изменения: за счёт положительного влияния методов и средств данной программы или естественного роста ребёнка.

Критерии оценки:

1 баллов – низкий уровень

2 балл – ниже среднего уровень

3 балла – средний уровень

4 балла – выше среднего уровень

5 балла – высокий уровень

1. **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

1. **Условия реализации программы**

**Организационные условия:**

Реализация программы осуществляется за рамками ООП МДОУ «Детский сад № 155» на платной основе в форме дополнительного образования.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Материально-технические условия реализации программы:**

• Спортивный зал

• Музыкальное сопровождение

• Спортивная форма

• Спортивный инвентарь:

-гимнастические коврики – 15 шт.

- мячи разного размера – 15 шт.

- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 10 шт.

- гимнастическая стенка 3-4 пролета

-гимнастические скамейки - 4 шт.

• Атрибуты для сюжетных номеров.

**Кадровые:**

Автор-составитель дополнительной программы Копылова Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования.

**Методическое обеспечение программы**

В программе учтены общедидактические принципы:

• Доступность;

• Наглядность.

• Систематичность;

• Постепенность усложнения;

• Перспективность;

• Научность.

Для успешного обучения детей в программе используются игровые методы и приемы, так как игра является основным видом деятельности дошкольника.

Основные направления программы:

**Профилактическое:**

* Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
* Предупреждение острых заболеваний и проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

**Организационное:**

* Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ
* Определение показателей физического развития, двигательной активности подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
* Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

Основные понятия:

Физическая культура часть общей культуры общества, целенаправленного использования физических упражнений для гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

**Физическая культура**— сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и

укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие— динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела,

развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в

определённом периоде детства.

**Физическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на развитие

физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условиядля совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство - высшая степень гармоничного физического развития ивсестороннейфизическойподготовкичеловека,оптимальносоответствующаятребованиямразличных сфер жизнедеятельности (Р.Бардина).

**Гибкость–** это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется

степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнятьдвижения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннегодетства и систематически.

**Быстрота**- это способность человека в определённых специфических условиях мгновеннореагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых приотсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц вминимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

**Быстрота** (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные

Действиявминимальныйдляданныхусловийотрезоквремени.

**Быстрота**-морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательныхреакций и движений человека.

**Выносливость** - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение

какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способностьпротивостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Общая выносливость**–этоспособностьдлительновыполнятьработуумеренной

интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По другому ее ещеназывают аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег вумеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе(плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являютсявозможностиаэробнойсистемыэнергообеспечения,функциональнаяибиомеханическаяэкономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности,выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкойразвития специальной выносливости.

**Координация** — [лат. coordinatio] 1 Согласование, приведение чего-либо в соответствие другс другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2 Физиологически обусловленноесогласование движений частей тела человека или животного (Толковый словарь русского языка (Кузнецова).

**Ловкость** – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения

новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости вомногом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых длявыполнения плавных и чётких движений.

Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и

вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависитот скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

**Сила**- это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит отобъема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств(Н.А. Бернштейн).

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором

активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещениечеловеческого тела или его частей в пространстве.

**Двигательная активность** – суммарная величина разнообразных движений за определенныйпромежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количествепроизведенных движений (локомоций).

Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате

какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы,например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, занеделю) (В.И. Угнивенко).

**Физические упражнения**— элементарные движения, составленные из них двигательные

действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

**Список литературы**

1. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,  
   издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
2. Староверов А. Н. «Детский фитнес», Ярославль 2007 г.
3. Тарасова Т.А « Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», Москва 2005.
4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
5. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
6. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
7. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
9. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
13. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж.
14. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006
15. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
16. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
17. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012