

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 49 «Светлячок»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ заведующего
МАДОУ «Детский сад № 49
«Светлячок»
№ 01-О-ПУ от 26.09.2025 г.

ПРИНЯТО

на Педагогическом Совете
протокол № 1
от 28.08.2025 г.

Программа платных дополнительных образовательных услуг

«СКАКАЛОЧКА»

Возраст обучающихся: дети от 3 до 7 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Рябова О.А.

Нижний Новгород
2025 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система воспитательно-оздоровительной работы МАДОУ наряду с другими здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. Рабочая программа «СКАКАЛОЧКА» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки комплексной программы, реализуемой в МАДОУ «Детский сад №49 «Светлячок».

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Педагогическая целесообразность и актуальность. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее доступной является гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих акробатических упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

В отличие от существующих программ по гимнастике, данная предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального и акробатического характера. Предлагаемые упражнения достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся, имеющие оздоровительный и профилактический характер.

Основной целью программы является разностороннее развитие личности дошкольника средствами гимнастических упражнений.

Задачи.

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

IV. Развитие творческих способностей:

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, поддержке.

Локальный компонент (компонент ДООУ) заключается:

- в решении задач социально-личностного развития ребенка, как отличительной особенности комплексной программы развития и воспитания детей в детском саду;
- воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МАДОУ;
- а также в процессе приобщения воспитанников к традициям МАДОУ – открытые мероприятия, участие в ежегодных отчетных концертах.

Работа по программе представляет возможность осуществления межпредметных связей с образовательными областями:

«Безопасность», «Здоровье» - ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале,
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,

- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Социализация» - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

«Коммуникация» - развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познание» - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

«Музыка» - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

«Труд» - приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

Сроки реализации.

Программа «СКАКАЛОЧКА» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, группой по 10-12 человек, продолжительностью 15-30 минут. В год проводится 56 занятий.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения),

которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Материал распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме беседы.

Ожидаемый результат.

3-5 лет

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на мате и ковре
- ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- ❖ Научиться себя чувствовать уверенно при выполнении упражнений

5-7 лет

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на гимнастическом мате и ковре
- ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- ❖ Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и в группе
- ❖ Научиться себя чувствовать уверенно при выполнении упражнений
- ❖ Уметь выполнять упражнения, проявляя творчество и фантазию

Определение результативности

№ п/п	К концу программы (8 мес.) у ребенка должны быть сформированы навыки:	Сформировано	Не сформировано
Дети 3-4 года			
1.	Правила безопасного поведения в спортивном зале	+	-
2.	Самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг	+	-
3.	Выполнять простые гимнастические задания и элементы под счет и самостоятельно	+	-
4.	Выполнять упражнения для поддержания правильной осанки	+	-
5.	Самостоятельно и под счет исполнять знакомые композиции	+	-
Дети 4-5 лет			

1.	Правила безопасного поведения в спортивном зале	+	-
2.	Изменять движения в соответствии с заданным темпом и ритмом	+	-
3.	Выполнять упражнения на правильную постановку стоп и осанки	+	-
4.	Выполнять хореографические позиции	+	-
5.	Самостоятельно выполнять изученные гимнастические элементы (шпагаты, кувырки, «колечки»...)	+	-
6.	Выполнять разнообразные гимнастические композиции	+	-
Дети 5-7 лет			
1.	Правила безопасного поведения в спортивном зале	+	-
2.	Точно и правильно выполнять движения, состоящие из разнонаправленных упражнений для рук и ног	+	-
3.	Выполнять сложные цикличные виды движений	+	-
4.	Самостоятельно, технично выполнять изученные гимнастические упражнения	+	-
5.	По заданию выполнять хореографические позиции и повороты	+	-
6.	Выразительно выполнять композиции под музыку	+	-

Формой подведения итогов реализации программы являются открытые мероприятия, показательные выступления, участие в концертах и утренниках.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СКАКАЛОЧКА»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-4 ГОДА, 8 ЗАНЯТИЙ В МЕСЯЦ

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Наглядность ТСО	Содержание, воспитательные и оздоровительные задачи
			О	Т	П		
октябрь	1	Введение	1	1			Познакомиться с предметом «Гимнастика», правилами техники безопасности и безопасного выполнения упражнения
	2-8	Ходьба на носках, с правильной постановкой стоп. Упражнения сидя на полу, с различными положениями ног. Подготовка ног в постановку в «Шпагат»	7	1	6	Гимнастические мячи	Познакомить с элементами хореографии для постановки стоп. Формирование усидчивого и положительного эмоционального настроения. Выполнение заданий на «растяжку» в форме игровых заданий.
ноябрь	9-16	Постановка стоп с опорой о гимнастическую «шведскую» стенку. Упражнения на развитие подвижности суставов. Постановка в «шпагат»	8	1	7	Гимнастическая «шведская» стенка	Повторить правила безопасного поведения и выполнения упражнения. Формирование усидчивости. Развитие творческого воображения.
декабрь	17-24	Ходьба на носках с элементами хореографии. Выполнение подскоков на месте и в	8		8		Формирование положительного эмоционального настроения. Самостоятельное выполнение позиций ног по заданию педагога. Игровые задания на

		движении. Упражнения на растяжку и постановку ног в «Шпагат». Подготовка спины в положение лежа на животе «Колечко».					постановку ног в «Шпагат». Увеличение числа подходов при выполнении задания.
ян вар ь	25- 32	Учить «Колечко» из положения лежа на спине. Учить правильно удерживать ноги в положении «Поперечный шпагат». Элементы хореографии.	8	1	8	Гимнастиче ский мат	Повторить правила безопасного поведения. Формирование усидчивости, ответственности к выполнению упражнений. Игровые задания. Подведение итогов.
фе вра ль	33- 40	Выполнение подскоков на месте и в движении. Учить «Колечко», учить «Шпагат», учить 1, 2 позиции в хореографии.	8		8		Познакомить с 1, 2 позициями в хореографии. Повторить подскоки на 2-х и 1-ой ноге. В «Колечке» лежа на животе учить доставать ногами до головы. Формирование ответственности.
ма рт	41- 48	Учить 1, 2 позиции хореографии. Учить «Колечко», учить «Шпагат». Игровые задания.	8		8		Увеличение числа подходов при выполнении «Колечка» и «Шпагата». Формирование усидчивости при выполнении позиций 1, 2 хореографии. Развитие творческого воображения.
ап ре ль	49- 56	Закрепить изученные позиции хореографии. Учить подготовительн ую позицию рук. Учить «Колечко»,	8		8	Гимнастиче ские мячи	Увеличение числа подходов при выполнении заданий. Самостоятельное выполнение. Развитие творческого воображения.

		учить «Шпагат». Выполнение игровых заданий.					
май	57-63	Закрепить изученные элементы. Учить постановку ног и рук в «Мост» из положения лежа.	7		7	Гимнастические маты	Повторить правила безопасного поведения и выполнения упражнений. Формирование ответственности к своему здоровью.
	64	Итоговое занятие для родителей	1		1		Самостоятельное выполнение комплекса упражнений перед зрителями (индивидуально, по 2-3 человека). Формирование положительного эмоционального настроя.
		ИТОГО:	64	4	60		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-5 ЛЕТ

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Наглядность ТСО	Содержание, воспитательные и оздоровительные задачи
			О	Т	П		
октябрь	1	Введение	1	1			Познакомиться с предметом «Гимнастика», правилами техники безопасности поведения в спортивном зале, техники безопасности при выполнении упражнений
	2-8	Ходьба на носках, с правильной постановкой ног; чередование ходьбы с подскоками на правой, левой ноге. Упражнения сидя на полу, подготовка к растяжке на	7	1	6	Гимнастические мячи	Познакомить с элементами хореографии. Формирование усидчивости и ответственности при выполнении движений. Выполнение упражнений на «растяжку» в форме игровых заданий.

		«Шпагат». Подготовка спины к «Колечку» в положении лежа на животе.					
но яб рь	9- 16	Постановка ног в 1 хореографическую позицию. Ходьба по кругу, ноги на развороте стоп в 1 позиции. Растяжка на «Шпагат». Постановка ног в «Шпагат» Постановка рук и ног в «Колечко» лежа на животе.	8	1	7		Добиваться эстетически правильного выполнения упражнения. Формировать творческие способности. Следить за правильной постановкой спины. Формирование усидчивости.
дек аб рь	17- 24	Учить 1, 2, 3 позиции в хореографии. Учить подскоки на месте и в движении. Учить согласованной работе рук и ног в выполнении «Шпагата». Учить постановку руки ног в выполнении «Колечка» лежа на животе.	8		8	Гимнастические мячи для игры	Учить двигаться с эстетической и эмоциональной отдачей. Выполнять движения с разной интенсивностью. Использовать сюжетно-игровые задания при выполнении гимнастических упражнений («Шпагат», «Колечко»). Исправление ошибок, обеспечение безопасности.
ян вар ь	25- 32	Отработать 1, 2, 3 позиции хореографии. Отработка постановки рук и ног в «Шпагат» и «Колечко».	8	1	8		Повторить правила безопасности выполнения гимнастических упражнений. Добиваться выполнения гимнастических упражнений правильно и технически. Исправление

		Учить подготовительное движение «Группировка» для кувырка вперед					ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движений.
февраль	33-40	Повторение позиций хореографии. Отработка «Шпагата» с использованием гимнастической скамейки. Отработка «Колечка», отработка «Группировки» на гимнастическом мате.	8		8	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Увеличение числа подходов при выполнении «Колечка» и «Шпагата». Формирование усидчивости. Формирование помощи друг другу.
март	41-48	Соединение позиций хореографии с поворотами на носках и с приседаниями. Учить «Колечко», учить «Шпагат». Выполнение перекатов в группировке самостоятельно на ковре	8		8		Увеличение числа подходов изученных элементов. Развитие творческого воображения. Выполнение заданий с разной интенсивностью.
апрель	49-56	Закрепление позиций хореографии. Учить постановку рук и ног на кувырок вперед. Учить «Шпагат». Учить «Колечко»	8	1	7	Гимнастические маты	Повторить правила безопасного выполнения упражнений. Выполнение кувырка со страховкой педагога. Формирование ответственности к своему здоровью.
май	57-63	Закрепление изученных элементов. Учить	7		7		Развитие творческого воображения. Формирование самостоятельности.

		«Кувырок вперед», учить «Мост» из положения лежа. Подготовка к открытому занятию					Подведение итогов.
	1	Показательное выступление для родителей			1	Формирование положительного настроения	
		ИТОГО:	64	6	58		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-7 ЛЕТ

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Наглядность ТСО	Содержание, воспитательные и оздоровительные задачи
			О	Т	П		
октябрь	1	Введение	1	1			Познакомиться с предметом «Гимнастика», правилами техники безопасности.
	2-8	Ходьба на носках, ходьба и постановка ног в позиции хореографии 1, 2; подскоки на правой/левой ноге. Подготовка к растяжке в «Шпагат». Подготовка спины в «Колечко»	7	1	6	Гимнастические коврики, маты	Познакомить с элементами хореографии (1, 2 позиции). Формирование ответственности. Учить сосредотачивать внимание ребенка на активной двигательной деятельности посредством игровых заданий. Учить каждого ребенка выполнять движения самостоятельно, действовать рядом с другими, не мешая никому.
ноябрь	9-16	Продолжать учить постановку ног в 1, 2 хореографические позиции. Постановка рук и ног в	8	1	7	Гимнастические маты	Добиваться эстетически правильного выполнения движений, следить за правильной осанкой. Учить детей «держат спину». Развивать общую активность. Учить ребенка согласовывать свои

		«Шпагат», «Колечко». Выполнение положения «Группировка» для кувырка вперед.					действия с движениями других детей; менять направление и характер движения в зависимости от указаний педагога.
дек аб рь	17- 24	Учить 1, 2, 3 позиции. Учить держать спину при ходьбе на носках. Учить «Шпагат», «Колечко»	8	1	7	Гимнастиче ские маты	Повторить правила безопасности при выполнении движений. Сочетать ходьбу с выполнением конкретного задания, что бы она не была самоцелью. Учить приземляться на носки полусогнутых ног, добиваясь легкости прыжков. Увеличение числа подходов к изученным элементам. Выполнение заданий с различной интенсивностью.
ян вар ь	25- 32	Отработка позиций хореографии. Отработка «Шпагата», «Колечко». Продолжать учить согласованную работу рук и ног на кувырок.	8		8	Гимнастиче ские маты	Добиваться выполнения гимнастических упражнений правильно и технично. Формирование усидчивости, творческих способностей. Учить умению переносить уже известные движения в новую обстановку с использованием игровых заданий
фе вра ль	33- 40	Повторение позиций хореографии. Сочетание позиций с приседаниями и наклонами. Отработка «Шпагата», «Колечка», «Кувырка»	8		8	Гимнастиче ские маты	Увеличение числа подходов к изученным элементам. Формирование творческих способностей. Учить самостоятельной деятельности. Поддерживать и закреплять естественный интерес к движениям. Способствовать умственному, нравственному, эстетическому развитию детей.
ма рт	41- 48	Отработка изученных элементов и	8	1	7	Гимнастиче ские коврики,	Повторять правила безопасности при выполнении движений.

		движений. Учить постановку рук и ног в «Мост из положения лежа»				маты	Выполнение заданий с разной интенсивностью. Вызывать интерес детей к многократному повторению движений. Дать возможность выполнять и вспоминать изученные движения самостоятельно.
апрель	49-56	Закрепление изученных элементов и движений. Продолжать учить постановку рук и ног в «Мост» из положения лежа.	8		8	Гимнастические коврики	Стремиться к ритмичным движениям детей под счет; менять направление и характер движения в зависимости от задания педагога. Сочетать движения с выполнением конкретного задания.
май	57-62	Закрепление изученных элементов. Выполнение «Кувырка» самостоятельно по 2-3 подхода	5		5	Гимнастические маты, коврики	Самостоятельное выполнение изученных элементов. Увеличение числа подходов. Обеспечить оптимальную нагрузку и двигательную активность для каждого ребенка индивидуально.
	63	Закрепление всех изученных элементов. Подготовка к показательному выступлению	2		2		Добиваться эстетически и технически правильного выполнения движений и упражнений. Подведение итогов.
	64	Показательное выступление			1		Формирование положительного эмоционального настроения.
		ИТОГО:	64	5	59		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СКАКАЛОЧКА»

Дети 3-4 лет

Дет с 3-х лет должны в первую очередь двигаться, координируя движения рук с движениями ног; держать корпус прямо, не опускать голову; стопы ставить с небольшим разворотом наружу; согласовывать свои действия с движениями других детей; менять направление и характер движения в зависимости от указаний педагога. Важная задача для развития 3-4 лет это правильная, своевременная постановка стоп. Используются упражнения с «уменьшением ширины шага» (поперечное расстояние между стопами ног) и увеличивается разворот стоп наружу, в результате чего возрастает площадь опоры, уменьшаются боковые колебания тела.

Задача педагога в этом возрасте – поддерживать и закреплять естественный интерес детей к движениям, организовать занятие, что бы упражнения способствовали не только физическому, но и умственному, нравственному и эстетическому развитию детей.

Дети 4-5 лет

В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому приемы проведения гимнастики усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.

Начинается гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание – например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражнение для стоп – ходьба по-медвежьей, которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения). В гимнастику включаются сложные виды бега – широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег.

Виды прыжков:

- на двух ногах с продвижением вперед;
- поочередные подскоки на правой и левой ноге;

- прыжком ноги в стороны, вместе.

Если в комплекс включено шесть общеразвивающих, то они выполняются в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для мышц плечевого пояса и рук;
- 5) для туловища;
- 6) для ног.

При выполнении упражнений дыхание может регулироваться произнесением коротких слов или звуков в момент естественного сжатия грудной клетки – во время наклона дети говорят: «Вниз».

Упражнения для мышц плечевого пояса (состоят из четырех частей):

- вытянуть руки вперед;
- поднять руки вверх;
- вытянуть руки вперед;
- опустить руки.

Общеразвивающие упражнения для туловища:

- наклоны вперед;
- наклоны в стороны;
- повороты в стороны.

Усложняются исходные упражнения:

- сидя на полу, выпрямив ноги;
- сидя по-турецки;
- стоя на коленях.

Упражнения для ног:

- подскоки;
- приседания;
- подъемы на носки;
- одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из положения сидя.

Исходные положения для рук во время упражнений для ног:

- руки на поясе;
- руки впереди;
- руки в стороны.

Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное. В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

- оттягивать носки ног;
- стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
- взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

Дети 5-7 лет

У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внимание, наблюдательность. Все это создает условия для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого.

Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны – по диагонали, «змейкой», со сменой направления.

Виды прыжков:

- на двух ногах вместе;
- на двух ногах, продвигаясь вперед;
- ноги в стороны, вместе;
- поочередно на правой и левой ноге;
- со скакалкой.

Комплексы состоят из 5-6 упражнений.

Упражнения повторяются 8-10 раз.

Если в комплекс включено шесть общеразвивающих упражнений, то последовательность выполнения может такой же, как и в старшей группе. Если же включены прыжки, то возможен такой подбор:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для туловища;
- 5) для ног;

6) для туловища;

7) для ног – прыжки.

При выполнении упражнений выдох сопровождается произнесением коротких звуков и слов.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

Упражнения состоят из четырех частей и выполняются из более сложного исходного положения, например, сидя верхом на гимнастической скамейке:

- руки вперед;
- вверх;
- вперед;
- опустить.

Общеразвивающие упражнения для туловища:

- наклоны вперед;
- наклоны в стороны;
- повороты в стороны.

Исходные упражнения:

- сидя на полу, выпрямив ноги;
- сидя по-турецки;
- стоя на коленях.

Упражнения для ног:

- прыжки;
- приседания и полуприседания;
- подъем на носки;
- одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- подъем на носки.

Исходные положения для рук во время упражнений для ног:

- руки на поясе;
- руки впереди;
- руки в стороны.

Взрослый использует, в основном, словесные указания, поскольку подбор упражнений практически такой же, как и для старшего возраста, но с некоторыми усложнениями.

Взрослый может обратить внимание детей на дыхание: «Раз, два, три – выдох».

При разучивании наиболее сложных упражнений взрослый сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоятельно или с помощью одного из детей).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

- ❖ Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ❖ Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ❖ Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- ❖ Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);
- ❖ Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- ❖ Круговая тренировка:
Разновидности круговой тренировки:
 - По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - По методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- По методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение):

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Используемый инвентарь:

1. Гимнастические маты
2. Магнитофон
3. Комплект CD-дисков и флеш-карты с записями музыкальных сборников к комплексам
4. Гимнастические мячи
5. Покрытие в спортивном зале.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001.
2. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000.
3. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР-ПРЕСС», 2001.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003.
5. Козырева О.В. «лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей», М., Просвещение, 2005.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для 5-7 лет: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре», М., Издательство ГНОМ и Д, 2003.
7. Чупаха И.П., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе», М., Илекса, Народное образование, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003