


РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей № 112 «Лесная сказка»
(МДОУ «Детский сад № 112»).

"Утверждаю"

 / Волнухина Т.В.
Заведующий МДОУ «Детский сад № 112»

"__29__" 09_2023 года



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно- спортивной направленности
«Здоровье»**

Возраст детей, обучающихся по программе 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Афанасьева Марина Николаевна

Республика Карелия

г.Петрозаводск 2023 г.

Пояснительная записка

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду. Гипокинезия и избыточное питание стали основными причинами увеличения количества «физиологически незрелых» новорождённых. А, в результате, подрастая, такие дети уже в дошкольном возрасте страдают плоскостопием, искривлением позвоночника, близорукостью, ожирением. Поэтому необходимо принимать меры к созданию здорового, гармонично развитого общества. Система оздоровительных мер должна базироваться на устранении причины, вызвавшей эти заболевания, т.е. на увеличение роли движения в нашей жизни. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократу актуально и сейчас. От занятий плаванием, фигурным катанием, ритмической гимнастикой, общей физической подготовкой и лечебной физкультурой наши воспитанники перейдут к занятиям в школе, секциях и спортивных клубах, поэтому очень важно, чтобы у детей формировалось осознанное отношение к укреплению своего здоровья, к занятиям спортом.

Актуальность программы определена особой социально-гигиенической ситуацией в стране: по данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей

Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс.

Спорткомплекс В.С. Скрипалёва ДИСК-2, запатентованный, использованный длительное время на практике и ставший популярным среди дошкольных учреждений Российской Федерации, а так же в домашних условиях, предназначен для физического развития и саморазвития детей от 1 до 12 лет с массой тела до 50 кг.

ДИСК-2 основан на спортивном комплексе, разработанном Никитиными, который дал удивительные результаты по ликвидации плоскостопия, нарушения осанки, укрепления опорно-двигательного и вестибулярного аппарата.

ДИСК-2 развивает собственный интерес ребёнка к движению без принуждения и страховки, что благоприятно влияет на психическое развитие ребенка.

Ребёнок - дошкольник развивается в адаптивной среде, обеспечивающей более 5 тыс. маршрутов лазанья.

Комплекс способствует формированию жизнелюбивого характера, а так же умственного развития ребёнка. По данным В.С. Скрипалёва можно с уверенностью сказать, что работа на ДИСКЕ-2 позволяет существенно увеличить объём и сложность движений до получения конкретных результатов для укрепления костно-мышечной системы, внутренних органов и вестибулярного аппарата.

Главной целью комплекса является, прежде всего, - укрепление здоровья. Интенсивное лазанье включает шесть групп любимых детьми движений: висы, прыжки, вращения, качания, балансирования и катания.

Данная программа разработана на основе программы «Семейный очаг» В.С.Скрипалёва, авторской программы М.Н.Афанасьевой «Мы – будущие олимпийцы» и рассчитана на проведение организованных занятий на детском спортивном игровом комплексе «ДИСК-» с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Цель программы: Оздоровление и саморазвитие детей в адаптивной среде.

Задачи:

1. Расширять двигательный опыт детей и способствовать формированию устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, закалять организм детей.

2. Формировать двигательные умения и навыки в передвижении по снарядам спортивного комплекса ДИСК - 2; развивать физические качества; создавать условия для разностороннего физического развития детей.
3. Обучение детей травмобезопасности на снарядах спортивного комплекса
4. Воспитывать самостоятельность, уверенность в своих силах, умение преодолевать трудности

Условия реализации программы:

Обучение проводится на занятиях на спортивном игровом комплексе «Диск -2 с детьми 4-5 лет в спортивном зале . Перед занятием проводится влажная уборка помещения и проветривание зала. Занятия проводятся во вторую половину дня 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 20 минут. Дозировка физической нагрузки согласуется с предписаниями врача. В беседах с родителями выясняются данные о здоровье ребёнка и его индивидуальных особенностях.

Обучение проводится на специальном оборудовании:

- Спортивный комплекс ДИСК -2
- Доска с ребристой поверхностью
- Скамейка гимнастическая (2,5 м)
- Мяч большой резиновый
- Мяч среднего размера
- Обручи большие
- Обручи малые
- Кольца плоские
- Шнуры
- Скакалки короткие
- Мешочки с песком
- Мячи «Фитбол»

Ожидаемые результаты:

К концу 2 года обучения :

- Дети продолжают осваивать снаряды спортивного комплекса,
- Упражнения на спортивном комплексе усложняются, увеличивается кратность выполнения движений;
- Дети осваивают несложные переходы со снаряда на снаряд, участвуют в эстафетах с использованием спортивного комплекса;
- У детей формируется быстрота, качество при выполнении упражнений и игр.
- Укрепляется здоровье детей, повышается устойчивость к простудным заболеваниям;
- Дети учатся слушать и выполнять команды преподавателя;
- У детей воспитываются положительные взаимоотношения в играх.

Формы подведения итогов

2 раза в год (в октябре и мае) проводится диагностическое обследование детей. Результаты обобщаются и доводятся до сведения педагогов и родителей.

Оценка уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста определяется по следующим тестовым упражнениям:

- бег на скорость (20 м);
- прыжки в длину с места;
- метание правой и левой рукой вдаль;
- определение качественных показателей лазанья по гимнастической стенке;
- определение длительности виса на одной руке;

- определение длительности виса на двух руках;
- определение скорости лазанья по канату;
- угол на вертикальной лестнице.

Детям предлагался комплекс заданий с учетом продолжительности каждого упражнения и качества их выполнения. Часть из них: бег на скорость, вис на одной и двух руках, лазанье по канату и гимнастической стенке, угол, замерялись секундомером. За оценку тестов считалось умение выполнить задание без нарушений. Подведение итогов проводится 2 раза в год (в октябре и мае) с целью изменения индивидуального маршрута каждого ребёнка.

Учебный план дополнительной общеразвивающей образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровье»

1 год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий				
					в неделю	в месяц	
октябрь	1.1.	Лазание по лесенке: произвольное влезание и спуск. Игровое упражнение «Чей домик выше» (Общеразвивающие упражнения без предметов), Игра «Листочки»	1 неделя	1	2	8	
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице. «Часики», «Занавески», «Лампочки» (Общеразвивающие упражнения без предметов), игра «Листочки»		1			
	1.3.	Прыжки на двух ногах, держась за перекладину, за кольца, за верёвочную лестницу. «Прищепки» (Общеразвивающие упражнения с мешочками), Игра «Зайцы и Волк»	2 неделя	1	2		
	1.4.	Упражнение качание. «Часики» (Общеразвивающие упражнения с мешочками), Игра «Зайцы и Волк»		1			
	1.5.	Вращение на кольцах. «Вертушки» (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Охотники и звери»	3 неделя	1	2		
	1.6.	Упражнения на лиане- висы на прямых руках» (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Охотники и звери»		1			
	1.7.	Лазание на горке: вверх вприседе (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Перелёт птиц»	4 неделя	1	2		
	1.8.	Переходы по двум шестам с переходом на перекладину (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Перелёт птиц»		1			
ноябрь	2.1	Лазание по лесенке: с усложнением Игровое упражнение «Достань колокольчик» (Общеразвивающие упражнения в кругу) Игра «Обезьяны, крокодилы»	1 неделя	1	2		8
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: с передвижением вправо-влево. «Часики» (Общеразвивающие упражнения в кругу) Игра «Обезьяны, крокодилы»		1			
	2.3	Прыжки: с попыткой подтянуться. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с мешочками в движении) Игра «Охотник и звери»	2 неделя	1	2		
	2.4	Упражнение вращение. Произвольно. «Вертушка» (Общеразвивающие упражнения с мешочками в движении) Игра «Охотник и звери»		1			
	2.5	Вращение на разных снарядах «Вертушки» (Общеразвивающие упражнения на скамейке) Игра «Медведь и пчёлы»	3 неделя	1	2		
	2.6	Упражнения на лиане «Пружинка» (Общеразвивающие упражнения на скамейке) Игра «Медведь и пчёлы»		1			
	2.7	Лазание на горке: влезание наверх, скатывание согнутыми ногами (Общеразвивающие упражнения парами с мячом) Игра «Снежинки»	4 неделя	1	2		
	2.8	Канат, шест: хват ногами и руками (Общеразвивающие упражнения парами с мячом) Игра «Снежинки»		1			

декабрь	3.1	Лазание по лесенке: на скорость Игровое упражнение «Кто быстрее» (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) «Медведь и пчёлы» (С усложнением)	1 неделя	1	2	8
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: с подтягиванием согнутых ног к груди и педалированием «Лампочка», «Велосипед» (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Медведь и пчёлы» (С усложнением)		1	2	
	3.3	Упражнение вращение на кольцах в разные стороны «Вертушка» (Общеразвивающие упражнения с косичкой) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)	2 неделя	1	2	
	3.4	Упражнения на лиане – висы, прыжки. (Общеразвивающие упражнения с косичкой) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)		1	2	
	3.5	Лазание на горке: скатывание в воротики. (Общеразвивающие упражнения с мешочками) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)	3 неделя	1	2	
	3.6	Канат, шест: попытка лазания вверх. (Общеразвивающие упражнения с мешочками) Игра «Ёлочки»		1	2	
	3.7	Качание на разных снарядах. Игровое упражнение «Часики», «Занавесочки» (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Заморожу»	4 неделя	1	2	
	3.8	Качание на разных снарядах. Игровое упражнение «Часики», «Занавесочки» (Общеразвивающие упражнения в движении)		1	2	
январь	4.1.	Лазание по лесенке: до потолка (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой) Игра «Мороз, красный нос»	1 неделя	1	2	4
	4.2	Висы на гимнастической лестнице: поднимание прямых ног. «Уголок» (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой) Игра «Мороз, красный нос»		1		
	4.3	Прыжки: держась за снаряды с подтягиванием. «Кто быстрее» (Общеразвивающие упражнения с массажным мячом) «В гости к ёлочке»	2 неделя	1	2	
	4.4.	Качание на разных снарядах с движением ног. Игровое упражнение «Паучки», «Лыжи» (Общеразвивающие упражнения с массажным мячом) «В гости к ёлочке»		1		
февраль	5.1	Лазание по лесенке: до ориентира Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом) Игра «Охотник и белки»	1 неделя	1	2	8
	5.2	Висы на гимнастической лестнице: с различным движением ног. Лампочка, «Велосипед», «Лыжи». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом) Игра «Охотник и белки»		1		
	5.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой) Игра «Серебряная пуля»	2 неделя	1	2	
	5.4	Упражнение вращение на кольцах + упражнение в равновесии. «Солдатики» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой) Игра «Серебряная пуля»		1		
	5.5	Упражнения на лиане – висы, прыжки. (Общеразвивающие упражнения с обручем) Игра «Снежинки»	3 неделя	1	2	
	5.6	Лазание на горке: вбегание вверх с последующим скатыванием в ворота. (Общеразвивающие упражнения с обручем) Игра «Снежинки»		1		
	5.7	Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с ленточками) Игра «Волк и зайцы»	4 неделя	1	2	
	5.8.	Качание с различным движением ног. Игровое упражнение «Паучки», «Лыжи». (Общеразвивающие упражнения с ленточками) Игра «Волк и зайцы»		1		
март	6.1	Лазание по лесенке спиной к гимнастической стенке. Игровое упражнение «Не упади». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы»	1 неделя	1	2	8
	6.2	Висы на гимнастической лестнице: на подколенках, держась руками. «Шишки». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы»		1		
	6.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (с усложнением) (Общеразвивающие упражнения на скамейке с	2 не	1	2	

		мешочком) Игра «Охотник и звери»				
	6.4	Упражнение вращение на низкой перекладине. «Кувырок» (Общеразвивающие упражнения на скамейке с мешочком) Игра «Охотник и звери»		1		
	6.5	Качание на разных снарядах с заданием. «Часики», «Снежинки» (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котята и щенята»	3 недели	1	2	
	6.6	Лазание на горке: вбегание вверх и сбегание с переходом по 2- 3 пролёта гимнастической лестнице. (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котята и щенята»		1		
	6.7	Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»	4 недели	1	2	
	6.8	Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дольше» (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»		1		
апрель	7.1	Лазание : со снаряда на снаряд. Игровое упражнение «В космос». (Общеразвивающие упражнения с набивным мячом) Игра «Самолёты»	1 неделя	1	2	8
	7.2	Висы на подколенках, с переворотом вперёд- назад. «Кувырок». (Общеразвивающие упражнения с набивным мячом) Игра «Самолёты»		1		
	7.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах (с усложнением) «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с мешочком) Игра «Лиса и цыплята»	2 недели	1	2	
	7.4	Упражнение вращение на низкой перекладине и на кольцах. (Общеразвивающие упражнения на скамейке с мешочком) Игра «Охотник и звери»		1		
	7.5	Качание на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котята и щенята»	3 недели	1	2	
	7.6	Лазание на горке: вбегание вверх и сбегание с переходом по 2- 3 пролёта гимнастической лестнице. (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котята и щенята»		1		
	7.7	Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»	4 недели	1	2	
	7.8	Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дольше» (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»		1		
май	8.1	Лазание. Игровое упражнение «В космос» (Общеразвивающие упражнения с гантелями 0, 5 кг) Игра «Ловишки с ленточками»	1 неделя	1	2	8
	8.2	Висы попытка вися на одной руке. (Общеразвивающие упражнения с гантелями 0, 5 кг) Игра «Ловишки с ленточками»		1		
	8.3	Прыжки на разных снарядах – подтягивание (Общеразвивающие упражнения с фитболами) Игра «Крокодилы и обезьяны»	2 недели	1	2	
	8.4	Качание, вращение на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения с фитболами) Игра «Крокодилы и обезьяны»		1		
	8.5	Канат, шест: лазание до середины. (Общеразвивающие упражнения в тройках с верёвкой) Игра «Кот и птички»	3 недели	1	2	
	8.6	Горка: скатывание в парах. (Общеразвивающие упражнения в тройках с верёвкой) Игра «Кот и птички»		1		
	8.7	Раскачивание на снарядах со спрыгиванием в обруч. (Общеразвивающие упражнения с длинной верёвкой) Игры по выбору детей	4 недели	1	2	
	8.8	Полоса препятствий с использованием спортивного комплекса. (Общеразвивающие упражнения с длинной верёвкой) Игры по выбору детей		1		

Литература

1. Благовещенский Г.К. Личная гигиена и закаливание дошкольника. Гос-ное из-во Медицинской лит-ры. М. 1962г.
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова,- 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1990 - 175с.: ил.

3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1981 – 96 с., ил.
4. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей.: -Киев.: “Здоровья”, 1983.
5. Возрастная и педагогическая психология : Учебник для студентов пед. Ин-тов/ В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др. ; Под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1979. – 288с., ил.
6. Воспитание детей в старшей группе детского сада: Пособие для воспитателя дет. сада / В.В. Гербова, Р.А. Иванкова, Р.Г. Казакова и др.; Сост. Г.М. Лямина. – М.: Просвещение, 1984 – 288с., ил.
7. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. Изд. 2-ое, перераб. и дополн. Учебное пособие для пед. пнститутов. М.,”Высшая школа”, 1974 - 468с с ил. и табл.
8. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. Для работников дошк. учреждений /Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Теленчи; сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143с.: ил.
9. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176с.: ил.
10. Глузман Л.С., Баранов В.М. Домашние тренажеры. – М.: Знание, 1985. – 64с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №11).
11. Денискин Д.Н. Тренажеры в доме. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. Дошкольная педагогика /Под редакцией Логиновой В.И., Самокуровой П.Г. – М.: 1988 (сбр. 79).
12. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособ. для студ. пед. вузов. - М.: Высшая шк., 1985.
13. Координация двигательных и вегетативных функций при мышечной деятельности человека /Н.В. Зинкина, Ю.И. Данько. - М-СПб.: “Наука”, 1965.
14. Леви-Гориневская Е.Г., Быкова А.И. Закаливание организма ребенка. 3-е изд., исправленное и дополненное. – М.: Просвещение, 1962.
15. Лисина М.И. Общение и его влияние на развитие психики дошкольника. М., 1974 г.
16. Никитины Б. и Л. Мы, наши дети и внуки. – 4-е изд. – Петрозаводск: Карелия, 1990. – 208с.: ил. (Библиотека семьи).
17. Никитин Б. П. Первые уроки естествознания, или Детство без болезней. - Л.: Лениздат, 1990.
18. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304с., ил.
19. Осокина П.И. и Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. Изд. 2-е, доп. М.,”Просвещение”, 1971. – 159с. с ил.
20. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-СПб.: Изд-во «Акцидент», 1995. – 36с. – Ил.
21. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1988. – 143с.: ил.
22. Подготовка детей к школе в СССР и ЧССР /Под редакцией Парамоновой Л.А. – М.: Просвещение, 1989.
23. Пономарев С. А. Растите малышей здоровыми (Физическое воспитание детей до 3-х лет). - М.: Советский спорт, 1984
24. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. /Под редакцией Фонарева М.И. – М., Просвещение, 1975. – 239с. с ил.
25. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения /Автор-сост. Н.А. Ноткина. - СПб.: ЛОИУУ,1995.
26. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу “Теория и методика физ. воспитания детей дошкольного возраста” /Сост. А.В. Кенеман.- М.: Просвещение, 1985.- 144с.
27. Скрипалёв В.С. Интерьер балкона. - М.: Стройиздат, 1990. – 293с.: ил.
28. Скрипалёв В.С. И снова холод полюбить... - М.: Мол. гвардия, 1988. – 191[1]с., ил.- (Если хочешь быть здоров).
29. Скрипалёв В.С. Наш семейный стадион. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96с., ил.

30. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок /Старинин Ю.Л., Крапивник В.В., Усвицкий И.М. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160с., ил.
31. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
32. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. «Дошк. пед. и по детей и подростков /Г.Н. Серднаковская, А.Г. Сухарев, Р.В. Сигла; Таллин - 1975.
33. Тренажёры для дошкольников /Под редакцией И.Ю. Скачина – С.-Петербург, 1992., с.65

Оборудование:

- Спортивный комплекс ДИСК -2
- Доска с ребристой поверхностью
- Скамейка гимнастическая (2,5 м)
- Мяч большой резиновый
- Мяч среднего размера
- Обручи большие
- Обручи малые
- Кольца плоские
- Шнуры
- Скакалки короткие
- Мешочки с песком
- Мячи «Фитбол»

Распределение программного материала по возрастам

Висы. Гимнастическая стенка/ способы выполнения.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	- вис с круговым вращением ног (педалирование) - попытка вися на одной руке - попеременное поднимание ног до угла	- “велосипед” - “лыжи”
5 – 6 лет	- поднимание ног до угла - висы на одной руке	- “сосчитай сколько лет” - “напиши цифру” - “нарисуй фигуру”
6 – 7 лет	- поднимание ног до угла – удержи угол - висы на одной руке	- “кто больше” - “кто дольше”

Веревочная лестница.

возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	- лазание вверх – вниз – сверху - подскоки держась за лесенку на двух ногах, на одной ноге, держась одной, двумя руками - попытки лазания снизу с опусканием ног и спрыгиванием – мягким приземлением	
5 – 6 лет	- попытка лазания до потолка - переходы на другой снаряд - подтягивание с прыжком - лазание снизу в сочетании с прыжком (соскоком)	- “коснись подбородком” - “лифт” - “кольцо”.

	-подтягивание в вися на подколенках	“ летучая мышь”
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в вися - лазание вверх снизу, спуск вниз без помощи ног - лазание до потолка - переход на другой снаряд не касаясь ногами пола - висы на одной руке - висы с разным положением ног: угол, лампочки, звездочки, ножницы, велосипед - подтягивание с прыжком - держать вис спиной и лестнице с опорой руками и ногами - вис на подколенках без рук 	<ul style="list-style-type: none"> - “лифт” - “кольцо” , “ летучая мышь”

Висы. Низкая перекладина.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение в вися вправо- влево, перехватываясь руками - подтягивание согнув ноги к груди в вися “педалирование” 	<ul style="list-style-type: none"> - “лампочка” (включено – выключено) - “велосипед”
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - вис на прямых руках стоя на коленях подтянув ноги к груди - из вися на подколенках, подтягивание - из вися присев поднимание согнутых ног к груди (лампочка вкл – выкл) 	<ul style="list-style-type: none"> - “лампочка” а) держать б) включать - выключать
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - подъем в вис на подколенке с прыжком - подтянувшись на перекладине подтянуть согнутые ноги к груди - подъем переворотом, махом одной толч. другой поворот на руках через толчок ногами в перекладину - из вися на прямых руках, ноги прямые, поднять ноги в угол 	<ul style="list-style-type: none"> - “кувырком” - “удержи угол”

Перекладина высокая.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	Переход с гимнастической стенки на перекладину и обратно. Связки – лазание по двум шестам с переходом на перекладину – соскок. - вис стоя - вис с вращением ногами - с подниманием ног - с закручиванием туловища вправо – влево ноги вместе - с разведением ног - с раскачиванием	- “велосипед” - “лампочка” - “вертушка” - “ножницы”
5 – 6 лет	- подтягивание с прыжком - ножницы – ноги подняты в угол - поднимание ног до угла - висы на одной руке - подтягивание с прыжком - вис на подколенках держась руками Связки – прыжки, вис.	- “пружинка” - “сосчитай сколько лет”
6 – 7 лет	- подскок – вис на перекладине – соскок - поднимание ног до угла - поднимание ног до перекладины с раскачиванием - поднимание ног в различных направлениях - подтягивание с удержанием - подъем переворотом - подтягивание в виси - висы с перехватыванием рук и поворотом	- “кто больше удержит угол” - “перочинный ножик” - “напиши цифры, букву” - “подтянулся – держи” - “кто больше” - “вертушка”

Кольцо.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	- вращение на кольцах, ноги произвольно - с вращением ног “педалирование”	- “вертушки” - “велосипед”
5 – 6 лет	- раскачивания на прямых руках с большой амплитудой вращения на кольцах: а) ноги врозь; б) подтянув ноги к груди Связки – подскоки с подтягиванием.	- “маятник” - “вертолет”
6 – 7 лет	- Перевороты – - стойка на кольцах - вращение на кольцах подтянувшись на кольцах и подтянув ноги к груди - вис согнувшись - вис вниз головой - вис на подколенках -Связки – подтянуться, держать вис на подколенках без рук.	- “кувырок” - “качели” - “кувырок назад” - “лягушка” - “кольцо” - “летучая мышь” - “вертолет”

Горка.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	- лазанье вверх в приседе - скатывание сидя с 1) прямыми ногами 2) согнув ноги	
5 – 6 лет	- лазанье вверх в упоре на коленях - скатывание лежа на спине - скатывание на животе головой вперед - лазанье вверх сидя спиной вперед - ползание вверх на коленях с последующим скатыванием вниз на животе (5-6 р.)	- “воротники”
6 – 7 лет	- вбегание на горку вверх	

	<ul style="list-style-type: none"> - сбегание с горки вниз - подтягивание на руках лежа на животе, держась за верхний край горки - скатывание стоя спиной вперед, лицом вперед 	
--	---	--

Канат.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - вис стоя согнув ноги, держась ими за канат - раскачивание на канате - попытки лазанья до середины канаты - перелеты на канате через препятствия 	<ul style="list-style-type: none"> - “достань ленточку” - “через ручеек” - “над барьером” - “дорожка – препятствие”
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - попытки лазанья до потолка - перелеты на канате 	<ul style="list-style-type: none"> - “парашют 1 “– ступ. Гимн. стенки
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - лазанье по канату до потолка - перелеты на канате – через препятствие <ul style="list-style-type: none"> - в длину - в высоту - переходы с каната на шест и наоборот - переходы с каната на др. снаряды 	<ul style="list-style-type: none"> - “парашют 2 “ – ступ. Гимн. стенки - перелет - переход

Лиана.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - подскоки на двух ногах держась двумя руками за лиану - висы согнув ноги - вис на лиане ухватившись руками и ногами снизу - вис на прямых руках, ноги назад 	<ul style="list-style-type: none"> - “пружинка”
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах держась за лиану 	<ul style="list-style-type: none"> - “пружинка”

	- вис на лиане ухватившись ногами и руками снизу – отпуская одну руку - вис на прямых руках, подтянувшись ногами	
6 – 7 лет	- вис на подколенках - прыжки на двух ногах и подтягивания - прыжки в приседе держась за лиану Связки – висы на кольцах или на веревочной лестница(или на перекладине) : ноги подколенками на лиане	- “летучая мышь” - “пружинка” - “мячик”

Шест.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	- попытки лазанья вверх, произвольно (2 варианта) - лазанье с опорой на 2 шеста, с последующим висом на перекладине	- “обезьянки”
5 – 6 лет	- лазанье по шесту до середины хватом сверху, ноги скрещены - лазанье по двум шестам до середины перекладины – встать на ней	- “дотронься до полоски”
6 – 7 лет	- лазанье до потолка - переходы с шеста на канат - спуск с вращением вокруг шеста - круговые вращения на шесте - лазанье по двум шестам без помощи ног	- “штопор” – вертушка

Лазание. Гимнастическая стенка/ способы выполнения.

Возраст	содержание	игровые упражнения
4 – 5 лет	- влезание и спуск по гимнастической стенке произвольно - переходы с одной стороны стенки на другую - ходьба приставными шагами спиной к стенке - обучение лазанию с усложнением	- “Чей домик выше”
5 – 6 лет	- влезание и спуск по гимнастической стенке попеременным способом	- “достань до потолка”.

	<ul style="list-style-type: none"> - переходы со сменой мест с партнером - лазанье вверх, вниз спиной к стенке <p>Обучение переходам со стенки на другой снаряд не касаясь пола.</p>	- “путешествие Магеллана”
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - лазанье вверх, вниз попеременным одноименным способом - переходы с одного снаряда на другой - спуск - вниз без помощи ног - подъем, спуск с отягощением - соверш. лаз. с услож. - полный переход на скорость 	<ul style="list-style-type: none"> - “достань предмет” - “кто быстрее” - “переход” - “лифт” - “спасатели” - “космос” - “путешествие Магеллана”

