**Программа платных дополнительных занятий по физическому развитию «Здрайверы» на 2015 – 2016 учебный год**

**Пояснительная записка**

 В период формирования осанки у большинства детей в возрасте 4-7 лет можно наблюдать отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Это состояние ребенка, когда у него еще не развиты мышцы живота, слабые мышцы спины, ног, еще не оформлен свод стопы и изгибы позвоночника, может серьёзно повлиять на дальнейшее развитие ребенка, на его общее физическое здоровье, внутреннее психологическое состояние и даже на общение с окружающими.

Плохая осанка, слабые, легко реагирующие на любые стрессовые и неконфликтные ситуации мышцы, чаще всего становятся одной из основных причин многих психосоматических заболеваний ребенка, нарушений опорно- двигательного аппарата, а также (что очень важно не упускать из виду) его внутренних разладов с собой и в отношениях с окружающими людьми.

Когда ребенок растет и развивается, ему как воздух необходимы занятия специальной гимнастикой.

«СА-ФИ-ДАНСЕ» - это танцевально – игровая гимнастика для детей, включающая нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнас­тику.

Акробатика - комплекс различных гимнастических упражнений, позволяющий развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствовать координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения влияют не только на двигательные способности, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки, что особенно важно для дошкольников.

**Цель программы** – укрепление здоровья, содействие всестороннему развитию личности дошколь­ника средствами танцевально-игровой гимнастики и акробатических упражнений.

**Основные задачи:**

- способствовать оптимизации роста и развития опор­но-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совер­шенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;

- развивать творческие способности детей; способствовать нравственному и

физическому совершенствованию;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищест­ва, взаимопомощи и трудолюбия.

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом, радоваться своим достижениям.

Программа платных дополнительных занятий по физическому развитию «Здрайверы» составлена для воспитанников средней группы (4-5-лет) и для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

- Периодичность занятий: 1 раз в неделю, во второй половине дня.

- Продолжительность занятия: 20 мин (для средней группы), 25-30 мин (для старшего дошкольного возраста).

- Форма проведения занятий: групповые (От 2 до 10 человек).

- Количество занятий в год: 34

**Ожидаемые результаты:**

По окон­чании цикла занятий, дети, в соответствии с индивидуальными возможностями, приобретут определенный «запас» движений в танцевальных и акробатических упражнениях. Сформируется умение владеть своим телом, умение выполнять упражнения самостоятельно, четко и осознанно, умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям. Появится устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, повысится уровень физической подготовки, уменьшается процент заболеваемости.

**Содержание.**

1. Танцевально – ритмическая гимнастика, ритмические упражнения, игроритмика, игротанцы, игрогимнастика, спортивно – музыкальные композиции.

2. Пальчиковая гимнастика, креативная гимнастика, игровой самомассаж.

3.Различные акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки, и упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и лестница). Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, элементы современного и народного танца, упражнения на связь движений с музыкой.

4. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двига­тельных действиях и заданиях.

5. Дыхательные упражнения в имитационных движениях, упражнения на растягивание и расслабление.

6. Подвижные игры, игры – танцы, игры – путешествия.

**Методическое обеспечение**

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе танцевально – игровая гимнастика для детей».
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография, игры».
3. Мещерякова О.Н, Громова Н.Н., Сапронова З.В. «Подвижные игры».
4. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. «Физкультура для всей семьи».
5. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников».
6. Тетерюк Н.Ф. «[Модифицированная программа по акробатике «Акробатика для дошколят»](http://elochka21.ru/?p=163).

Приложение 1

Перспективный план дополнительных платных занятий по физкультуре в средней группе «Здрайверы».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц, неделя | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Сентябрь, 3 - 4 - 5 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Весёлые путешественники» | Знакомство с понятиями «сед», «присед», «упор присев», «группировка» и их выполнение. Упражнение «складка»; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Вороны»; П/и «Весёлые жуки»;Малоподвижная игра «Летает – не летает». |
| Октябрь, 1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Рыбачок» | Перекаты вперед – назад из упора присев. Вис на гимнастической стенке; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Не оставайся на полу»;П/и «Мыши в кладовой»;Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода». |
| Октябрь,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Рыбачок» | Перекаты вправо – влево. Упражнение «ласточка»; разведение и сведение ног в висе на гимнастической стенке; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Волшебная дудочка»; П/и «Салки с лентами»;Малоподвижная игра «Что изменилось?» |
| Ноябрь, 1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Чебурашка» | Перекат назад из упора присев с возвращением в и.п. Упражнение «рыбка»; «складка ноги врозь». Подтягивание ног к груди в висе на гимнастической стенке; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Жмурки с колокольчиком»;П/и «Бездомный заяц»;Малоподвижная игра «Узнай по голосу». |
| Ноябрь, 3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Чебурашка» | Перекат назад из упора присев с касанием пола ногами за головой. Упражнение «корзинка»; поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса | П/и «Лошадки»;П/и «Бездомный заяц»;Малоподвижная игра «Кто в домике живет?» |
| Декабрь, 1-2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Куклы – неваляшки» | Перекат из упора присев с выходом в стойку на лопатках; Упражнение «ласточка»; разведение и сведение ног в висе на гимнастической стенке; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Найди свою пару»;П/и «Лиса в курятнике»;Малоподвижная игра «Съедобное – не съедобное» |
| Декабрь,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Куклы – неваляшки» | Перекат из упора присев с выходом в стойку на лопатках; Упражнение «рыбка», упражнение «складка»; вис на гимнастической стенке с разным хватом рук; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Волшебная дудочка»; П/и «Найди свой цвет»;Малоподвижная игра «Угадай по голосу». |
| Январь,2-3-4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Плюшевый медвежонок» | Кувырок вперед с помощью воспитателя; упражнение «корзинка»; ходьба на носках по узкой стороне гимнастической скамейки; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Догонялки с медведем»;П/и «Волк и зайцы»;Малоподвижная игра «Летает – не летает» |
| Февраль,1 – 2 неделя  | Музыкально – ритмическая композиция «Разноцветная игра» | Перекат из упора присев с выходом в стойку на лопатках; упражнение «складка ноги врозь»; ходьба гимнастическим шагом по бревну; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Пустое место»;П/и «Лохматый пес»;Малоподвижная игра «Съедобное – не съедобное» |
| Февраль,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Разноцветная игра» | Упражнение «планка»; «корзинка». Вис на гимнастической стенке на время; разведение ног в висе; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Салки»;П/и «Мы весёлые ребята»;Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода» |
| Март,1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Кузнечик» | Кувырок вперед с помощью воспитателя; упражнение «рыбка»; поднимание ног в уголок в висе на гимнастической стенке; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Мыши в кладовой»;П/и «Зайцы и волк»;Малоподвижная игра «Что изменилось?» |
| Март,3-4-5 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Белочка» | Упражнение «полумост»; «планка»; «складка». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «С кочки на кочку»;П/и «Шире шагай»;Малоподвижная игра «Летает – не летает» |
| Апрель,1 – 2 неделя  | Музыкально – ритмическая композиция «Лошадки» | Перекат назад из упора присев с касанием пола ногами за головой. Упражнение «ласточка»; ходьба гимнастическим шагом по бревну; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Лошадки»;П/и «Кот и мыши»;Малоподвижная игра «Угадай по голосу». |
| Апрель,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Лошадки» | Кувырок вперед с помощью воспитателя; упражнение «корзинка»; ходьба на носках по узкой стороне гимнастической скамейки; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «На одной ножке вдоль дорожки»;П/и «Самолеты»;Малоподвижная игра «Воздушный шар» |
| Май,1-2-3 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Белые кораблики» | Упражнение «полумост»; «планка»; «рыбка»; «ласточка». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Веселая дудочка»;П/и «Перелёт птиц»;Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода» |

Приложение 2

Перспективный план дополнительных платных занятий по физкультуре в группе старшего дошкольного возраста «Здрайверы».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц, неделя | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Сентябрь, 3 - 4 - 5 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Чунга – Чанга» | Перекаты назад, вперед из упора присев. Упражнение «складка», «рыбка». Вис на гимнастической стенке с прямым, обратным и разным хватом рук. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Мы весёлые ребята»;П/и «Ловишки с лентами»;Малоподвижная игра «Море волнуется» |
| Октябрь,1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Красная шапочка» | Перекаты вправо, влево, перекат назад с касанием ногами за головой. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Медведи и пчелы»;П/и «Пожарные на учении»;Малоподвижная игра «Группа, смирно!» |
| Октябрь,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Красная шапочка» | Перекат с выходом в стойку на лопатках. Упражнение «корзинка», «складка ноги врозь». Разведение ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Кто скорее добежит до флажка?»;П/и «Поспеши, не урони»;Малоподвижная игра «Дружный хлопок» |
| Ноябрь,1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Кот Леопольд» | Кувырок вперед с помощью воспитателя; упражнение «полушпагат», «ласточка». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Кот и мыши»;П/и «Мышеловка»;Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода» |
| Ноябрь,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Кот Леопольд» | Кувырок вперед; перекат с выходом в стойку на лопатках; упражнение «складка», «планка»; отжимания. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Мыши в кладовой»;П/и «Уголки»;Малоподвижная игра «Угадай по голосу» |
| Декабрь,1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Мячик» | Перекат назад с касанием ногами за головой; кувырок назад с помощью воспитателя; упражнение «полушпагат», «складка ноги врозь». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Школа мяча»;П/и «Сбей мяч»;Малоподвижная игра «Четыре стихии» |
| Декабрь,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Мячик» | Кувырок назад с помощью воспитателя; продольный шпагат (пассивный), отжимания. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Мяч капитану»;П/и «Гонка мячей по кругу»Малоподвижная игра «Испорченный телефон» |
| Январь,3-4-5 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Цыплята» | Кувырок вперед; упражнение «полумост», «рыбка», «складка ноги врозь». Подтягивание ног к груди в висе на гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Коршун и наседка»;П/и «Вызов по имени»;Малоподвижная игра «Группа, смирно» |
| Февраль,1 – 2 неделя  | Музыкально – ритмическая композиция «Игра «Козочки и Волк» | Кувырок назад с помощью воспитателя; упражнение «корзинка», «мост», «склепка». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Волк во рву»;П/и «Пронеси не урони»;Малоподвижная игра «Кто в домике живет?» |
| Февраль,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Игра «Козочки и Волк» | Кувырок назад; упражнение «мост», шпагат (пассивный). Вис на гимнастической стенке на время. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Волк»;П/и «Пингвины с мячами»Малоподвижная игра «Летает не летает» |
| Март,1-2-3 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Три поросенка» | Упражнение «рыбка», «складка», «корзинка», «склепка», «ласточка». Ходьба гимнастическим шагом по бревну, с поворотом вокруг себя. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Салки на одной ноге»;П/и «За двумя зайцами»;Малоподвижная игра «Море волнуется» |
| Март, 4 – 5 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Три поросенка» | Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, шпагат (пассивный). Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Смена шеренг»;П/и «Пустое место»;Малоподвижная игра «Что изменилось?» |
| Апрель, 1 – 2 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Антошка» | Упражнение «мост», «планка», «рыбка». Ходьба по бревну на носках. Разведение ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Догони свою пару»;П/и «Перемени предмет»;Малоподвижная игра «Четыре стихии» |
| Апрель,3 – 4 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Антошка» | Кувырок вперед; упражнение «корзинка», «склепка», «складка ноги врозь». Подтягивание ног к груди в висе на гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | П/и «Вызов номеров»;П/и «Удочка»;Малоподвижная игра «Летает не летает» |
| Май,1-2-3 неделя | Музыкально – ритмическая композиция «Кукляндия» | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках, шпагат (пассивный), «рыбка», «склепка», «ласточка». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | Эстафеты;Малоподвижная игра «Испорченный телефон» |