

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 49 «Светлячок»  
№ 01-О-ПУ от 16.09.2024 г.

ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
протокол № 1  
от 27.08.2024 г.

Программа платных дополнительных образовательных услуг

«СКАКАЛОЧКА»

Возраст обучающихся: дети от 5 до 7 лет  
Срок реализации программы: 7 месяцев

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

Нижний Новгород  
2024 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 ДОУ) 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 (7 мес.) у ребенка должны быть сформированы навыки:	Сформировано	Не сформировано
<b>Дети 3-4 года</b>			
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	+	-
<b>Дети 4-5 лет</b>			

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	+	-
<b>Дети 5-7 лет</b>			
1.	Правила безопасного поведения в спортивном зале	+	-
2.	Точно и правильно выполнять движения, состоящие из разнонаправленных упражнений для рук и ног	+	-
3.	Выполнять сложные циклические 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.					
		Закрепить изученные элементы. Учить постановку ног и рук в «Мост» из положения лежа.				Гимнастические маты	Повторить правила безопасного поведения и выполнения упражнений. Формирование ответственности к своему здоровью.
		Закрепить изученные элементы. Закрепить постановку ног и рук в «Мост» из положения лежа. Подготовка к открытому занятию.				Гимнастические маты	Увеличение числа подходов при выполнении изученных движений. Развитие творческого воображения. Подведение итогов.
		Итоговое занятие для родителей			1		Самостоятельное выполнение комплекса упражнений перед зрителями (индивидуально, по 2-3 человека). Формирование положительного эмоционального настроения.
		<b>ИТОГО:</b>	56	4	51		

### 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	7	1	6	Гимнастические мячи	Познакомить с элементами хореографии. Формирование

		<p>постановкой ног;  чередование ходьбы с подскоками на правой, левой ноге.  Упражнения сидя на полу, подготовка к растяжке на «Шпагат».  Подготовка спины к «Колечку» в положении лежа на животе.</p>					<p>усидчивости и ответственности при выполнении движений. Выполнение упражнений на «растяжку» в форме игровых заданий.</p>
но яб рь	9- 16	<p>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.</p>	8	1	7		<p>Добиваться эстетически правильного выполнения упражнения. Формировать творческие способности. Следить за правильной постановкой спины. Формирование усидчивости.</p>
дек аб рь	17- 24	<p>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</p>	8		8	<p>Гимнастические мячи для игры</p>	<p>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.</p>

		«Колечка» лежа на животе.					
ян вар ь	25- 32	Отработать 1, 2, 3 позиции хореографии. Отработка постановки рук и ног в «Шпагат» и «Колечко». Учить подготовительн ое движение «Группировка» для кувырка вперед	8	1	8		Повторить правила безопасности выполнения гимнастических упражнений. Добиваться выполнения гимнастических упражнений правильно и технически. Исправление ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движений.
фе вра ль	33- 40	Повторение позиций хореографии. Отработка «Шпагата» с использование м гимнастическо й скамейки. Отработка «Колечка», отработка «Группировки» на гимнастическо м мате.	8		8	Гимнастиче ская скамейка, гимнастичес кие маты	Увеличение числа подходов при выполнении «Колечка» и «Шпагата». Формирование усидчивости. Формирование помощи друг другу.
ма рт	41- 48	Соединение позиций хореографии с поворотами на носок 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.
ап ре ль	49- 56	Закрепление позиций хореографии. Учить	8	1	7	Гимнастиче ские маты	Повторить правила безопасного выполнения упражнений. Выполнение кувырка со страховкой

		постановку рук и ног на кувырок вперед. Учить «Шпагат». Учить «Колечко»					педагога. Формирование ответственности к своему здоровью.
		Закрепление изученных элементов. Продолжать изучать постановку рук и ног на кувырок. Учить постановку рук и ног в «Мост» из положения лежа.				Гимнастические маты	Самостоятельное выполнение изученных элементов. Увеличение числа подходов. При выполнении заданий.
		Закрепление изученных элементов. Учить «Кувырок вперед», учить «Мост» из положения лежа. Подготовка к открытому занятию					Развитие творческого воображения. Формирование самостоятельности.  Подведение итогов.
		Показательное выступление для родителей			1	Формирование положительного настроения	
		ИТОГО:	56	6	51		

### 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.
но яб рь	9- 16	Продолжать учить постановку ног в 1, 2 хореографические позиции. Постановка рук и ног в «Шпагат», «Колечко». Выполнение положения «Группировка» для кувырка вперед.	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 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	Гимнастические 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».	8		8	Гимнастические маты	Добиваться выполнения гимнастических упражнений правильно и технично. Формирование усидчивости, творческих способностей. Учить

		Продолжать учить согласованную работу рук и ног на кувырок.					умению переносить уже известные движения в новую обстановку с использованием игровых заданий
февраль	33-40	Повторение позиций хореографии. Сочетание позиций с приседаниями и наклонами. Отработка «Шпагата», «Колечка», «Кувырка»	8		8	Гимнастические 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.
март	41-48	Отработка изученных элементов и движений. Учить постановку рук и ног в «Мост из положения лежа»	8	1	7	Гимнастические коврики, маты	Повторять правила безопасности при выполнении движений. 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.
		Закрепление изученных элементов. Выполнение «Кувырка» самостоятельно по 2-3 подхода				Гимнастические маты, коврики	Самостоятельное выполнение изученных элементов. Увеличение числа подходов. Обеспечить оптимальную нагрузку и двигательную активность для каждого ребенка индивидуально.
		Закрепление всех изученных					Добиваться эстетически и технически правильного

		элементов. Подготовка к показательном у выступлению					выполнения движений и упражнений. Подведение итогов.
		Показательное выступление					Формирование положительного эмоционального настроения.
		ИТОГО:	56	5	51		

### **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;

- б) 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