

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

Заведующий

/В.Н.Малафеева

30.09.2025 г.



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

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составила: инструктор  
по физической культуре  
М.Н.Афанасьева

Петрозаводск - 2025

## **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 устраниении 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 Гиппократа 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 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:**

- Расширять двигательный опыт детей и способствовать формированию устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, закалять организм детей.
- Формировать двигательные умения и навыки в передвижении по снарядам спортивного комплекса ДИСК - 2; развивать физические качества; создавать условия для разностороннего физического развития детей.
- Обучение детей травмобезопасности на снарядах спортивного комплекса
- Воспитывать самостоятельность, уверенность в своих силах, умение преодолевать трудности
- 

### **Условия реализации программы:**

Обучение проводится на занятиях на спортивном игровом комплексе «Диск -2 с детьми 5 – 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 20 – 25 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
- Шнурья
- Скакалки короткие
- Мешочки с песком
- Мячи «Фитбол»

### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление скелетной мускулатуры и костей детей;
- развитие пространственной ориентации и высокой реакции;
- исчезновение предрасположенности к заболеваниям, общее оздоровление детей;
- закладывание основ травмобезопасности;
- формированию физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия).

### **Формы подведения итогов**

Проведение 2 раза в год (в октябре и мае) диагностического обследования детей. Обобщение результатов диагностического обследования детей (доводятся до сведения педагогов и родителей).

Оценка уровня физической подготовленности детей 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

**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 «Чай домик выше» (Общеразвивающие упражнения без предметов), Игра «Листочки»		1	2	8
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице. «Часики», «Занавески», «Лампочки» (Общеразвивающие упражнения без предметов), игра «Листочки»	1 неделя	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»	2 неделя	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»	3 неделя	1		
	1.7.	Лазание на горке: вверх в приседе (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»	4 неделя	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 неделя	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»	2 неделя	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»	3 неделя	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»	4 неделя	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»,	1 неделя	1	2	

		«Велосипед» (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Медведь и пчёлы» (С усложн.)					
	3.3	Упражнение вращение на кольцах в разные стороны «Вертушка» (Общеразвивающие упражнения с косичкой) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)		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)		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»		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	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»		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	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»		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»		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»		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	1 неделя	1	2		8

апрель		упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы»	2 неделя	1	2	8
	6.2	Висы на гимнастической лестнице: на подколенках, держась руками. «Шишки». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы»				
	6.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (с усложнением) (Общеразвивающие упражнения на скамейке с мешочком) Игра «Охотник и звери»		1		
	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»		1		
	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»		1		
	6.8	Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дольше» (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»		1		
май	7.1	Лазание : со снаряда на снаряд. Игровое упражнение «В космос». (Общеразвивающие упражнения с набивным мячом) Игра «Самолёты»	4 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»		1		
	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»		1		
	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»		1		
	7.8	Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дольше» (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»		1		
июнь	8.1	Лазание. Игровое упражнение «В космос» (Общеразвивающие упражнения с гантелями 0, 5 кг) Игра «Ловишки с ленточками»	2 неделя	1	2	8
	8.2	Висы попытка виса 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»		1		
	8.4	Качание, вращение на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения с фитболами)		1		

		Игра «Крокодилы и обезьяны»				
8.5		Канат, шест: лазание до середины. (Общеразвивающие упражнения в тройках с верёвкой) Игра «Кот и птички»		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		1		2
8.8		Полоса препятствий с использованием спортивного комплекса. (Общеразвивающие упражнения с длинной верёвкой) Игры по выбору детей		1		

## Учебный план

2 год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий		
				в неделю	в месяц
октябрь	1.1.	Лазание по лесенке: вверх – вниз разноимённым и попеременным способом. Игровое упражнение «Кто выше». ( Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Ловишки»	1 неделя	1	2
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице на прямых руках с подниманием прямых ног. «Уголок». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Охотники и зайцы »		1	
	1.3.	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра Охотники и зайцы»	2 неделя	1	2
	1.4.	Упражнение раскачивание вправо- влево. «Часики». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра Охотники и зайцы»		1	
	1.5.	На кольцах: произвольно. «Самая оригинальная вертушки». (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра «Серебряная пуля»	3 недели	1	2
	1.6.	Канат, шест: лазанье до середины. «Достань ленточку». (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра «Серебряная пуля»		1	
	1.7.	Переход с лесенки на горку и наоборот. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Крокодилы и обезьяны»	4 неделя	1	2
	1.8.	Перехода с одного снаряда на другой. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Крокодилы и обезьяны»		1	
ноябрь	2.1	Лазание по лесенке: с переходом на другую сторону лестницы. Игровое упражнение «Моряки». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: с поочерёдным подниманием прямых ног. И.П.«Стрелки». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Перестрелка»		1	
	2.3	Прыжки: с подтягиванием на разных снарядах с паузой. И.П.«Пружинки». (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Колдуны»	2 неделя	1	2
	2.4	Упражнение вращение: на кольцах и перевороты на низкой перекладине. «Вертушка», «Кувырок». (Общеразвивающие упраж-я в парах). Игра «Колдуны»		1	
	2.5	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения на скамейке). Игра «Удочка»	3 недели	1	2
	2.6	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения на скамейке). Игра «Удочка»		1	
	2.7	Лазание по гимнастической лесенке со сменой мест, партнёров. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Пираты»	4 неделя	1	2
	2.8	Качание на верёвочной лестнице и канате.(Общеразвивающие упраж-я с обручем). Игра Пираты»		1	
декабрь	3.1	Лазание по лесенке: со сменой мест со снаряда на снаряд. Игровое упражнение «Найди своё место». ( Общеразвивающие упражнения с короткой	1 неделя	1	2

		скакалкой). Игра Магазин»					
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: на одной руке. И.П. «Обезьяны. ( Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой). Игра Магазин»		1	2		
	3.3	Упражнение вращение через вис на подколенках. И.П. «Переворот». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра « Пираты»		1	2		
	3.4	4. Упражнения на лиане – висы, согнув ноги. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра « Пираты»		1	2		
	3.5	Канат, шест: висы на двух снарядах одновременно. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Кодуны»		1	2		
	3.6	Качание на перекладине с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Кодуны»		1	2		
	3.7	Раскачивание на канате с последующим подскоком. (Общеразвивающие упражнения в круге). Игра Снежинки»		1	2		
	3.8	Раскачивание на канате с последующим подскоком. (Общеразвивающие упражнения в круге). Игра Снежинки»		1	2		
январь	4.1.	Общефизическая подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по лесенке вверх- вниз с отягощением. (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка»	2 неделя	1	2	4	
	4.2	Прыжки: с подтягиванием «Пружинки с паузой». (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка»	3 неделя	1			
	4.3	Лиана: раскачивание на лиане в висе. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза»	4 неделя	1	2		
	4.4.	Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза»	1 неделя	1			
февраль	5.1	Лазание по лесенке: на скорость. Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки»	2 неделя	1	2	8	
	5.2	Висы на гимнастической лестнице: с подниманием прямых ног. И.П. «Посчитай, сколько лет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки»	1 неделя	1			
	5.3	Прыжки с подтягиванием. «Пружинки». (Общеразвивающие упражнения в тройках с мячом). Игра «Паучки» (с мячом)	2 неделя	1	2		
	5.4	Упражнение вращение на различных снарядах, сгибая и разводя ноги. (Общеразвивающие упражнения в тройках с мячом). Игра «Паучки» (с мячом)	3 неделя	1			
	5.5	Упражнения на лиане – висы, ухватившись руками и ногами снизу. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка»	4 неделя	1	2		
	5.6	Горка: скатывание на животе, головой вперёд. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1			
	5.7	Канат, шест: «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Пираты»	2 неделя	1	2		
	5.8.	ОФП: соревнование «Спасатели». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Пираты»	3 неделя	1			
март	6.1	Лазание по лесенке: снизу вверх с переходом на другие пролёты по перекладине. Игровое упражнение «Канатоходцы». (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Футбол паучков»	4 неделя	1	2	8	

апрель	6.2	Висы: с подниманием согнутых ног к груди из виса «Присев». И.П. «Включи лампочку». (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра «Футбол паучков»				1		
	6.3	Прыжки с подтягиванием рук и ног. «Надуй шарик». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Перестрелка»				1	2	
	6.4	Упражнение вращение на низкой перекладине и на кольцах, подтянув ноги к груди. «Вертушка». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Перестрелка»				1		
	6.5	Качание и вращение на разных снарядах, согнув ноги. «Маятник». (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Удочка»				1	2	
	6.6	Лазание на горке: вверх, сидя, спиной вперёд. (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Удочка»				1		
	6.7	Канат, шест: лазание по двум шестам одновременно до середины. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Попади в кольцо»				1	2	
	6.8	ОФП: эстафеты с использованием комплекса. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Попади в кольцо»				1		
	7.1	Лазание: по двум шестам с помощью рук и ног. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»				1	2	8
май	7.2	Висы: на одной руке со сменой рук. «Обезьяны». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»				1		
	7.3	Прыжки с подтягиванием рук и ног одновременно. «Лампочка горит». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Пираты»				1	2	
	7.4	Упражнение вращение на подколенках вниз головой, держась руками. (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Пираты»				1		
	7.5	Качание на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»				1	2	
	7.6	Лазание на горке: скатывание, лёжа на спине. И лазание вверх в упоре на коленях. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»				1		
	7.7	Канат, шест: лазание до ориентира. (Общеразвивающие упражнения на сопротивление с партнёром). Игра «Футбол паучков»				1	2	
	7.8	Вращение с последующим сохранением равновесия, стоя на коленях «Достань ленточку». (Общеразвивающие упражнения на сопротивление с партнёром). Игра «Футбол паучков»				1		
	8.1	Лазание: попеременным способом. «По ступенькам». (Общеразвивающие упражнения с гантелями 1 кг). Игра «Эстафета «Спасатели»				1	2	8
	8.2	Висы: на двух руках. И.П. «Кто дальше». (Общеразвивающие упражнения с гантелями 1 кг). Игра «Эстафета «Спасатели»				1		
	8.3	Прыжки на разных снарядах с подтягиванием и подниманием ног. (Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой). Игра «Пираты»				1	2	
	8.4	Качание, вращение на высокой перекладине вперёд-назад, вправо-влево. (Общеразвивающие упражнения с				1		

		длинной скакалкой). Игра «Пираты»				
	8.5	Канат, шест: лазание «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения с двумя мячами). Игра Перестрелка»		1		2
	8.6	ОФП «Полоса препятствий с использованием комплекса». (Общеразвивающие упражнения с двумя мячами). Игра Перестрелка»		1		
	8.7	«Спортивный муравейник». (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра по выбору детей		1		2
	8.8	Круговая тренировка по станциям (6-8 станций). (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра по выбору детей		1		

# Учебный план

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
	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. «Невалишки». (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 перекладины на канат. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Кто выше»	4 неделя	1	2
	1.8.	Перехода с одного снаряда на другой. (Общеразвивающие упражненияарами). Игра «Кто выше»		1	
ноябрь	2.1	Лазание по канату до потолка (Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: подтягивание в висе (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
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: на одной руке. И.П. «Обезьяны. (Общеразвивающие упражнения с большими мячами). Игра «Перестрелка»		1	

<b>январь</b>	3.3	Упражнение вращение на верёвочной лестнице. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра « Тигр в яме»	<b>2 неделя</b>	1	2	<b>4</b>
	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»		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»		1	2	
	3.8	Раскачивание на канате с последующим прыжком в обруч. (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Разведчики»		1	2	
	4.1.	Общефизическая подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по верёвочной лесенке до потолка. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки»		1	2	
	4.2	Прыжки на лиане на подколенках. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки»		1		
<b>февраль</b>	4.3	Переходы с лестницы на высокую перекладину. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра « Мороза – красный нос»	<b>2 неделя</b>	1	2	<b>8</b>
	4.4.	Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра « Мороза – красный нос»		1		
	5.1	Лазание по лесенке: «Кто быстрее». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Разведчики»		1	2	
	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»		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»		1	2	
	5.6	Переход с перекладины на канат и на горку. (Общеразвив. упр-я с гантелями). Игра «Два огня»		1		
<b>март</b>	5.7	Канат, шест: «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS»	<b>4 неделя</b>	1	2	<b>8</b>
	5.8.	ОФП: соревнование «Спаси принцессу». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS»		1		
	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	2	
	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»		1	2	

	6.4	Упражнение вращение на канате. «Дует ветер». (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня»	Знеделя	1		
	6.5	ОФП: «Путешествие Магеллана» (закрепление) ( Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка»		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!»		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»	4 неделя	1	2	8
	7.2	Висы: на верёвочной лестнице с разным положением ног и спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»		1		
	7.3	Прыжки через препятствия «Парашют 2».. «Лампочка горит». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу»	1 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»	2 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: лазанье 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. Госное 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. институтов. 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 т 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

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**Распределение программного материала по возрастам**

Висы. Гимнастическая стенка/ способы выполнения.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вис с круговым вращением ног (педалирование)</li> <li>- попытка виса на одной руке</li> <li>- попеременное поднимание ног до угла</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “велосипед”</li> <li>- “лыжи”</li> </ul>
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног до угла</li> <li>- висы на одной руке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “сосчитай сколько лет”</li> <li>- “напиши цифру”</li> <li>- “нарисуй фигуру”</li> </ul>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног до угла – удержи угол</li> <li>- висы на одной руке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “кто больше”</li> <li>- “кто дольше”</li> </ul>

Веревочная лестница.

<b>возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание вверх – вниз – сверху</li> <li>- подскоки держась за лесенку на двух ногах, на одной ноге, держась одной, двумя руками</li> <li>- попытки лазания снизу с опусканием ног и спрыгиванием – мягким приземлением</li> </ul>	
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- попытка лазания до потолка</li> <li>- переходы на другой снаряд</li> <li>- подтягивание с прыжком</li> <li>- лазание снизу в сочетании с прыжком (соскоком)</li> <li>-подтягивание в висе на подколенках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “коснись подбородком”</li> <li>- “лифт”</li> <li>- “кольцо”.</li> <li>“ летучая мышь”</li> </ul>

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

Висы. Низкая перекладина.

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

## Перекладина высокая.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
4 – 5 лет	Переход с гимнастической стенки на перекладину и обратно. Связки – лазание по двум шестам с переходом на перекладину – сосок. <ul style="list-style-type: none"><li>- вис стоя</li><li>- вис с вращением ногами</li><li>- с подниманием ног</li><li>- с закручиванием туловища вправо – влево ноги вместе</li><li>- с разведением ног</li><li>- с раскачиванием</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-“велосипед”</li><li>- “лампочка”</li><li>- “вертушка”</li><li>- “ножницы”</li></ul>
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>- подтягивание с прыжком</li><li>- ножницы – ноги подняты в угол</li><li>- поднимание ног до угла</li><li>- висы на одной руке</li><li>- подтягивание с прыжком</li><li>- вис на подколенках держась руками</li></ul> <p>Связки – прыжки, вис.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- “пружинка”</li><li>- “сосчитай сколько лет”</li></ul>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>- подскок – вис на перекладине – сосок</li><li>- поднимание ног до угла</li><li>- поднимание ног до перекладины с раскачиванием</li><li>- поднимание ног в различных направлениях</li><li>- подтягивание с удержанием</li><li>- подъем переворотом</li><li>- подтягивание в висе</li><li>- висы с перехватыванием рук и поворотом</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- “кто больше удержит угол”</li><li>- “перочинный ножик”</li><li>- “напиши цифры, букву”</li><li>- “подтянулся – держи”</li><li>- “кто больше”</li><li>- “вертушка”</li></ul>

### Кольцо.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
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.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
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 - ползанье вверх на коленях с последующим скатыванием вниз на животе (5-6 р.)	- “воротики”

6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вбегание на горку вверх</li> <li>- сбегание с горки вниз</li> <li>- подтягивание на руках лежа на животе, держась за верхний край горки</li> <li>- скатывание стоя спиной вперед, лицом вперед</li> </ul>	
-----------	--	--

### Канат.

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

### Лиана.

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

5 – 6 лет	- прыжки на двух ногах держась за лиану - вис на лиане ухватившись ногами и руками снизу – отпуская одну руку - вис на прямых руках, подтянувшись ногами	- “пружинка”
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.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
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.

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

