

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 программа  
физкультурно- спортивной  
направленности «Здоровье»**

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

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 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 Гиппократов 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 5- 6 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 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
- Шнуры
- Скакалки короткие
- Мешочки с песком
- Мячи «Фитбол»

### **Ожидаемые результаты:**

К концу 1 года обучения :

- Дети знакомятся со спортивным комплексом, правилами поведения на нём, травмобезопасности;
- Осваивают снаряды спортивного комплекса, учатся выполнять несложные упражнения на всех снарядах;
- У детей развиваются пространственная ориентация;
- Укрепляется здоровье детей;
- 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 (15 м);
- прыжки в длину с места;
- метание правой и левой рукой вдаль;
- определение качественных показателей лазанья по гимнастической стенке;
- 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»

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	8
	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 неделя	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	8
	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 упражнения в парах). Игра «Колдуны»		1		
	2.5	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения на скамейке). Игра «Удочка»	3 неделя	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 упражнения 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 скакалкой). Игра Магазин»	1 недел	1	2	8

	3.2	Висы на гимнастической лестнице: на одной руке. И.П. «Обезьяны. (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой). Игра Магазин»	2 неделя	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»	3 неделя	1	2	
	3.5	Канат, шест: висы на двух снарядах одновременно. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Колдуны»		1	2	
	3.6	Качание на перекладине с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Колдуны»	4 неделя	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»				
январь	4.1.	Общездоровьеская подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по лесенке вверх- вниз с отягощением. (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка»	1 неделя	1	2	4
	4.2	Прыжки: с подтягиванием «Пружинки с паузой». (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка»		1		
	4.3	Лиана: раскачивание на лиане в висе. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза»	2 неделя	1	2	
	4.4.	Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза»		1		
февраль	5.1	Лазание по лесенке: на скорость. Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки»	1 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		
	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)		1		
	5.5	Упражнения на лиане – висы, ухватившись руками и ногами снизу. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка»	3 неделя	1	2	
	5.6	Горка: скатывание на животе, головой вперёд. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка»		1		
	5.7	Канат, шест: «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Пираты»	4 неделя	1	2	
	5.8.	ОФП: соревнование «Спасатели». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Пираты»		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»	1 неделя	1	2	8
	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»	2 неделя	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»	3 неделя	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»	4 недели	1	2	
	6.8	ОФП: эстафеты с использованием комплекса. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Попади в кольцо»		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 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»	2 недели	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»	3 недели	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»	4 недели	1	2	
	7.8	Вращение с последующим сохранением равновесия, стоя на коленях «Достань ленточку». (Общеразвивающие упражнения на сопротивление с партнёром). Игра «Футбол паучков»		1		
май	8.1	Лазание: попеременным способом. «По ступенькам». (Общеразвивающие упражнения с гантелями 1 кг). Игра «Эстафета «Спасатели»	1 неделя	1	2	8
	8.2	Висы: на двух руках. И.П. «Кто дольше». (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»	2 недели	1	2	
	8.4	Качание, вращение на высокой перекладине вперёд- назад, вправо- влево. (Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой). Игра «Пираты»		1		
	8.5	Канат, шест: лазание «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения с двумя мячами). Игра Перестрелка»	3 недели	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	4 недели	1	2	
	8.8	Круговая тренировка по станциям (6-8 станций). (Общеразвивающие упражнения в движении). 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. Бучинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Бучинская, 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 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



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) - подтягивание в висе на подколенках	- “коснись подбородком” - “лифт” - “кольцо”. “ летучая мышь”
6 – 7 лет	- подтягивание в висе - 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	- “лифт” - “кольцо”, “летучая мышь”

Висы. Низкая перекладина.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
4 – 5 лет	- передвижение в висе вправо- влево, перехватываясь руками - подтягивание согнув ноги к груди в висе “педалирование”	- “лампочка” (включено – выключено) - “велосипед”
5 – 6 лет	- вис на прямых руках стоя на коленях подтянув ноги к груди - из виса на подколенках, подтягивание - из виса присев поднимание согнутых ног к груди (лампочка вкл – выкл)	- “лампочка” а) держать б) включать - выключать
6 – 7 лет	- 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 виса на прямых руках, ноги прямые, поднять ноги в угол	- “кувырком” - “удержи угол”

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 – 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	- “кто больше удержит угол”

	<ul style="list-style-type: none"> <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>- “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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение на кольцах, ноги произвольно</li> <li>- с вращением ног “педалирование”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “вертушки”</li> <li>- “велосипед”</li> </ul>
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскачивания на прямых руках с большой амплитудой вращения на кольцах: а) ноги врозь; б) подтянув ноги к груди</li> <li>Связки – подскоки с подтягиванием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “маятник”</li> <li>- “вертолет”</li> </ul>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перевороты –</li> <li>- стойка на кольцах</li> <li>- вращение на кольцах подтянувшись на кольцах и подтянув ноги к груди</li> <li>- вис согнувшись</li> <li>- вис вниз головой</li> <li>- вис на подколенках</li> <li>-Связки – подтянуться, держать вис на подколенках без рук.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “кувырок”</li> <li>- “качели”</li> <li>- “кувырок назад”</li> <li>- “лягушка”</li> <li>- “кольцо”</li> <li>- “летучая мышь”</li> <li>- “вертолет”</li> </ul>

### Горка.

<b>Возраст</b>	<b>содержание</b>	<b>игровые упражнения</b>
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье вверх в приседе</li> <li>- скатывание сидя с 1) прямыми ногами</li> <li>2) согнув ноги</li> </ul>	
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье вверх в упоре на коленях</li> <li>- скатывание лежа на спине</li> <li>- скатывание на животе головой вперед</li> <li>- лазанье вверх сидя спиной вперед</li> <li>- ползание вверх на коленях с последующим скатыванием вниз на животе (5-6 р.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “воротики”</li> </ul>

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.

Возраст	содержание	игровые упражнения
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. 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. Гимн. стенки</li> <li>- перелет</li> <li>- переход</li> </ul>

Лиана.

Возраст	содержание	игровые упражнения
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>	- “пружинка”
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах держась за лиану</li> <li>- вис на лиане ухватившись ногами и руками снизу – отпуская одну руку</li> <li>- вис на прямых руках, подтянувшись ногами</li> </ul>	- “пружинка”
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вис на подколенках</li> <li>- прыжки на двух ногах и подтягивания</li> <li>- прыжки в приседе держась за лиану</li> </ul> <p>Связки – висы на кольцах или на веревочной лестнице( или на перекладине) : ноги подколенками на лиане</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “летучая мышь”</li> <li>- “пружинка”</li> <li>- “мячик”</li> </ul>

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	- влезание и спуск по гимнастической стенке попеременным способом - переходы со сменой мест с партнером - лазанье вверх, вниз спиной к стенке Обучение переходам со стенки на другой снаряд не касаясь пола.	- “достань до потолка”. - “путешествие Магеллана”
6 – 7 лет	- 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	- “достань предмет” - “кто быстрее” - “переход” - “лифт” - “спасатели” - “космос” - “путешествие Магеллана”

