

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»

А.А.Довгалева

А.А. Довгалева 20 18 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

Направленность: физкультурно-спортивная

КРУЖОК
«ВЕСЕЛЫЕ ЦИРКАЧИ»
С ЭЛЕМЕНТАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(5-7 лет)

Разработала
инструктор по физической
культуре
Гусарева Г.Г.

ЗАТО Северск, 2018г.

I. Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Всестороннее физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы.

Таким образом, физическое воспитание дошкольников в одинаковой степени должно быть направлено и на телесное (физическое), и на нервно-психическое развитие детей.

Для стимуляции интеллектуального развития рекомендуется применение кинезиологических упражнений. С развитием моторики создаются предпосылки для становления многих психических процессов. Работы многих ученых доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение приемов и движений. Взрослый обязан сначала сам освоить все упражнения, после этого обучить каждого ребенка.

На занятиях кружка «Веселые циркачи» решаются и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Большую роль играет подбор и использование на занятиях музыкального сопровождения: у детей повышается настроение, работоспособность, общий тонус при выполнении упражнений под музыку.

Залогом успеха кружковой работы являются: систематичность, планомерность, умение заинтересовать детей. Поэтому используются разные формы проведения занятий: игровое, тренирующее, сюжетное, контрольное.

Проведение занятий требует серьезной подготовки педагога, включая его внешний вид, доброжелательность, хорошее настроение. Только в этом случае – в атмосфере внимания, заинтересованности, профессионализма взрослого – у ребенка формируется базис личностной культуры, рождаются и развиваются главные образующие личности: воображение, основанное на нем творчество, произвольность, потребность активно действовать, совершенствуется интеллектуальное развитие.

Кружковые занятия приносят несомненную пользу. У детей расширяется объем двигательных умений и навыков, улучшается координация движений, ориентировка в пространстве, внимание становится более концентрированным, - все это подтверждают результаты диагностики. Кроме того, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует положительный эмоциональный отклик у детей.

II. Цели и задачи программы.

Цель: Укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, развивать мышление.

Задачи:

Развивать силу, гибкость, ловкость, прыгучесть, выносливость, координацию движений, мелкую моторику.

Формировать двигательную активность и творческое воображение.

Способствовать выработке чувства ритма и темпа, пониманию детьми чувства прекрасного.

Воспитывать привычку сохранять правильную осанку и красивую походку, внимание, организованность, чувство дружбы, взаимопомощи, активизировать двигательную реакцию и регулировать тормозные процессы.

Содействовать укреплению постоянного интереса к занятиям физической культурой.

III. Методы и приёмы.

Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные методические приёмы, игровые задания и упражнения:

- упражнения на развитие общей, мелкой и пальчиковой моторики;
- координация речи с движением, загадки, стихотворения;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения в передаче, подбрасывании, перебрасывании и ловле, жонглировании предметов;
- элементы акробатики, аэробики, йоги;
- специальные упражнения для коррекции осанки и плоскостопия;
- подвижные игры;
- релаксация;
- музыкальное сопровождение.

IV. Организация работы.

Программа рассчитана на обучение детей в течение одного учебного года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми подготовительной к школе группы (6-7 лет) в спортивном зале. Длительность занятия 30 минут (1 час по СанПиНу).

Дети занимаются в спортивной форме.

Занятия могут проводиться в традиционной и нетрадиционной форме: по частям, с соединением частей комплекса упражнений по мере их изучения. Отдельные занятия проводятся на развитие различных физических качеств.

V. Ожидаемые результаты

Улучшение общей физической подготовки детей, овладение навыком жонглирования одним или несколькими предметами, освоение техники выполнения элементарных акробатических элементов.

Способом проверки результатов являются контрольные занятия в течение года и итоговое развлечение.

Итоговая реализация – выступление детей перед аудиторией (родителей, детей детского сада) – май 2019г.

Диагностика в ДОУ - проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по адаптированной основной образовательной программе ДО для детей с ОВЗ.

VI. Используемый материал.

Набивные мешочки, мячи разные, кольца, обручи, «летающие» флаги, гимнастические маты, гантели, скакалки, канат, фитболы, тренажёрные диски, батут, велотренажёры, самокаты и другой спортивный инвентарь.

Список литературы:

1. Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», Линка-пресс, Москва, 1999г.
2. В.Н.Фросин и др. Русская азбука-зарядка «Малыш отражает мир», Санкт-Петербург, 2000г.
3. М.М.Безруких «Здоровьеформирующее физическое развитие». «Развивающие двигательные программы», ГИЦ «Владос», Москва, 2001г.
4. А.Л.Сиротюк, А.С.Сиротюк «Современная методика развития детей от рождения до 9 лет» ТЦ «Сфера», Москва, 2009г.
5. С.Суханина «Музыка цвета», «Обруч» № 6, Москва, 2008г.

Цель кружковой работы:

Развивать тонкую моторику рук, моторные координации и оптико-пространственные представления, совершенствовать двигательные навыки у детей старшего дошкольного возраста.

Воспитывать чувство коллективизма, дружелюбие, выразительность, создавать бодрое, жизнерадостное настроение, прививать любовь к физическим упражнениям.

Задачи:

Способствовать обучению детей сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт в процессе различных действий через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность.

Использовать на занятиях новые разнообразные упражнения с малыми мячами и утяжеленными мешочками по кинезиологической программе.

Ознакомить с более сложными способами в жонглировании двумя предметами при участии обеих рук и одной руки.

Осваивать технику выполнения элементарных акробатических элементов: перекаты в группировке, кувырки, стойка на лопатках, колесо.

Проводить занятия в игровой форме и закрепить все полученные двигательные навыки в итоговом развлечении «Веселый цирк» - май 2019г.

Календарный учебно-тематический план работы к адаптированной дополнительной общеобразовательной программе

кружка «Весёлые циркачи»

№ п\п	Месяц, кол-во занятий, кол-во часов	Тема занятия, содержание	Форма контроля
1.	Сентябрь 8 занятий 8 ч.	<p>Занятие № 1. Разучить комплекс упражнений в перекладывании предметов (набивные мешочки). Обучать акробатическим перекатам левым и правым боком. Катание на самокатах. Развивать у детей гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию.</p> <p>Занятие № 2. Ознакомить с групповым упражнением в передаче предмета «Слушай сигнал», стоя по кругу. Закрепить технику акробатических перекатов левым и правым боком. Катание на самокатах. ОФП: «уголок», «лодочка».</p> <p>Занятие № 3. Акцентировать внимание на правильном дыхании при повторении комплекса упражнений в перекладывании набивных мешочков из руки в руку. Повторить выполнение группового упражнения в передаче предмета «Слушай сигнал», используя музыкальное сопровождение.</p> <p>Занятие № 4. Закрепить умение выполнять перекаты левым и правым боком. ОФП: отжимание. Развивать у детей силу, гибкость, координацию движений.</p> <p>Занятие № 5. Закрепить выполнение комплекса упражнений в перекладывании набивных мешочков из руки в руку под музыкальное сопровождение. Отрабатывать навык передачи предмета в групповом упражнении «Слушай сигнал», сидя по-турецки по кругу.</p> <p>Занятие № 6. Закрепить технику акробатических перекатов левым и правым боком. Прыжки на батуте. ОФП: «уголок», «лодочку», отжимание. Развивать у детей прыгучесть, силу, выносливость,</p>	

		<p>координацию. Занятие № 7. Повышать качественный уровень выполнения комплекса упражнений в перекидывании набивных мешочков из руки в руку под музыкальное сопровождение, соблюдая при этом правильное дыхание. Закрепить упр-я ОФП: «уголок», «лодочку», отжимание. Развивать ловкость, силу, выносливость, координацию. Занятие № 8. Сдача контрольных нормативов: СМЖ- «уголок», СМС - «лодочка», СМР - «отжимание», динамометрия, ЖЕЛ. Развивать ловкость, силу, выносливость, координацию.</p>	Начальный контроль по результатам ОФП.
2.	Октябрь 8 занятий 8 ч.	<p>Занятие № 1 Научить выполнять упражнения в подбрасывании предмета, перебрасывании и его ловле. Закрепить умение выполнять перекаты левым и правым боком. Ознакомить с техникой выполнения стойки на лопатках. Катание на самокатах. Занятие № 2 Ознакомить с групповым упражнением в подбрасывания набивного мешочка вверх одной рукой и ловли его двумя руками, стоя по кругу «Назови имя» (с помощью преподавателя). Закрепить технику выполнения стойки на лопатках. Развивать у детей силу, гибкость, координацию движений. Занятие № 3 Отрабатывать двигательные навыки в подбрасывании предмета, перебрасывании и его ловле. Обучить технике выполнения кувырка вперед, повторить выполнение стойки на лопатках. Катание на самокатах. Занятие № 4 Закрепить умение подбрасывать набивной мешочек вверх одной рукой и ловить его двумя руками в групповом упражнении «Назови имя» (один бросает, другой ловит). Обучить технике выполнения переката «вертушка», повторить выполнение кувырка</p>	Ознакомить родителей с протоколами начального контроля.

		<p>вперед. Прыжки на батуте. Развивать у детей прыгучесть, силу, выносливость, координацию. Занятие № 5. Учить жонглированию одним предметом (набивным мешочком). Продолжать обучение технике выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках. Занятие № 6. Научить перебрасыванию мягкого мячика через натянутую сетку и ловле его двумя руками в групповом упражнении «Ловкие пары» (один бросает, другой ловит). Прыжки на фитболах. Продолжать обучение технике выполнения переката «вертушка», стойки на лопатках. Развивать у детей прыгучесть, гибкость, быстроту, координацию. Занятие № 7. Отрабатывать навык жонглирования набивным мешочком. Занятие № 8. Закрепить умение перебрасывать мягкий мячик через подвешенный обруч и ловить его двумя руками в групповом упражнении «Ловкие пары» (один бросает, другой ловит). Закрепить умение выполнять стойку на лопатках, перекаты левым, правым боком, перекаат «вертушку», кувырок вперед. Развивать гибкость, силу, координацию движений.</p>	
3.	Ноябрь 8 занятий 8 ч.	<p>Занятие №1 Повторить упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле набивного мешочка из руки в руку. Прыжки со скакалкой. Закрепить умение выполнять стойку на лопатках, «лодочку», «уголок». Занятие №2 Отрабатывать навык передачи предмета в групповом упражнении «Слушай сигнал», сидя по-турецки по кругу. Закрепить умение выполнять перекаты, «лодочку», «уголок». Прыжки со скакалкой. Развивать у детей прыгучесть, силу, выносливость, координацию.</p>	

		<p>Занятие № 3 Отрабатывать навык жонглирования набивным мешочком. Закрепить умение выполнять перекаты левым, правым боком, кувырок вперед. Прыжки на батуте.</p> <p>Занятие №4 Повторить выполнение группового упражнения в передаче предмета «Слушай сигнал», используя музыкальное сопровождение. Закрепить умение выполнять перекат «вертушку», кувырок вперед. Прыжки на фитболах. Развивать прыгучесть, силу, выносливость, координацию.</p> <p>Занятие № 5 Совершенствовать навык жонглирования, используя разные предметы (набивные мешочки, мячики, колечки). Отрабатывать умение выполнять стойку на лопатках, «лодочку», «уголок».</p> <p>Занятие № 6 Закрепить умение подбрасывать набивной мешочек вверх одной рукой и ловить его двумя руками в групповом упражнении «Назови имя» (один бросает, другой ловит). Отрабатывать умение выполнять кувырок вперед, «лодочку», «уголок». Развивать силу, гибкость, координацию</p> <p>Занятие №7 Повторить жонглирование набивным мешочком. Отрабатывать выученные акробатические элементы. Игра «Обезьянки».</p> <p>Занятие № 4 – <u>Контрольное</u>: жонглирование одним предметом (набивным мешочком); умение выполнения стойки на лопатках, перекатов левым, правым боком, переката «вертушка», кувырка вперед. Игра «Обезьянки».</p>	<p>Приём контрольных нормативов: жонглирование, акробатика.</p>
4.	Декабрь 8 занятий 8 ч.	<p>Занятие № 1 Разучить выполнение комплекса упражнений в бросках и ловле мешочка в парах. Ознакомить с техникой выполнения мостика, полушпагата. Выполнить отжимания.</p> <p>Занятие № 2 Закрепить выполнение комплекса упражнений в</p>	<p>Ознакомить родителей с протоколами контрольных нормативов.</p>

		<p>бросках и ловле разных предметов в парах. Ознакомить с техникой шпагата (индивидуально), выполнить отжимания. Развивать гибкость, быстроту, силу, координацию. Занятие № 3. Разучить выполнение комплекса упражнений в бросках и ловле колечка в парах. Отрабатывать технику выполнения мостика, полушпагата, подтягивания в висе лёжа. Занятие № 4 Закрепить выполнение комплекса упражнений в бросках и ловле колечка в парах. Повторить технику выполнения мостика, шпагата (на любую ногу), подтягивания в висе лёжа. Развивать силу, гибкость, координацию движений. Занятие № 5 Совершенствовать выполнение комплекса упражнений в бросках и ловле предметов в парах. Повторить технику выполнения перекатов боком, стойку на лопатках. Прыжки на батуте. Занятие № 6 Закрепить умение подбрасывать набивной мешочек вверх одной рукой и ловить его двумя руками в групповом упражнении «Назови имя» (один бросает, другой ловит). прыжки на фитболах. Повторить технику выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках. Развивать прыгучесть, силу, выносливость, координацию. Занятие № 7 Отрабатывать выполнение упражнений в бросках и ловле предметов в парах. Повторить технику выполнения мостика, полушпагата, отжиманий. Прыжки на скакалке. Занятие № 8 Закрепить умение перебрасывать мягкий мячик через подвешенный обруч и ловить его двумя руками в групповом упражнении «Ловкие пары» (один бросает, другой ловит). Прыжки на скакалке. Повторить технику выполнения мостика, шпагата (на любую ногу). Развивать гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию.</p>	
5.	Январь Первая	Занятие № 1 Ознакомить с комплексом упражнений в	

<p>неделя – каникулы</p> <p>6 занятий 6 ч.</p>	<p>жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки).</p> <p>Закрепить технику выполнения мостика, полушпагата, шпагата (на любую ногу), «лодочку», «уголок». Игры с обручем.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>Повторить комплекс упражнений в жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки).</p> <p>Закрепить технику шпагата (на любую ногу), «лодочку», «уголок».</p> <p>Игры с обручем.</p> <p>Развивать силу, гибкость, координацию движений.</p> <p>Занятие № 3</p> <p>Закрепить комплекс упражнений в жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки).</p> <p>Повторить выученные акробатические элементы.</p> <p>ОФП: «лодочка», «уголок», отжимание.</p> <p>Занятие № 4</p> <p>Повторить выученные акробатические элементы.</p> <p>Катание на самокатах.</p> <p>Развивать силу, гибкость, выносливость, координацию движений.</p> <p>Занятие № 5</p> <p>Повторить выученные акробатические элементы.</p> <p>Вращение и прокатывание обруча.</p> <p>ОФП: «лодочка», «уголок», отжимание.</p> <p>Развивать силу, гибкость, выносливость, координацию движений.</p> <p>Занятие № 6</p> <p>Сдача контрольных нормативов по ОФП.: СМЖ («уголок»), СМС («лодочка»), СМР («отжимание»), динамометрия, ЖЕЛ.</p>	<p>Контроль по ОФП</p>
<p>6.</p> <p>Февраль</p> <p>8 занятий 8 ч.</p>	<p>Занятие № 1,2 (2 занятия)</p> <p>Повторить упражнения в жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки).</p> <p>Ознакомить с новыми упражнениями – при участии одной руки. Прыжки на фитболах.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед: с прямыми ногами и длинный кувырок.</p> <p>Развивать прыгучесть, выносливость, силу, координацию.</p> <p>Занятие № 3,4 (2 занятия)</p> <p>Закрепить умение выполнять упражнения в жонглировании двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки.</p> <p>Отрабатывать выполнение кувырков вперед с прямыми ногами, длинные кувырки.</p>	<p>Консультация с родителями о динамике результатов ОФП.</p>

		<p>Развивать силу, гибкость, координацию движений. Занятие № 5,6 (2 занятия) Отрабатывать умение выполнять упражнения в жонглировании двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки. Прыжки на батуте. Учить технике выполнения стойки на руках, на голове у стены (индивидуально). Развивать прыгучесть, силу, выносливость, координацию. Занятие № 7,8 (2 занятия) Совершенствовать умение выполнять упражнения в жонглировании двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки. Игры с «летающими» флагами. Продолжать учить стойке на руках, на голове у стены. Развивать силу, гибкость, координацию движений.</p>	
7.	<p>Март 8 занятий 8 ч.</p>	<p>Занятие № 1 Закрепить выполнение упражнений в бросках и ловле предметов в парах. Отрабатывать умение перебрасывать мягкий мячик через подвешенный обруч и ловить его двумя руками в групповом упражнении «Ловкие пары» (один бросает, другой ловит). Упражнения и игры с «летающими» флагами. Занятие № 2 Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед, с прямыми ногами, длинных кувырков, стойки на голове у стены. Прыжки на фитболах. Игры с «летающими» флагами. Развивать прыгучесть, силу, выносливость, координацию. Занятие № 3 Закрепить выполнение упражнений в бросках и ловле мешочков в парах, игровые упражнения с «летающими» флагами. Отрабатывать технику кувырков, стойки на голове. Занятие № 4 <u>Контрольное:</u> по выполнению упражнений в бросках и ловле мешочков в парах, по всем видам кувырков, стойки на голове. Занятие № 5,6 (2 занятия) Закрепить умение выполнять упражнения в жонглировании двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки.</p>	<p>Контроль: броски и ловля предметов, акробатика.</p> <p>Ознакомить родителей с</p>

		<p>Повторить умение выполнять стойку на руках. Ознакомить с техникой выполнения колеса. Игра «Удочка». Развивать гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию. Занятие № 7, 8 (2 занятия) Совершенствовать умение выполнять упражнения в жонглировании двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки. Закрепить технику выполнения мостика, полушпагата, шпагата. Продолжать обучать технике выполнения колеса. Развивать силу, гибкость, координацию движений.</p>	<p>протоколами контроля.</p>
8.	<p>Апрель 8 занятий 8 ч.</p>	<p>Занятие № 1 Закрепить жонглирование двумя предметами (с мешочком или колечком – по выбору) с участием обеих рук и с участием одной руки. Совершенствовать технику выполнения мостика, полушпагата, шпагата. Прыжки на батуте. Занятие № 2 <u>Контрольное:</u> жонглирование двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки; умение выполнять мостик, полушпагат, шпагат. Занятие № 3,4 (2 занятия) Повторить выполнение комплекса упражнений в перекладывании набивных мешочков из руки в руку под музыкальное сопровождение, соблюдая при этом правильное дыхание. Продолжать учить выполнять колесо, стойку на лопатках, «лодочку», «уголок». Игра «Удочка». Развивать гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию. Занятие № 5, 6 (2 занятия) Повторить выполнение комплекса упражнений по жонглированию одним предметом (набивным мешочком и колечком). Отрабатывать перебрасывание мягкого мячика через натянутую сетку и ловлю его двумя руками в групповом упражнении «Ловкие пары» (один бросает, другой ловит). Закрепить умение выполнять колесо, разновидности кувырков. Игра «Обезьянки». Развивать ловкость, быстроту, координацию. Занятие № 7,8 (2 занятия) Повторить выполнение комплекса упражнений по</p>	<p>Контроль: жонглирование двумя предметами, акробатика.</p> <p>Ознакомить родителей с протоколами.</p>

		<p>жонглированию двумя предметами с участием обеих рук и с участием одной руки.</p> <p>Отрабатывать акробатические элементы: колесо, мостик, полушпагат, шпагат.</p> <p>Игра «Канатоходцы».</p> <p>Развивать гибкость, ловкость, координацию.</p>	
9.	<p>Май 8 занятий 8 ч.</p>	<p>Занятие №1,2 (2 занятия)</p> <p>Повторить выполнение комплекса упражнений в переключении набивных мешочков из руки в руку под музыкальное сопровождение, соблюдая при этом правильное дыхание.</p> <p>Продолжать учить выполнять колесо, стойку на лопатках, «лодочку», «уголок», отжимание.</p> <p>Игр.упр. «Чаби-челяби», «Шалтай-болтай».</p> <p>Занятие № 3</p> <p><u>Сдача нормативов</u> по ОФП.: СМЖ («уголок»), СМС («лодочка»), СМР («отжимание»), динамометрия, ЖЕЛ;</p> <p>умение выполнять колесо, стойку на лопатках.</p> <p>Занятие № 4</p> <p>Повторить упражнения и игры с «летающими» флагами.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед, длинных кувырков, перекатов.</p> <p>Прыжки на фитболах. ОФП.</p> <p>Занятие № 5,6 (2 занятия)</p> <p>Закрепить способы жонглирования с разными предметами по выбору детей.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения мостика, полушпагата, шпагата, колеса.</p> <p>Повторить прокатывание, вращение и игры с обручем.</p> <p>Занятие № 7</p> <p>Подготовка к итоговому занятию за год.</p> <p>Повторить все виды жонглирования, элементы акробатики, игровые упражнения, игры.</p> <p>Занятие №8</p> <p>Итоговое развлечение «Весёлый цирк» (по разработанному сценарию).</p>	<p>Итоговый контроль: ОФП, акробатика.</p> <p>Консультация с родителями о динамике итогового контроля.</p> <p>Показательное выступление для родителей.</p>
10.	<p>Итого: 70 занятий 70 часов</p>		