

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29» (МА ДОУ № 29)
624449, Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул. Чапаева, 10
электронный адрес: detskysad29kr@yandex.ru.
телефон: 834384 (32277)
сайт: <https://29kt.tvoyasadik.ru/>

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МА ДОУ № 29
протокол № 4
от «27» мая 2026 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МА ДОУ № 29
Дерябиной О. В.
Приказ № 75-Д
от « 03 » августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«КРЕПЫШ»**

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Бельш Юлия Викторовна
инструктор по ФК МА ДОУ №29

Рецензент:
Корякина Ольга Сергеевна
старший воспитатель МА ДОУ №29

Краснотурьинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «КРЕПЫШ»

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
	1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы	5
	1.1.2. Принципы и подходы реализации дополнительной образовательной программы	6
	1.1.3. Значимые для реализации целей и задач дополнительной образовательной программы характеристики на разных возрастных этапах дошкольного возраста	7
1.2.	Планируемые результаты освоения детьми содержания дополнительной образовательной программы	10
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание образовательной деятельности	11
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации дополнительной образовательной программы на разных возрастных этапах дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	11
2.3.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	13
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы	15
3.2.	Методические материалы и средства обучения и воспитания	16
3.3.	Организация воспитательно-образовательной деятельности. Распорядок и режим дня	17
	3.3.1 Календарный учебный график	18
	3.3.2. Учебный план	19
	3.3.3. Учебно-тематическое планирование	20
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
1.	Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована рабочая программа	31
2.	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей	31
	<i>Приложение 1</i>	33
	<i>Приложение 2</i>	34
	<i>Приложение 3</i>	35
	<i>Приложение 4</i>	37
	<i>Приложение 5</i>	39
	<i>Приложение 6</i>	41

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климатогеографическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в подборе различного нетрадиционного оборудования и тренажеров, материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Дополнительная образовательная программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность данной программы в том, что она направлена на удовлетворение естественной потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Не для кого не секрет в том, что недостаточная двигательная активность детей ведёт к дефициту познавательной активности, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Дополнительная образовательная программа для детей дошкольного возраста (далее - Программа) муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 29» (далее – МА ДОУ) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.)
4. Концепция дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
8. Комментарии к ФГОС дошкольного образования Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамента общего образования 28 февраля 2014 год № 08-249.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены 28 января 2021 года N 2, введены с 01.03.2021, срок действия до 01.03.2027 года).
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагогов дополнительного образования детей и взрослых».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
16. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015т «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
17. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2025 № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».)
18. Письмо Министерства просвещения российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

19. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2021 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

21. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

22. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 N 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции Приказа Рособнадзора от 03.07.2025 года № 1353.

23. Устав МА ДОУ №29.

24. Другими локальными актами МА ДОУ № 29.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности в ДОУ, а также возрастных особенностей детей 3 – 7 лет.

Отличительная черта программы:

Примерная программа не предусматривает жесткий объем содержания образования. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников. Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 3-7 лет

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Формы и режим занятий:

Программа реализуется посредством кружковой работы.

Режим: продолжительность занятия 1 группа - 20 мин., 2 группа – 30 мин., 1 раз в неделю в группе от 10 до 12 человек.

1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы.

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, через применение нетрадиционного оборудования и тренажеров.

Задачи:

Оздоровительные:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Формирование стремления достигать положительных результатов.

1.1.2. Принципы и подходы реализации дополнительной образовательной программы.

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого - педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

8. Программа строится с учетом принципов физической культуры:

- *Индивидуализации.* В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.

- *Системности воздействия* с обеспечением определенного подбора упражнений и *последовательности* их применения.

- *Регулярности воздействия*, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

- *Длительности применения* физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

- *Постепенного нарастания физической нагрузки* в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.

- *Разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.
- *Умеренности воздействия* физических упражнений, продолжительность занятий 20-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
- *Соблюдение цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- *Всестороннего воздействия на организм* ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.
- *Учет возрастных особенностей* при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

1.1.3. Значимые для реализации целей и задач дополнительной образовательной программы характеристики на разных возрастных этапах дошкольного возраста

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии. Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Младший возраст (дети 4-го года жизни)

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Средний возраст (дети 5-го года жизни)

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений, она не должна превышать 15-20 мин.

К 5 годам, брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке,

нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старший возраст (дети 6-го года жизни)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см, а масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 – 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения

Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13 – 15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Подготовительный к школе возраст (дети 7-го года жизни)

Важное место в занятиях с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми содержания дополнительной образовательной программы.

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о влиянии правильной осанки на организм человека;
- о профилактики плоскостопия;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений логоритмики, психогимнастики, игрового стретчинга с использованием нестандартного оборудования;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно;
- развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности

В содержательном разделе представлено общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми с 3 до 7 лет, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

В содержательном разделе Программы представлены:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлением физического развития ребенка;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

В соответствии с положениями ФГОС ДО и принципами Программы в МА ДОУ определены способы реализации образовательной деятельности с учетом конкретных условий, предпочтений педагогического коллектива МА ДОУ и других участников образовательных отношений, а также с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов. В ходе реализации содержания образовательной деятельности во внимание принимается разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения МА ДОУ.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации дополнительной образовательной программы на разных возрастных этапах дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Вариативность форм, методов и средств, используемых в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависит от:

- возрастных особенностей воспитанников;
- их индивидуальных и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;

- степени организации деятельности воспитанников (непосредственно образовательная деятельность, деятельность в режимных моментах, свободная деятельность детей).
- количества воспитанников (индивидуальные, подгрупповые, индивидуально-подгрупповые, фронтальные);
- степени интеграции (интегрированные, с доминирующей образовательной областью (занятие по развитию речи, по ознакомлению с окружающим, по рисованию и др.);
- ведущего метода и/или совокупности методов в целом (ознакомительное, экспериментирование, формирование определённых навыков и др.);
- сюжетообразующего компонента (пространство, основной идейный и эмоциональный тон (лейтмотив)).

Формы реализации Программы:

- Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей
- Совместная деятельность взрослого и детей (кружковые занятия)
- Подвижные, спортивные игры
- Корригирующая гимнастика
- Игровой стретчинг
- Ритмика/логоритмика
- Физкультминутки
- Психогимнастика

Методы организации Программы:

- наглядный (показ, использование наглядных пособий – карточек, атрибутов для игр иллюстраций, репродукций; имитация, зрительные ориентиры).
- словесный (объяснение, беседа, разъяснение, поручение, подача команд, распоряжений, сигналов, анализ ситуаций, обсуждение).
- метод практического обучения (повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме).
- методы поддержки эмоциональной активности (игровые и воображаемые ситуации; похвала, подбадривания; придумывание сказок, рассказов, стихотворений; игры-драматизации; элементы творчества и новизны; юмор и шутка).
- экспериментирование, эвристический или частично-поисковый метод (дети экспериментальным путем знакомятся с различными свойствами предметов; проблема ставится или до, или после эксперимента).
- методы проблемного обучения (проблемная ситуация; познавательное проблемное изложение (педагог ставит задачу или обозначает проблему и в процессе общения дает алгоритм решения)).

Средства реализации Программы:

- *демонстрационные* (применяемые взрослым) и *раздаточные* (используемые детьми);
- *визуальные* (для зрительного восприятия), *аудийные* (для слухового восприятия), *аудиовизуальные* (для зрительно-слухового восприятия);
- *естественные* (натуральные) и *искусственные* (созданные человеком);
- *реальные* (существующие) и *виртуальные* (не существующие, но возможные) и др.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностьную основу, предусмотрено использовать средства, направленные на развитие деятельности детей:

- *двигательной* (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- *игровой* (игры, игрушки);
- *коммуникативной* (дидактический материал);

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом физического воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами спортивных мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

- оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

- консультативная поддержка родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей.

- обеспечение информационной открытости образовательной деятельности для семьи и всех заинтересованных лиц, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие **принципы**:

- сотрудничество;
- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- поддержка инициативы родителей.

С целью построения эффективного взаимодействия семьи и МА ДОУ педагогическим коллективом созданы следующие **условия**:

социально-правовые:	информационно-коммуникативные:	перспективно-целевые:
построение всей работы основывается на федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документах, а также с Уставом МА ДОУ, договорами сотрудничества, регламентирующими и определяющими функции, права и обязанности семьи и МА ДОУ	предоставление родителям возможности быть в курсе реализуемых программ, быть осведомленными в вопросах специфики образовательного процесса, достижений и проблем в развитии ребенка, безопасности его пребывания в МА ДОУ	наличие планов работы с семьями на ближайшую и дальнейшую перспективу, обеспечение прозрачности и доступности для педагогов и родителей в изучении данных планов, предоставление права родителям участвовать в разработке индивидуальных проектов, программ и выборе точек пересечения семьи и МА ДОУ в интересах развития ребенка

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

- 1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- 2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- 3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Перечень зданий, строений, сооружений, территорий

Площадь объекта -2204,4 м²

Площадь земельного участка -10253 м²

Оборудование зала:

1. Гимнастическая стенка - 1
2. Гимнастическая стенка «Паутинка» - 1
3. Гимнастические скамейки - 3
4. Баскетбольное кольцо с сеткой - 1
5. Шапочки-маски - 6
6. Приставные лесенки, доски – 1/1
7. Мячи резиновые разных размеров - 76
8. Мячи массажные (мячи - «ёжики») - 10
9. Набивной (ортопедические) мяч (вес 1 кг) - 1
10. Гимнастические палки - 20
11. Обручи - 11
12. Мешочки с песком - 15
13. Туннели для лазания- 3
14. Кольца от серсо - 13
15. «Косички» - 20
16. Дуги для подлезания - 3
17. Цветные ленточки - 29
18. Балансир деревянный - 4
19. Балансировочные подушки - 8
20. Скакалки - 14
21. Фитболы - 4
22. Кегли - 24
23. Кубики (пластмассовые) - 24
24. Трамплины для перепрыгивания - 6
25. Мишень для метания (вертикальная/горизонтальная) - 3
26. Гимнастические коврики- 20
27. Гимнастический мат «Классики» - 1
28. Канат - 2
29. Набор для балансирования «Островок» - 1 (6 шт.)
30. Мяч футбольный - 5
31. Мяч баскетбольный - 2
32. Наборы для настольного тенниса - 7

33. Игра «Бадминтон» - 4
34. Игра «Мини-гольф» - 5
35. Игра «Городки» - 2
36. Игра «Кольцеброс» - 2
37. Игра – лапта - 5
38. Конус (большой) - 2
39. Конус (малый) - 14
40. Комплект элементов полосы препятствий - 2
41. Набор мягких модулей - 1

Нестандартное оборудование:

42. Корректирующие дорожки - 2
43. Гантели (пластмассовые) насыпные - 50
44. Коврики движения - 8
45. Игры на развитие речевого дыхания («Аэро-футбол») - 1
46. Тренажёр «Мягкий бильярд» - 1
47. Пособие для преодоления препятствий «Паутинка» - 1
48. Игра - препятствие «Лабиринт» - 2
49. Пособие для развития координации движения «Лабиринт» - 2
50. Нейроскакалка - 10
51. Игра «Крутой вираж» - 4
52. Игра «Супер-теннис» - 7
53. Игра «Бильбоке» - 6
54. Игра «Крокет» - 2
55. Оборудование для игр «Ходули» - 2
56. Спортивно-игровой комплект для малышей «Липучка» - 6
57. Спортивно-игровой комплект для малышей «Волшебный шарик» - 12
58. Спортивно-игровой комплект для малышей «Кидай-лови» - 24

Вспомогательное оборудование:

1. Портативное музыкальное устройство - 1
2. DVD-диски - 10
3. Проектор - 1
4. Ноутбук - 1

3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания

<i>Методические пособия</i>
<i>Основная методическая литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа. Москва 2016г. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» старшая группа. Москва 2015г. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» средняя группа. Москва 2015г. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа. Москва 2015г. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7лет». Москва 2016г. <i>Справочная литература:</i> Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». Москва 2015г. Н.Г. Коновалова «Профилактика плоскостопия у детей». Волгоград 2012г. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет». Москва 2015г.

Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» Основные виды, сценарии занятий. Москва 2007г.

Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва 2005г.

Под ред. С.О. Филипповой Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». СПб. 2007г.

Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Программа «Старт» Методические рекомендации. Часть 1. Москва 2004г.

Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». Конспекты занятий для второй младшей и средней групп. Часть 2. Москва 2003г.

Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения. Часть 3. Москва 2003г.

Т.Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Москва, 2005г.

В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». Москва 1986г.

О.Н. Моргунова «Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ» Образовательная область «Физическая культура». Воронеж 2013г.

В.Н. Зимонина «Рабочий журнал инструктора по физической культуре №6». Москва 2013г.

Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» с детьми младшего дошкольного возраста. Москва 1986г.

В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева «Спортивные праздники и развлечения» Сценарии. Старший дошкольный возраст. Москва 2001г.

Собственные разработки:

Физкультминутки в стихах.

Зарядка в стихах.

Картотека подвижных игр народов Урала.

Сборник кинезиологических игр и упражнений.

Сборник корригирующих упражнений для правильной осанки и профилактики плоскостопия

Пальчиковые игры для детей 3-7 лет.

Сборник «Применение нетрадиционного оборудования и тренажеров для физического развития детей дошкольного возраста».

Схемы-карточки.

Речедвигательная ритмика для детей дошкольного возраста.

Сборник «Спортивная скакалка»

Игровой стетчинг

Психогимнастика для дошкольников

3.3 Организация воспитательно-образовательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «КРЕПЫШ» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;
- правила безопасности при их выполнении.

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на

воспитание правильной осанки с предметами и без них;

- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них;

- самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки;

- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на расслабление;

- общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;

- для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени;

- специальные упражнения в исходном положении лежа;

- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера;

- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком);

- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе;

- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы;

- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться.

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков;

- упражнения в ползание;

- ходьба по гимнастической скамейке;

- формирование навыка рациональной техники бега;

- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

3.3.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в МА ДОУ.

Содержание календарного учебного графика включает в себя:

- режим работы МА ДОУ;

- количество возрастных групп;

- начало учебного периода;
- расписание занятий по ДОП (день недели/время);
- продолжительность занятия;
- сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ДОП дошкольного образования;
- конец учебного периода.

№	Содержание	Наименование возрастных групп		
		1 группа (дети 5-го года жизни)	2 группа (дети 4-го года жизни)	3 группа (дети 6-го – 7-го года жизни)
1.	Режим работы МА ДОУ	5 дней (с понедельника по пятницу) 10,5 часов в день (с 7.15 до 17.45 часов) Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни		
2.	Количество возрастных групп	1	1	1
3.	Начало учебного периода	сентябрь		
4.	Расписание занятий по ДОП (день недели/время)	вторник 16.00 – 16.20	среда 16.00 – 16.30	пятница 16.00 – 16.20
5.	Продолжительность	20 минут	30 минут	
6.	Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ДОП дошкольного образования	май	май	
7.	Конец учебного периода	май		

3.3.2. Учебно-тематический план

Учебный план ДОП ДО МА ДОУ № 29 является нормативным актом, устанавливающим перечень различных видов деятельности и объем учебного времени, отводимого на проведение дополнительной образовательной деятельности с детьми.

Занятия по физическому развитию дополнительной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 1 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- 1 группа (дети 4-го – 5-го года жизни) - 20 мин.
- 2 группа (дети 6-го – 7-го года жизни) - 30 мин.

В качестве форм организации дополнительного образовательного процесса применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- открытые занятия для родителей.

3.3.3. Календарно-тематическое планирование

1 группа (дети 4-го –5-го года жизни)

Месяц	Раздел	Занятие №	Содержание программы	Оборудование
Сентябрь	I	1, 2	Мониторинг (исследование физического развития и здоровья детей). Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение. Соблюдение правила безопасности.	Таблицы и карты мониторинга (участие мед. работника)
		3	Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, расслабляющая музыка
		4	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения в положении сидя на стульях. Упражнения сидя в положении на четвереньках и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Стена, массажные дорожки, стулья, гимнастические коврики
Октябрь		5	Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения в положении стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Стена, канат, обручи, массажные коврики, гимнастические коврики, расслабляющая музыка
		6	Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения в положении стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, коврики, гантели, гимнастические коврики
		7	Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения в положении стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, гимнастические коврики, расслабляющая музыка
		8	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием косичек. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Канат, гимнастические скамейки, косички, дуги, большие и малые кубы, гимнастический мат, кольцеброс, расслабляющая музыка
Ноябрь		9	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения в положении стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы,	Массажные дорожки, гимнастические

Декабрь	II		«мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	палки /коврики, расслабляющая музыка.
		10	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием координационной лестницы. Игры для развития глазомера и координации движения.. Релаксация.	Стена, гимнастические коврики, координационная лестница. массажные дорожки, мешочки с песком, мишень
		11	Упражнения и самомассаж в движении с гантелями.. Упражнения в положении стоя, сидя и лежа с использованием гантелей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Стена, массажные дорожки, гимнастические коврики, гантели, утяжеленные мячи, расслабляющая музыка.
		12	Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием массажных мячей. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные мячи, гимнастические скамейки, расслабляющая музыка.
		13	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических ковриках. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Стена, гимнастическая стенка гимнастические коврики, кольцеброс, расслабляющая музыка
		14	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, мягких модулей, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, мягкие модули, расслабляющая музыка
		15	Упражнения в движении с косичками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием косичек. Упражнения для стоп, сидя на стульях с использованием нестандартного оборудования (платочки, палочки. «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Стена, косички, гимнастические коврики, стулья, платочки, палочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, «суппер-теннис», расслабляющая музыка
		16	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульях. Упражнения сидя, в	Стена, массажные дорожки, стулья,

			положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.	гимнастические палки/коврики
Январь	III	17	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, «супертеннис» расслабляющая музыка.
		18	Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения в положении стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Стена, канат, обручи, массажные коврики, гимнастические коврики
		19	Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения в положении стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, коврики, гимнастические коврики, гантели.
		20	Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения в положениях стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, гимнастические коврики, «Кидай-лови», расслабляющая музыка
Февраль		21	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием гимнастической стенки, скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата, каната. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация	Стена, гимнастическая стенка, скамейки, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, расслабляющая музыка
		22	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки/коврики, «Кидай-лови», расслабляющая музыка.
		23	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием гимнастической стенки и наклонной доски. Игры для	Стена, массажные дорожки, мешочки с песком, гимнастические коврики,

			формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастическая стенка, наклонная доска, расслабляющая музыка.
		24	Упражнения и самомассаж в движении с гантелями.. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры на развитие глазомера и координации движения. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Стена, массажные дорожки, гантели, гимнастические коврики, утяжеленный мяч, мини-гольф, расслабляющая музыка.
Март	IV	25	Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячами. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием массажных мячей. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные мячи, скамейки, расслабляющая музыка.
		26	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. фитболы, мини-гольф, расслабляющая музыка.
		27	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Стена, гимнастические маты, расслабляющая музыка
		28	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, гимнастической стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, гимнастическая стенка, канат, расслабляющая музыка
Апрель		29	Упражнения стоя на месте и в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульях для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Стена, скакалки, стулья, гимнастические коврики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, расслабляющая музыка
		30	Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячами. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием массажных мячей.	Массажные коврики/мячи, гимнастические

Май			Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	скамейки, «супертеннис», расслабляющая музыка.
		31	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. фитболы, расслабляющая музыка.
		32	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Стена, гимнастические маты, расслабляющая музыка
		33	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, гимнастической стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки, кегли, гимнастическая стенка, плоские кольца канат, расслабляющая музыка
		34	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульях для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Стена, скакалки, стулья, гимнастические маты, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, расслабляющая музыка
		35, 36	Мониторинг (исследование физического развития и здоровья детей).	Таблицы и карты мониторинга (участие мед. работника)

2 группа - (дети 6-го –7-го года жизни)

Месяц	Раздел	Занятие №	Содержание программы	Оборудование
Сентябрь		1, 2	Мониторинг (Исследование физического развития и здоровья детей). Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение. Соблюдение правила безопасности.	Таблицы и карты мониторинга (участие мед. работника)
		3	Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, массажные мячи, расслабляющая музыка

	I	4	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения, сидя на стульях. Упражнения в положении сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Стена, стулья, массажные дорожки, гимнастические коврики/палки
Октябрь		5	Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием гимнастической стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковров, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Стена, гимнастическая стенка/коврики, массажные коврики, обручи, расслабляющая музыка
		6	Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия с использованием балансировочных подушек. Обучение расслаблению мышц лежа на спине	Массажные дорожки, коврики, гантели, балансировочные подушки
		7	Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация	Массажные дорожки, мячи, туннели, «супер теннис», расслабляющая музыка
		8	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки и кубиков Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и нетрадиционного оборудования «Паутинка». Релаксация.	Стена, канат, скамейки, кубики, дуги, большие и малые кубы, гимнастический мат, нетрадиционного оборудования «Паутинка», расслабляющая музыка
ноябрь		9	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, туннели, «супер теннис» расслабляющая музыка.
		10	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием гимнастической стенки и наклонной доски. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Стена, массажные дорожки, мешочки с песком, гимнастическая стенка, наклонная доска, мишени, расслабляющая

Декабрь	II	11	Упражнения в движении с утяжеленным мячом. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленного мяча. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия с использованием балансиров. Релаксация.	музыка. Стена, утяжеленный мяч, балансиры, расслабляющая музыка.
		12	Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячами. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием массажных мячей и нестандартного оборудования (платочки). Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные мячи, скамейки, нестандартное оборудование (платочки). «Кидай-лови», расслабляющая музыка.
		13	Упражнения и самомассаж в движении с использованием гимнастической стенки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Прыжки с применением нейроскалки. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастическая стенка, гимнастические маты, нейроскалка, туннели, . расслабляющая музыка
		14	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием деревянного балансира - стоя. Полоса препятствий с использованием кегель, гимнастической стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки, кегли, балансир, гимнастическая стенка, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
		15	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульях для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Стена, скакалки, гимнастические коврики, стулья, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов расслабляющая музыка
		16	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульях. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на развитие глазомера и координации движения.	Стена, массажные дорожки, стулья, гимнастические палки/коврики, «Кидай-лови»
Январь		17	Упражнения и самомассаж в движении с использованием элементов логоритмики. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, туннели, расслабляющая музыка.

Февраль	III	18	Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки с применением нестандартного оборудования «Паутинка».. Обучение восстановительному дыханию.	Стена, массажные коврики, канат, обручи, балансировочные подушки, «Паутинка», расслабляющая музыка
		19	Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения в положении стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на развитие глазомера и координации движения. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, гимнастические коврики, «бильбоке», расслабляющая музыка
		20	Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием косичек. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, гимнастические коврики, косички, расслабляющая музыка
		21	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием координационной лестницы, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Игры на развитие глазомера и координации движения.	Гимнастическая стенка, скамейки координационная лестница, дуги, большие и малые кубы, маты, «бильбоке»
		22	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки с использованием нестандартного оборудования «Паутинка». Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки/коврики, «Паутинка», расслабляющая музыка.
		23	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием гимнастической стенки и наклонной доски. Игры на развитие глазомера и координации движений.	Стена, массажные дорожки, мешочки с песком, гимнастические коврики/стенка, наклонная доска, мишени
		24	Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленным мячом. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры на развитие глазомера и координации движения. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Стена, массажные дорожки, утяжеленный мяч, гимнастические коврики, «Бильбоке», расслабляющая музыка.

Март	IV	25	Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячами. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием массажных мячей. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные мячи, скамейки, расслабляющая музыка.
		26	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
		27	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Стена, гимнастические маты, «Кидай-лови», расслабляющая музыка
		28	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец - стоя. Полоса препятствий с использованием кегель, гимнастической стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, гимнастической стенки, канат, расслабляющая музыка
Апрель		29	Упражнения в движении с нейроскалками. Упражнения сидя на стульях для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Нейроскалки, стулья, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, расслабляющая музыка
		30	Упражнения в равновесии с использованием островков и балансировочных подушек. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием нестандартного оборудования. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Островки, балансировочные подушки, скамейки, нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия, расслабляющая музыка.
		31	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры на развитие глазомера и координации движения. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. фитболы, мини-гольф, расслабляющая музыка.
		32	Упражнения с использованием игрового стетчинга. Упражнения для стопы на гимнастических матах.	Гимнастические маты,

			Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия с использованием гимнастической стенки. Релаксация.	гимнастическая стенка расслабляющая музыка
Май		33	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец - стоя. Полоса препятствий с использованием кегель, гимнастической стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, гимнастическая стенка, плоские кольца. канат, расслабляющая музыка
		34	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульях для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия с применением гимнастической стенки. Релаксация.	Стена, скакалки, гимнастические коврики, стулья, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, гимнастической стенки, расслабляющая музыка
		35, 36	Мониторинг (исследование физического развития и здоровья детей).	Таблицы и карты мониторинга (участие мед. работника)

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

МА ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала МА ДОУ насыщена и содержит следующие разделы и виды спортивного инвентаря и атрибутов:

1. Ходьба и равновесие (ориентеры, кубики, скамейки).
2. Прыжки (маты, скакалки, нейрокачки).
3. Метания (вертикальная/горизонтальная мишень, кегли, кольцобросы).
4. Ползание, лазание (мягкие модули, тоннели, гимнастические стенки, скамейки, стойки, дуги для подлезания).
5. ОРУ (обручи, гимнастические палки, султанчики, мячи, кубики).
6. Подвижные игры (ПДИ, «городки», маски животных и др.).
7. Для развития мелкой моторики (массажные мячи разного диаметра, нестандартное оборудование для игр и др.).
8. Для профилактики нарушения осанки (мешочки с песком, кольца, нестандартное оборудование «Коврики движения»).
9. Для профилактики плоскостопия (канаты круглые, деревянная подвесная лестница, наклонная доска с зацепами, массажные дорожки).
10. Для развития цветовосприятия (цветные ориентеры различной геометрической формы, кубики, кегли, мячи).
11. Для развития звуковосприятия (колокольчики, бубны, свистки).
12. Мячи (по видам спорта (баскетбольный, волейбольный, футбольный), фитболы, массажные, пластиковые, резиновые).
14. Для индивидуальной коррекционной работы (балансиры деревянные, балансировочные массажные подушки, деревянные и пластмассовые массажеры для стоп, игры для профилактики плоскостопия и развития речевого дыхания).
15. Аудио-видеотека (танцевальной, релаксационной музыки, видеоролики на тему ЗОЖ, гимнастика для глаз, игровой стретчинг, ритмика/логоритмика, физкультминутки, психогимнастика и др.).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована дополнительная образовательная программа

Программа по освоению дополнительной образовательной программы Программа дополнительного образования – это программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста, которая определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» (объём, содержание и планируемые результаты дошкольного образования) и организационно – педагогические условия образовательной деятельности.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами.

Цель Программы: создание социокультурных условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

В программе описаны условия для осуществления образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» с детьми от 3 до 7 лет.

Общее количество групп дошкольного возраста - 2 группы.

Группы общеразвивающей направленности:

1 группа – для детей младшего и среднего дошкольного возраста (4-го и 5-го года жизни);

2 группа – для детей старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста (6-го и 7-го года жизни);

2. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ст.44) говорится: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка, способностей и необходимой коррекции нарушений их развития».

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОУ осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с семьями воспитанников, не посещающих ДОУ (консультирование в рамках консультационного центра).

Задачи:

- 1) формирование психолого - педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;

4) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей, не посещающих ДООУ;

5) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДООУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДООУ;

- ознакомление родителей с содержанием работы ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий;

- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях;

- консультирование семей детей, не посещающих ДООУ, по проблемам воспитания и развития ребенка.

<i>Участие родителей в жизни ДООУ</i>	<i>Формы участия</i>	<i>Периодичность сотрудничества</i>
В проведении мониторинговых исследований	- Анкетирование - Социологический опрос - Интервьюирование - «Родительская почта»	3-4 раза в год По мере необходимости 1 раз в квартал
В создании условий	- Помощь в создании развивающей предметно-пространственной среды.	Постоянно
В управлении ДООУ	- Участие в заседаниях Родительского комитета; - в Педагогических советах.	По плану
В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей	- Наглядная информация (стенды, папки-передвижки, фоторепортажи «Из спортивной жизни детского сада» - Памятки - Создание странички на сайте ДООУ - Консультации, семинары, семинары-практикумы - Распространение опыта семейного воспитания - Родительские собрания	1 раз в квартал Обновление постоянно 1 раз в месяц По годовому плану 1 раз в квартал
В образовательной деятельности ДООУ, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	- Дни открытых дверей - Дни здоровья - Совместные праздники, развлечения. - Встречи с интересными людьми - Семейные клубы - семейные гостиные - Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях - Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности - Творческие отчеты по ритмической гимнастике	2 раза в год 1 раз в квартал 2 раза в год По плану По плану 1 раз в квартал 2-3 раза в год 1 раз в год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ

Образовательная	физкультурно-оздоровительная
Направление	Физическое воспитание
Название программы	«КРЕПЫШ» методические рекомендации для педагога
Аннотация на программу	1. Возраст детей 3- 7 лет 2. Срок реализации программы - 1 год 3. Основные цели и задачи: Задачи: • сохранение и укрепление здоровья детей; • формирование привычки к здоровому образу жизни; формирование двигательных навыков и умений; • развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость); • развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений); • профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний; • формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; • развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами. 4. Краткое содержание образовательной деятельности: Для выполнения задач программой предусмотрено содержание: корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики; игровой стретчинг; динамические и оздоровительные паузы; релаксационные упражнения; хороводы, различные виды игры; занимательные разминки; различные виды массажа; пальчиковая и дыхательная гимнастики. 5. Основной образовательный результат: Физически и психически здоровый ребенок. 6.Кадровое обеспечение программы: Бельш Юлия Викторовна

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

При создании программы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

1 группа (дети 4-го - 5-го года жизни)

Продолжительность занятия - 20 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики - 2 мин.

ОРУ - 3-5 мин

ОВД - 5-6 мин

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) - 1 мин

2 группа (дети 6-го - 7-го года жизни)

Продолжительность занятия - 30 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики - 3 мин.

ОРУ - 7 мин

ОВД - 8 мин.

Веселый тренинг - 3 мин.

Подвижная игра - 2 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) - 3 мин.

Примерный комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания». Совершать движения стопами от себя - на себя. (5-6 раз.)

2. «Поклонились». Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)

3. «Большой палец поссорился со своими братьями». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.

4. «Пальчики поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

5. «Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)

6. «Гусеница пошла гулять». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы. (2-3 раза.)

7. «Кружки». Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.) И.п.: сидя на коврике, руки в упоре сзади.

8. «Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

8а. «Перенеси мяч ногами». Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекалываю мяч налево». Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

8б. «Покажи ёжику солнце». Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1-3, опустить. (8-10 раз.)

9. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

10. «Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

10а. «Спрячь ленточку в домик». Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

11. «Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П.) И.п.: стоя.

12. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

14. «Мишка косолапый». Ходьба на внешней стороне стопы.

15. «Отправляемся в поход». Ходьба с выполнением различных движений, например «как цапля»: высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая: Я цапля, цапля, цапля. Хожу, хожу, хожу. На всех подружек сверху. Смотрю, смотрю, смотрю.

16. «Шагаем по канату». Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны. И.п.: сидя на коврике.

17. «Султан». Сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая: Я султан, я султан, Посмотри на мой кафтан. Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

18. Ходьба по массажной дорожке:

а) по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

- б) по мягкой поверхности - прыгать на носках;
 - в) по колючей поверхности - переступать с пятки на носок;
 - г) по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.
19. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5см).
 20. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.
 21. Ходьба по мягкому модулю («гусенице»)

Примерный комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. И.п. - лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.
2. И.п. - то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И.п. - то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И.п. - лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. - то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. - лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. - лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И.п. - лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И.п. - то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И.п. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
11. И. п. - лежа на спине «Велосипед».
12. И. п. - лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 - 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И.п. - то же на левом боку.
14. И.п. - сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И.п. - сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И.п. - стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И.п. - стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И.п. - сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 - 10 раз.
20. И.п. - сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.
21. И.п. - лежа на спине. «Ножницы» - горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.
22. И.п. - стоя. «Замочек» - завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
23. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п..
24. И.п. - сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.
26. И.п. Стоя у стены. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и

туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

27. И.п. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

28. И.п: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки - 1-2 мин. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку). Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп. Комплекс № 1 с мячом.

29. И.п. - сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

30. И.п. - то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

31. И.п. - то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

32. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

33. И.п. - сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

34. И.п. - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 - 4 лет**«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

«Зайки-прыгуны»

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

«Прокати мяч»

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция - 4 - 5 м.

«Попади в круг»

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

«Кто дальше бросит»

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы - кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

«Прокати и догони»

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

«Поймай комара»

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

«Прокати и сбей»

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

«Через ручеек»

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

«Брось мяч о землю и поймай»

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 4 - 5 лет.**«Зайчата»**

Ребенок изображает зайчат. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки

Скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Скок, скок, скок, скок.

«Не задень»

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 - 6 штук), расстояние между ними 40 см.

Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

«Кто дальше бросит»

Ребенок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

«Медвежата»

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

«Пингвины»

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

Игровые упражнения с мячом.

Ребенок выполняет броски мяча вверх, и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

«Школа мяча»

Виды движений:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

«Прокати обруч»

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

«Перешагни - не задень»

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

«Пройди - не задень»

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

«Попади в корзину»

Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

«Сбей кеглю»

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

«Прыжки через короткую скакалку»

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

«Через ручеек»

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

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 условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (*Р.Бардина*).

Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

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

Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Координация - [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование 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 во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений.

Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость

также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

Сила - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема 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 перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Двигательная активность - суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных 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, за неделю) (В.И. Угнивенко).

Физические упражнения - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397200

Владелец Дерябина Ольга Васильевна

Действителен с 10.07.2026 по 10.07.2027