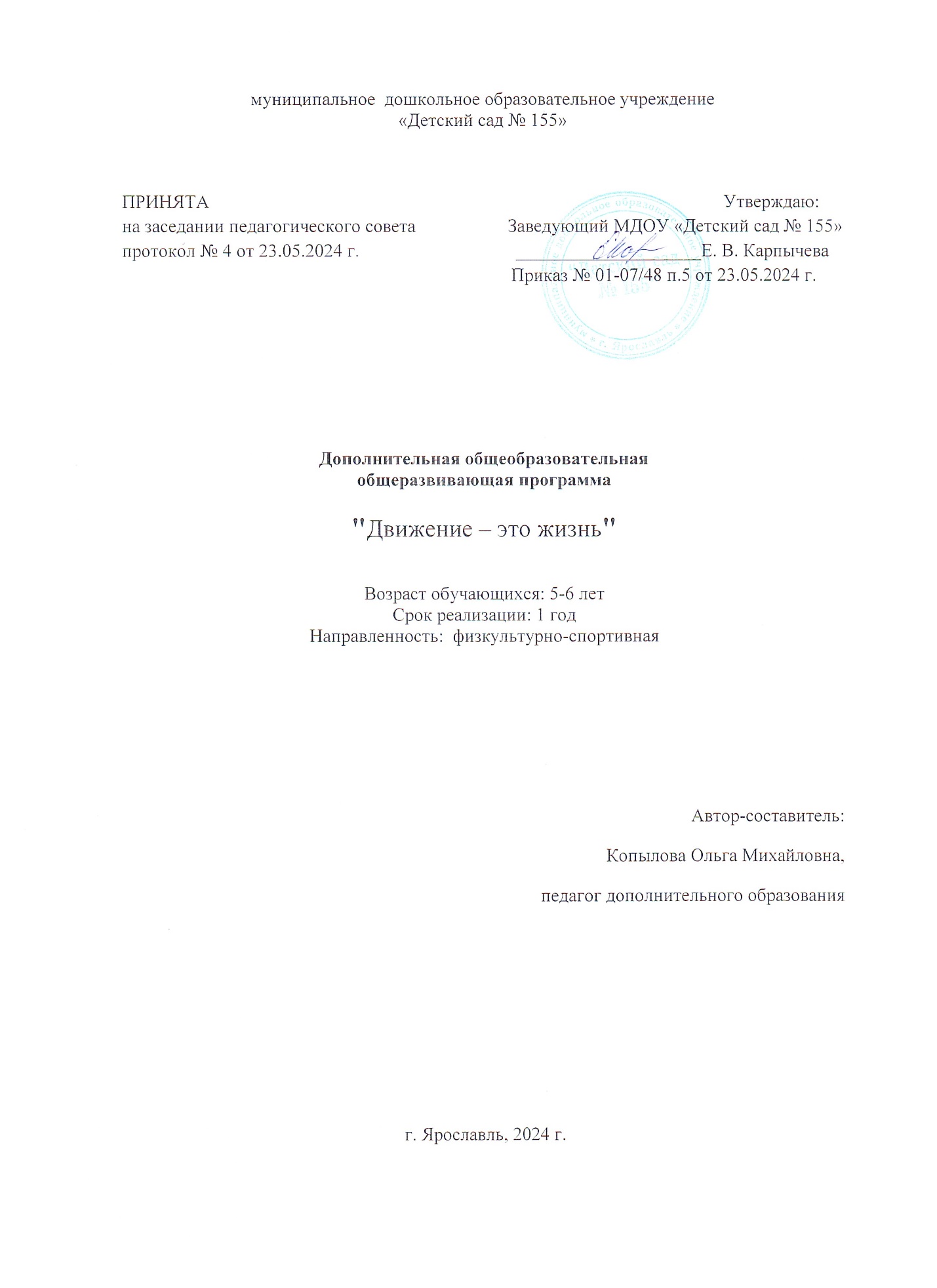
****

**Оглавление**

1. **Пояснительнаязаписка……………………………………………………………3**
2. **Учебно-тематическийплан……………………………………………………….7**
3. **Содержание образовательной программы…………………………………….11**
4. **Ожидаемые результаты освоения программы………………………………..25**
5. **Контрольно- измерительные материалы……………………………………...26**
6. **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей …………..27**
7. **Условия реализации программы………………………………………………..28**

**Список литературы……………………………………………………………….32**

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 «Движение-это жизнь».

**Направленность программы**

Программа представляет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы**

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся.

**Задачи**

Образовательные:

* помогать приобретатьнеобходимыезнанияи навыкиздоровогообразажизни;
* обучатьосновнымправилам,приемамитактическим действиямспортивных игр;
* познакомитьобучающихсясправиламисамоконтролясостоянияздоровьяназанятияхидома;
* 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.

Воспитательные:

* 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!» 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 5-6 лет старшего дошкольного возраста.

**Количество обучающихся**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Наполняемость учебной группы:

Группа (возраст 5-6 лет)12-15 человек(В соответствии с СанПиН).

**Продолжительность обучения**

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

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

С 01.09.2022 по 31.05.2023 года.

Общее количество часов: 34 часа

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 34.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **I модуль** | | | | |
|  |  | **Академический час** | **Теория** | **Практика** |
| **Сентябрь** | Мониторинг | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Волшебные часы» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Путешествие в королевство» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Знакомые насекомые» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Октябрь** | «Обруч дружбы» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «В деревне. Огород» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «В лесу» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Школа мяча» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Ноябрь** | «Урожайная осень» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Весёлое путешествие» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Гном Гномыч» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Школа мяча» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Декабрь** | «В гости к нам пришла зима» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Кукольный балаганчик» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Север в гости приглашает» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Зимний лес» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Январь** | «Открываем календарь – начинается январь» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Ферма Макдональда» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Школа мяча» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Февраль** | «Веселые водители» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Зима в далеких странах» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Защитники Отечества» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Парад» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Март** | «Широкая ярмарка» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Широкая Масленица» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Весна идет» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Весна в лесу» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Апрель** | «Весенние приметы» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Космодром здоровья» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Игры во дворе» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «К нам приехал цирк» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **Май** | «Весна на болотной кочке» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | «Правила дорожные знать каждому положено» | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | Мониторинг | 1 | 0,25 | 0,75 |
|  | **итог** | 34 | 8,5 | 25,5 |

**Календарно-тематическое планирование**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема** | **Задачи** |
| 1 неделя | Мониторинг | ***Теория* :**Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Физическая культура как составная часть общей культуры. Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Питьевой режим.  Выявить уровень физической подготовленности детей.  **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 | «Волшебные часы» | **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 :**  Учить детей перестраиваться.  Упражнять детей в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.  Учить катать обруч в прямом направлении, пролезать в обруч боком без помощи рук.  Формировать умение управлять мячом.  Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость. |
| 3 неделя | «Путешествие в королевство» |
| 4 неделя | «Знакомые насекомые» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | «Обруч дружбы» | | **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 :**  - учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу;  - разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному;  - совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах, ведения мяча;  - упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по брусу в полуприседе, ползание под дугами); - формировать умение управлять мячом, передавая его над головой соседу сзади. |
| 2 неделя | «В деревне. Огород» | |
| 3 неделя | «В лесу» | |
| 4 неделя | «Школа мяча» | |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| 1 неделя | «Урожайная осень» | **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 чувство ритма, музыкальный слух;  **Практика :**  - упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке;  - упражнять в прыжках с высоты;  - развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | |
| 2 неделя | Весёлое путешествие» |
| 3 неделя | «Гном Гномыч» |
| 4 неделя | «Школа мяча» |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| 1 неделя | «В гости к нам пришла зима» | **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 :**  - разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия;  - упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга;  - повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед;  - упражнять в ползании и переброске мяча;  - в лазанье на гимнастическую стенку;  - закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч. | |
| 2 неделя | «Кукольный балаганчик» |
| 3 неделя | «Север в гости приглашает» |
| 4 неделя | «Зимний лес» |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| 2 неделя | «Открываем календарь – начинается январь» | **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.  **Практика :**  - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;  - продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;  - упражнять в прыжках с ноги на ногу, закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги;  - совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками;  - упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой;  - упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | |
| 3 неделя | «Ферма Макдональда» |
| 4 неделя | «Школа мяча» |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| 1 неделя | «Веселые водители» | **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 и беге врассыпную, повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки;  - упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;  - способствовать развитию скоростно-силовых способностей; совершенствовать навык прыжка в длину с места.  - упражнять в лазанье под дугу, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.  - разучить метание в вертикальную цель, и метании мешочка из лежачего положения в горизонтальную цель;  - упражнять в лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек;  - продолжить профилактику нарушений осанки, укреплять мышечный корсет позвоночника. | |
| 2 неделя | «Зима в далеких странах» |
| 3 неделя | «Защитники Отечества» |
| 4 неделя | «Парад» |
| **МАРТ** | | | |
| 1 неделя | «Широкая ярмарка» | **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:**  - повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления и врассыпную;  - разучить прыжок в высоту с разбега;  - упражнять в метании мешочка в вертикальную цель;  - упражнять в ползании между предметами | |
| 2 неделя | «Широкая Масленица» |
| 3 неделя | «Весна идет» |
| 4 неделя | «Весна в лесу» |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| 1 неделя | «Весенние приметы» | **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:**  - повторить ходьбу и бег по кругу;  - упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;  - упражнять в прыжках и метании, развивая ловкость и глазомер;  - совершенствовать умения детей в лазанье по вертикальной гимнастической лестнице;  - упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | |
| 2 неделя | «Космодром здоровья» |
| 3 неделя | «Игры во дворе» |
| 4 неделя | «К нам приехал цирк» |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | «Весна на болотной кочке» | **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 в умении выполнять различные строевые упражнения и перестроения;  - в сохранении равновесия на повышенной опоре;  - разучить прыжок в длину с разбега, повторить упражнения в прыжках;  - развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;  - закреплять навык лазанья на гимнастическую стенку;  - развивать вестибулярный аппарат,посредством упражнений в кружении. |
| 3 неделя | «Морские приключения»  (итоговое занятие) |
| 4 неделя | Итоговый мониторинг | Провести мониторинг результатов по освоению программы. |

**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** |
|  | «Волшебные часы» | «Путешествие в королевство» | «Знакомые насекомые» |
| **Вводная часть:** | Мониторинг | Ходьба с выполнением заданий;  Легкий бег (1 мин.)  Перестроение в 3 колонны. | Ходьба с выполнением заданий  Ходьба и бег в чередовании (общее время 1,2 мин.)  Перестроение в 3 колонны | Музыкальная разминка «Песенка-икалочка»  Ходьба с упражнениями для рук.  Бег с остановкой и поворотом в другую сторону |
| **ОРУ** |  | Ритмическая гимнастика  «Часики» | Ритмическая гимнастика  «Ла, ла, ла» | ОРУ с мячом  «Светлячок» |
| **основные виды движений** |  | Партерная гимнастика:  Упражнение «Баба Яга»; «Жук».  ОВД – ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. | Упражнение на растяжку в партере  «По потолку гуляет муха» | ОВД с мячом «Хомяки»  Упражнение на растяжку в партере  «По потолку гуляет муха»  Пальчиковая игра «Танец мух» |
| **Подвижные игры** |  | 1. Эстафета с мячом;  2. Эстафета «Полоса препятствий» | Игра «Салют»  Игра «Ассоциации» | Подвижная игра  «Паук и мухи» |
| **Заключительная**  **часть** |  | Игра «Тарарам-шурум-бурум»  Упражнение на дыхание «Обними плечи»  Перестроение в одну колонну и выход из зала | Игра на внимание «Рыбалка»  Перестроение в одну колону и выход из зала. | Упражнение «Лягушка»  (оздоровительное упражнение для верхних дыхательных путей).  Упражнение «На полянке»  Перестроение в одну колону и выход из зала. |

**Октябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Обруч дружбы» | «В деревне огород» | «В лесу» | «Школа мяча» |
| **Вводная часть:** | Ходьба с выполнением заданий  Бег прямо и спиной вперед продолжительностью до 1 мин.  Перестроение в 2 колонны. | Ходьба с выполнением заданий:  \* Ходьба боком по брусу в полуприседе;  \* ходьба по скамье через метболы (4 шт.);  \* ползание под дугами;  \* прыжки боком через веревку, лежащую на полу;  \* ходьба по скамье на носочках, руки вытянуты вверх.  Бег прямо и подскоки с продвижением вперед  (продолжительностью до 1 мин,)  Перестроение в 2 колонны. | Музыкальная разминка «Мы идем по кругу»  Ходьба в колонне по одному, с сигналом: «Поворот!»  Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.  Перестроение в 3 колонны. | Ходьба с выполнением заданий «Веселый паровоз».  Боковой галоп, легкий бег  (2-3 круга).  Перестроение в 2 колонны. |
| **ОРУ** | ОРУ с обручем «Лягушонок Фрог» | ОРУ без предметов  «Чучело – Чебучело» | ОРУ с гимнастическими палками «Тук, тук, тук» | ОРУ с мячами «Буратино» |
| **основные виды движений** | Игра-упр. с обручами «Скучно, скучно так сидеть»  ВД с обручами  1. Прыжки на двух ногах через обручи; надевание обруча на себя сверху вниз через голову; пролезание боком через обручи.  2. . Катание обручей | Партерная гимнастика:  упражнение «Паучок-старичок»  ОВД  Игра – эстафета  «Принеси предмет» | Партерная гимнастика:  упражнение «Паучок-старичок»;  Упражнение «Штангист».  ОВД (прыжки со скамейки)  Игра «Буль-буль» | ОВД  1 подгруппа:  1. Ходьба по гимн. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2. Стоя на четвереньках провести мяч, отталкивая его головой через дуги.  2 подгруппа:  1. «Качалочка»  2. «Лодочка»  Упражнение с мячами «Перебрасывание» |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра  «Ловля бабочек» | Подвижная игра «Кролики» | Игра - соревнование «Скамейка»  Игра – аттракцион «Две из трех» | Подвижная игра «Вини Пух и осы» ( 1-е занятие).  Эстафета «Два мяча» (2-е занятие). |
| **Заключительная**  **часть** | Упражнение на дыхание «Жук».  Игра на внимание и координацию  «Нос, нос, ухо».  Упражнение на расслабление.  Перестроение в одну колону и выход из зала. | Массаж спины  «Печатаем на компьютере»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Массаж  «Мы сами с усами».  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Игра малой подвижности «У кого мяч?»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. |

**Ноябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Урожайная осень» | «Весёлое путешествие» | «Гном Гномыч» | «Школа мяча» |
| **Вводная часть:** | Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.  Подводящее упражнение «Деревья и птицы».  Бег по кругу  «Летите голуби».  Перестроение в 3 колонны. | Разминка «Парные подскоки»  Перестроение в 4 колонны. | Разминка «10 веселых гномов»  Перестроение в 2 колонны.  Перестроиться в 4 шеренги. | Разминка «Сапожок»  Перестроение в 4 колонны. |
| **ОРУ** | ОРУ (без предметов)  «Песня про картошку  на привале» | Танцевальная аэробика «Шоколад» | Ритмическая гимнастика  с гимнастическими палками  «Настоящая метла» | ОРУ с мячом.  «Веселый мяч» |
| **основные виды движений** | ОВД  1. Ползание – пролезть в обруч боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по гимн. скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. | Партерная гимнастика:  Упражнение «Капризные ножки»; «Шалтай – Болтай»  ОВД  Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). | Партерная гимнастика:  Упражнение «Гном и Мышь»  ОВД  Прыжки с продвижением вперед.  Упражнение на равновесие. | Упражнения в партере для стоп.  ОВД. - Ведение мяча на месте. Игра «Быстрый мячик»  Ведение мяча одной рукой, двигаясь вперед шагом. |
| **Подвижные игры** | Эстафета «Посадка и уборка урожая» | Игра-эстафета «Перебрось мяч» | Подвижная игра «Баба Яга» | Игра-эстафета «Передача мяча в тоннеле». |
| **Заключительная**  **часть** | Массаж спины  «Веселые строители»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Игра м/п «Не урони мяч»  Массаж спины «Печатаем на компьютере» | Игра м/п «Улитка» | Игра м/п «Путаница» |

**Декабрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «В гости к нам пришла зима» | «Кукольный балаганчик» | «Север в гости приглашает» | «Зимний лес» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Холодно, замерзли ручки»  Упражнение «Сонный мишка» (ходьба на полупальцах)  Упражнение на дыхание «Снежинка»  Перестроение в круг. | Упражнение «Солдатики – куклы»  Разминка в четверках «Карабас и тарантас»  Перестроение в 4 колонны. | Ритмическая гимнастика «Северное царство».  Упражнения для мышц шеи, развитие дыхания.  Легкий бег «Зимушка – зима».  Перестроение по кругу в парах. | Ходьба «Ель, елка, елочка»  Боковой галоп по кругу.  Перестроение в 3 колонны. |
| **ОРУ** | Гимнастика для лица самомассаж «Озорные мишутки» | Ритмическая гимнастика «Танец игрушек» | Ритмическая гимнастика в парах «Льдинки, ветер, мороз» | ОРУ с мячиками - снежками |
| **основные виды движений** | ОВД  1. Ходьба с выполнением заданий;  2. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком,  3. Прыжки на двух ногах через бруски | Упражнения в партере.  «Неваляшка»; «Ванька – Встань-ка»  Подводящее упражнение «Аист»  ОВД.  Упражнение в прыжках «Попрыгунчик» | ОВД  Эстафета  «С льдины на льдину»  \*прыжки из обруча в обруч;  \* ползут по гимнастической скамейке на животе. | ОВД  1 подгруппа:  эстафета «Снежный ком»;  2 подгруппа:  упражнение «Альпинист»  Перестроение в общий круг.  Массаж лица «Белый мельник» |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Мороз – красный нос» | Подвижная игра «Ловишки с мячом» | Подвижная игра «Ловля оленей» | Подвижная игра «Снежная баба» |
| **Заключительная**  **часть** | Упражнение на дыхание.  Пальчиковая гимнастика «Греемся на морозе» | Упражнение на дыхание.  Игра – превращалка «Почему» | Игра м/п «Северные птицы»  Игра на дыхание и звукоподражание «Снежные бои»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Массаж спины  «Кормушка».  Перестроение в одну колонну и выход из зала. |

**Январь.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **2** | **3** | **4** |
| «Открываем календарь- начинается январь» | «Ферма Макдональса» | «Школа мяча» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Веселая мышка»  Бег змейкой между расставленных в шахматном порядке кубиков.  Строевые упражнения: перестроение в две колонны;  перестроение в 4 шеренги | Разминка «Ферма старого Макдональда»  Легкий бег продолжительностью 1 мин.  Перестроение в 3 колонны. | Ритмическая разминка «Раз, два, три»  Бег вокруг мячей «Кто быстрее» (продолжительностью до 1, 5 мин.)  Перестроение в 3 колонны. |
| **ОРУ** | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками  «Хоккей» | Ритмическая гимнастика  «Зеленые ботинки» | Ритмическая гимнастика  «Песенка про зарядку» |
| **основные виды движений** | **ОВД**  1 подгруппа детей:  Упражнение в равновесии – ходьба по наклонной доске;  2 подгруппа детей:  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком за спиной. | Партерные упражнения под стихи «Кошка»  Подводящее упражнение «Пружинки»  **ОДВ**  Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.), повторить 6-8 раз.  Эстафета «Забавы старого Макдональда»  Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. | Пальчиковая гимнастика «Пять рыбок»  **ОВД**  1. Ходьба по скамье с мячом над головой.  2. Ведение мяча в ходьбе змейкой прокатывая по полу, то правой, то левой рукой (на расстояние 6 м).  3. Отбивание мяча по кругу.  4. Бег с остановкой на сигнал |
| **Подвижные игры** | Игра «Ледяная пещера» | Подвижная игра «Колодец и птицы» | Подвижная игра «Не задень» |
| **Заключительная**  **часть** | Игра малой подвижности «Снеговик и солнышко»  Игра «Песенка про еду»  Перестроение в одну колону и выход из зала. | Массаж спины «Свинки»  Перестроение в одну колону и выход из зала. | Упражнение на внимание «Фигура»  Перестроение в одну колону и выход из зала. |

**Февраль.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Весёлые родители» | «Зима в далёких странах» | «Защитники отечества» | «Парад» |
| **Вводная часть:** | Разминка в парах «Веселый круг»  Перестроение в 4 колонны. | Разминка «Финская полька»  Перестроение в 3 колонны. | Разминка по диагонали.  \* Пройти как солдаты – маршем;  \* «Кавалеристы» - прямой галоп;  \* «Разведчики» - пройти в приседе;  \* «Летчики» - ходьба на носочках.  Перестроение в 3 шеренги. | Разминка для рук «В кулачок… и на бочок»  Перестроение по широкому кругу, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. |
| **ОРУ** | ОРУ с обручем | ОРУ с обручем  «Зимняя песенка» | Упражнения с флажками | Строевые упражнения «Парадный марш»  *(Г. Свиридова)* |
| **основные виды движений** | **ОВД**  **Игра «Полоса препятствий»**  1. Ходьба по гимнастической скамейке.  2. Прыжки боком через мягкие бревна, с продвижением вперед.  3. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.  4. Ходьба по канату, руки в стороны. | Игровое упражнение «Будь внимателен»  ОВД  \* Игра «Ходим в шляпах»  (с мешочком на голове)  \* Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | Партерная гимнастика «Самолет»  Упражнение на равновесие «Стойкий оловянный солдатик»  ОВД  Эстафета «Прыжки в длину» | Перестроение из круга в две колонны.  Игра-эстафета по диагонали  Задания:  1. Прыгать через кубики;  2. обежать ориентиры;  3. передать эстафету следующему участнику. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Эстафета  «Зимний баскетбол» | Подвижная игра на перестроение «Летчики на аэродром!»  Игра с/п «По окопу — огонь» | Конкурс «Сапёры» |
| **Заключительная**  **часть** | Конкурс «Мотальщики»  Упражнение на дыхание.  Перестроение в одну колону и выход из зала. | Упражнение на расслабление «Сосулька»  Массаж БАТ «Чтобы горло не болело»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Упражнение на координацию  «Левая и правая»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Массаж спины  « Барабанщики»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. |

**Март.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Широкая ярмарка» | «Широкая масленица» | «Весна идёт» | «Весна в лесу» |
| **Вводная часть:** | Разминка  Бег с захлестом голени «Ярмарка»  Перестроение в 3 колонны. | Игра «Золотые ворота» | Танцевальная разминка «Топ-топ, хлоп-хлоп» | Разминка «По следам зверей»  Бег с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону. |
| **ОРУ** | ОРУ б/п | Музыкальная игра «Бабкины пляски» | ОРУ с обручем «Колесо» | Ритмическое упражнение «Медведь» |
| **основные виды движений** | ОВД  «Ярмарочное состязанье удальцов»  - лазанье по гимнастической стенке.  Игра «Корзиночка» | Эстафета  «Потешный балаганчик»  **Массаж БАЗ**  **«Ай тари, тари, тари….»** | Корригирующая гимнастика:  \* упражнение «Заячьи прыжки»  \* упражнение «Проснулся лес»  ОВД  Прыжки в высоту с разбега (высота 30-40 см) 5-6 раз с приземлением на мат. | ОВД  Упражнение в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 2-3 раза.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. |
| **Подвижные игры** | Игра – эстафета  «На лошадках»  Игра «Заря-зареница» | Игра «Прялица» (усложнение игры «корзиночка») | Игра «Вдвоем в одном обруче»  Эстафета «Разбуди белку» | Подвижная игра  «Тень-тень-потетень» |
| **Заключительная**  **часть** | Игра м/п «Ложки»  Перестроение в одну колонну и выход из зала. | Игра м/п «Дударь»  Перестроение и выход из зала | Массаж биологически активных зон «Ледоход»  Пальчиковая гимнастика «Три сороки» | Танцевальная игра «Снежинки – ручейки»  Перестроение и выход из зала |

**Апрель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| «Весенние приметы» | «Космодром здоровья» | «Игры во дворе» | «К нам приехал цирк» |
| **Вводная часть:** | Разминка «Лучик»  Перестроение в 2 – 3 колонны | Разминка «Лунатики»  Бег врассыпную по залу, по сигналу собраться на линии построения. | Музыкальная разминка  Бег с перешагиванием через кубики  Перестроение в 2 колонны, разомкнуться на 4 шеренги | Разминка «Цирк»  Перестроение в 3 колонны |
| **ОРУ** | ОРУ с мячом | Ритмическая гимнастика  «Время придет»  с султанчиками | ОРУ с малым мячом | ОРУ с обручами |
| **основные виды движений** | Партерная гимнастика  \* упражнение «Велогонщики»  \* упражнение «Подснежник»  ОВД  \* метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние з м.)  \* равновесие – ходьба на носочках между набивными мячами, руки за головой. | Упр. в прыжках «Гуляем по луне»  Игра в парах  «Железяка и магнит» | ОВД  \* метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 модной рукой, способом от плеча;  \* ползание по прямой, затем переползание через скамейку;  \* ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. | Упр. «Эквелебристы» - ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске;  Упр. «Акробаты» - лазанье по вертикальной гимнастической лестнице;  Упр. Жонглеры» - броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра эстафета: «Ручеек» | Игра-эстафета «Космолет»  Подвижная игра «Пришелец» | Подвижная игра «Птичья стайка» | Подвижная игра «Дрессировщики. Успей выбежать»  Подвижная игра «Хвост змеи» |
| **Заключительная**  **часть** | Дыхательная гимнастика «Подснежник»  Перестроение и выход из зала | Упр. Роботы и звезды»  Перестроение и выход из зала | Упр. на дыхание  «Мяу! Фыр-р-рр!»  Перестроение и выход из зала | Массаж ушных раковин «Слон»  Перестроение и выход из зала |

**Май.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **3** | **4** |
| «Весна на болотной кочке» | «Морские приключения» | «Мониторинг» |
| **Вводная часть:** | Музыкальная разминка «Дождя не боимся»  Игра «Озеро, река, болото»  Перестроение в 3 колонны | Игровое упражнение «Рифы и скалы»  Перестроение в 3 колонны |  |
| **ОРУ** | Игровая гимнастика «Лягушата и цапля» | Ритмическая гимнастика «А рыбы плавают вот так» |  |
| **основные виды движений** | ОВД  \* прыжки из обруча в обруч;  \* лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом  \* равновесие – ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе.  Упражнение в партере «Веселые паучки» | ОВД «Испытание для моряков»  \* пройти по скамье и наклонной доске;  \* перелезть через несколько матов сложенных друг на друга;  \* залезть на гимнастическую стенку произвольным способом. |  |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Камень, водоросли, рыбки» | Игра «Танец рыбок, медуз и угря»  Эстафета «Морской бой» сбить мячом кораблик |  |
| **Заключительная**  **часть** | Игра м/п «Цапля и лягушки»  Перестроение и выход из зала | Упр. для рук «Осьминоги»  Перестроение и выход  из зала |  |

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!»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