

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 6-7 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 6 – 7 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 до 30 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:

Занятия на спортивном комплексе по данной программе к концу 3 года обучения укрепляют скелетную мускулатуру и кости детей, помогают развить пространственные ориентации и высокую реакцию, способствуют исчезновению предрасположенности к заболеваниям, закладыванию основ травмобезопасности, а также формированию физических качеств, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия, то есть направлены на общее оздоровление детей дошкольного возраста.

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 (30 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»

3 год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий			
					в неделю	в месяц
октябрь	1.1.	Лазание по лесенке: вверх – вниз попеременным способом. Игровое упражнение «Достань погремушку». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Поймай»	1 неделя	1	2	8
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице на прямых руках с подниманием прямых ног. «Сосчитай, сколько тебе лет». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Поймай»		1		
	1.3.	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Тигр в яме» (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Кто выше»	2 неделя	1	2	
	1.4.	Упражнение раскачивание вправо- влево. «Неваляшки». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Кто выше»		1		
	1.5.	На кольцах: вращение, подтянувшись на кольцах и подтянув ноги к груди (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Серебряная пуля».	3 неделя	1	2	
	1.6.	Канат, шест: лазанье до середины. «До звезды». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Серебряная пуля».		1		
	1.7.	Переход с с перекладины на канат. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Кто выше»	4 неделя	1	2	
	1.8.	Перехода с одного снаряда на другой. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Кто выше»		1		
ноябрь	2.1	Лазание по канату до потолка (Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2	8
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: подтягивание в вися (Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами). Игра «Перестрелка»		1		
	2.3	Прыжки: с подтягиванием на разных снарядах, согнув ноги в коленях. (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Превращения»	2 неделя	1	2	
	2.4	Упражнение вращение: на канате. (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Колдуны»		1		
	2.5	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения с палками). Игра «Два огня»	3 неделя	1	2	
	2.6	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по шесту. (Общеразвивающие упражнения с палками). Игра «Два огня»		1		
	2.7	Лазание по гимнастической лесенке с переходом на канат. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра «Поймай белку»	4 неделя	1	2	
	2.8	Подтягивание на верёвочной лестнице и канате. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра «Поймай белку»		1		
декабрь	3.1	Лазание по лесенке с переходом на канат. (Общеразвивающие упражнения с большими мячами). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2	8
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: на одной руке. И.П. «Обезьяны. (Общеразвивающие упражнения с большими мячами). Игра «Перестрелка»		1	2	
	3.3	Упражнение вращение на верёвочной лестнице. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Тигр в яме»	2 неделя	1	2	
	3.4	Упражнения на лиане – прыжки на согнутых ногах. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Тигр в яме»		1	2	

	3.5	Канат, шест: висы на двух снарядах одновременно. (Общеразвивающие упражнения парами в движении). Игра Два огня»	3 неделя	1	2	
	3.6	Прыжки с перекладины в обруч. (Общеразвивающие упражнения парами в движении). Игра Два огня»		1	2	
	3.7	Раскачивание на канате с последующим прыжком в обруч. (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Разведчики»	4 неделя	1	2	
	3.8	Раскачивание на канате с последующим прыжком в обруч. (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Разведчики»		1	2	
январь	4.1.	Общезфизическая подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по верёвочной лесенке до потолка. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки»	1 неделя	1	2	4
	4.2	Прыжки на лиане на подколенках. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки»		1		
	4.3	Переходы с лестницы на высокую перекладину. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Мороза – красный нос»	2 неделя	1	2	
	4.4.	Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Мороза – красный нос»		1		
февраль	5.1	Лазание по лесенке: «Кто быстрее». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Разведчики»	1 неделя	1	2	8
	5.2	Висы на верёвочной лестнице: переход на другой снаряд не касаясь ногами пола (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Разведчики»		1		
	5.3	Прыжки с колец в обруч. (Общеразвивающие упражнения в тройках в движении). Игра «Выше ноги от земли»	2 неделя	1	2	
	5.4	ОФП «Путешествие Магеллана» (разучивание) (Общеразвивающие упражнения в тройках в движении). Игра «Выше ноги от земли»		1		
	5.5	Прыжки с перекладины. Игровое упражнение «Парашют». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Два огня»	3 неделя	1	2	
	5.6	Переход с перекладины на канат и на горку. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Два огня»		1		
	5.7	Канат, шест: «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS»	4 неделя	1	2	
	5.8.	ОФП: соревнование «Спаси принцессу». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS»		1		
март	6.1	Лазание по лесенке: снизу вверх с переходом на высокую перекладину и канат. Игровое упражнение «Циркачи». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Выше ноги от земли»	1 неделя	1	2	8
	6.2	Висы: с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Выше ноги от земли»		1		
	6.3	Прыжки с разных снарядов в обруч. (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня»	2 неделя	1	2	
	6.4	Упражнение вращение на канате. «Дует ветер». (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня»		1		
	6.5	ОФП: «Путешествие Магеллана» (закрепление) (Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка»	3 неделя	1	2	
	6.6	ОФП. Игра «SOS на корабле». (Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка»		1		
	6.7	Канат, шест: переходы с каната на др. снаряды (Общеразвивающие упражнения с верёвочкой). Игра «Не промахнись!»	4 неделя	1	2	
	6.8	ОФП: эстафета «Юные пожарные». (Общеразвивающие упражнения с верёвочкой). Игра «Не промахнись!»		1		
апрель	7.1	Лазание: по двум шестам с помощью рук и ног. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»	1 неделя	1	2	8
	7.2	Висы: на верёвочной лестнице с разным положением ног и		1		

		спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»				
	7.3	Прыжки через препятствия «Парашют 2». . «Лампочка горит». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу»	2 неделя	1	2	
	7.4	Упражнение вращение на кольцах и спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу»		1		
	7.5	Прыжки: «Парашют 2». (Общеразвивающие упражнения маленькими мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»	3 неделя	1	2	
	7.6	Переходы с горки на лестницу и низкую перекладину. (Общеразвивающие упражнения маленькими мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»		1		
	7.7	Канат, шест: лазание до потолка. Игровое упражнение «Достань мишень». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Тигр в яме»	4 неделя	1	2	
	7.8	ОФП: «Круговая тренировка» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Тигр в яме»		1		
май	8.1	Лазание: по верёвочной лестнице с переходом на большую перекладину. (Общеразвивающие упражнения тройками с набивными мячами). Игра «Эстафета «Спасаем корабль»	1 неделя	1	2	8
	8.2	Висы на верёвочной лестнице: вис на подколенках без рук с поочерёдным подниманием прямых ног. И.П.«Стрелки». (Общеразвивающие упражнения тройками с набивными мячами). Игра «Эстафета «Спасаем корабль»		1		
	8.3	Прыжки на низкой перекладине: подскок – вис на перекладине – соскок. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Летучие мыши»	2 неделя	1	2	
	8.4	Канат, шест: лазание по двум шестам без помощи ног (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Летучие мыши»		1		
	8.5	ОФП «Путешествие Магеллана» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Обезьяны и крокодил»	3 неделя	1	2	
	8.6	ОФП «Полоса препятствий с использованием комплекса». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Обезьяны и крокодил»		1		
	8.7	Переходы по разным снарядам. Игровое упражнение «Юные пожарные». (Общеразвивающие упражнения в с короткой скакалкой). Игра по выбору детей	4 неделя	1	2	
	8.8	Эстафета команд: «Путешествие Магеллана». (Общеразвивающие упражнения в с короткой скакалкой). Игра 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. Казмина, 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. Тренажеры для дошкольников /Под редакцией И.Ю. Скачина – С.-Петербург, 1992., с.65

Оборудование:

- 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.)	- “воротики”
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”

