

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»  
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»  
О.И. Шмарина  
Приказ № 244-ОД от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ЗДРАЙВЕРЫ»  
(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Составитель:  
Семенова О.Е., воспитатель по физическому развитию  
МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»

Ставрополь, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	4
1.3. Ожидаемые результаты	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1. Содержание занятий «Здрайверы»	5
2.2. Планирование и содержание занятий «Здрайверы» в средней группе	5
2.3. Планирование и содержание занятий «Здрайверы» в старшей группе	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1. Используемые методы и приемы	11
3.2. Материально-техническое обеспечение. Обеспеченность материалами и средствами обучения	11
3.3. Методическое обеспечение	11

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. 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 серьезно 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, самоутвердиться 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.

Программа дополнительных платных занятий «Здрайверы» составлена для воспитанников средней группы (4-5 лет) и старшей группы (5-6 лет).

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

Продолжительность занятия: в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут.

Форма организации занятий: групповая (от 2 до 10 человек).

Количество занятий в год: 34.

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Цель программы* – укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовки, содействие разностороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и акробатических упражнений.

*Основные задачи:*

1. 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.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.
4. Развивать творческие способности детей; способствовать нравственному и физическому совершенствованию.
5. Развивать лидерство, инициативу
6. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
7. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом, радоваться своим достижениям.

## 1.3. 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.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ «ЗДРАЙВЕРЫ»

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.

### 2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ «ЗДРАЙВЕРЫ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

№ п/п	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во занятий
1	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».	3
2	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».	2

3	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?»	2
4	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».	2
5	Музыкально – ритмическая композиция «Чебурашка»	Перекат назад из упора присев с касанием пола ногами за головой. Упражнение «корзинка»; поднятие 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?»	2
6	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»	2
7	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».	2

8	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»	3
9	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»	2
10	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»	2
11	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?»	2
12	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»	3
13	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».	2

14	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»	2
15	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»	3
				34

## 2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ «ЗДРАЙВЕРЫ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

№ п/п	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Кол-во занятий
1	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»	3
2	Музыкально – ритмическая композиция «Красная шапочка»	Перекаты вправо, влево, перекаат 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!»	2
3	Музыкально – ритмическая композиция «Красная шапочка»	Перекаат с выходом в стойку на лопатках. Упражнение «корзинка», «складка ноги врозь». Разведение ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на	П/и «Кто скорее добежит до флажка?»; П/и «Поспешите, не урони»; Малоподвижная игра «Дружный	2



		укрепление мышц спины и брюшного пресса.	хлопок»	
4	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»	2
5	Музыкально – ритмическая композиция «Кот Леопольд»	Кувырок вперед; пережат 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»	2
6	Музыкально – ритмическая композиция «Мячик»	Пережат 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»	2
7	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»	2
8	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»	3

9	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?»	2
10	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»	2
11	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»	3
12	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?»	2
13	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»	2
14	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»	2

15	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»	3
				34

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

1. *Наглядные:* наглядно-зрительные (показ физически, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые (музыкальное сопровождение, восприятие художественного слова); тактильно-мышечные (непосредственная помощь воспитателя).
2. *Словесные:* объяснения, пояснения; подача команд, сигналов; словесная инструкция.
3. *Практические:* повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

#### 3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ

Обручи малые, палки гимнастические, мячи резиновые малые, гантели (0,5 кг), флажки, ленты атласные на кольце (60см.), кубики пластмассовые, кольца пластиковые; стенка шведская, скамья гимнастическая, бум гимнастический, доска гимнастическая, маты гимнастические, кубы деревянные, дуги малые и большие, мячи резиновые большие, фитболы, хопболы, канат, кегли; скамья для пресса, батут детский, мягкие набивные модули, атрибуты к подвижным играм.

#### 3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

