

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Курумканский детский сад «Росинка»



Нютагай засагай бюджетэй хургуулин  
урдахи болбосорой эмхи зургаан  
Хурамхаанай "Росинка"  
гэһэн хүүгэдэй эсэрлиг

671640, Республика Бурятия, с. Курумкан, ул. Балдакова, д. 61.  
e-mail: kursrosinka@yandex.ru тел. 8(30149) 41 765

671640, Буряад Улас, Хурамхаан тосхон, Балдаковой гудамжа,  
61. e-mail: kursrosinka@yandex.ru утас 8(30149) 41 765

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
Курумканский детский сад «Росинка»  
Сахманова Н.Б. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

Принято:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

## Программа кружка «Ласковые ежики»

Воспитатель: О.С. Эльмесова

## **Пояснительная записка**

Дополнительная программа физкультурно - оздоровительной направленности (кружка) «Ласковые Ежики», разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273- ФЗ «Об образовании в российской Федерации», концепции развития дополнительного образования детей.

При разработке дополнительно программы (кружка) «Ласковые ежики», была использована основная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы; Т.С. Комаровой; М.А. Васильевой- М.: Мозаика- Синтез, 2015.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы (кружка) «Ласковые Ежики», использование массажных мячиков в профилактических и коррекционных целях, предназначенных для массажа и рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

### **Задачи**

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

Образовательные:

- познакомить детей с историей массажных мячиков, правилами и элементами оздоровительных упражнений, пальчиковой гимнастикой с массажным мячом;

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве; формировать простейшие действия с массажным мячом: передача мяча и т.д.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

## **Актуальность кружка «Ласковые ежики»**

Каждый ребенок с раннего возраста должен быть знаком с массажными мячиками су-джок («ласковые ежики»), которые используются в профилактических и коррекционных целях, предназначены для массажа и рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

Современные научные данные подтверждают, что области коры головного мозга. Отвечающие за движение органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от движущихся пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а массажный мячик – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Массажные мячи применяются в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.). В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка.

При помощи любого стандартного насоса упругость массажного мячика может быть индивидуально настроена за счет клапана. Мячик должен быть твердым, т.е. не деформироваться (тогда его лечебное воздействие будет максимальным). Массажные мячики могут быть изготовлены из качественной резины, пластика, даже металла. Также они могут различаться по диаметру.

Такие мячи – массажёры просты в обращении и доступны в любой момент. Продолжительность проведения гимнастики с мячиком зависит от возраста детей. Суджок («Ласковые ежики») – паузы можно устраивать в режиме текущих занятий (в группе) и комплексно на физкультурных занятиях.

Вниманию коллег, использующих в работе массажные мячи, предлагаю упражнения для составления «колючих» игр и игровых циклов.

Прямолинейные движения колючего шарика по тыльной и ладонной стороне кисти рук (необходимо предварительно попросить детей изобразить «солнышко», расправив пальцы массирующей руки). Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Круговые движения по ладони сначала одной руки, потом другой.

Спиралевидные движения по тыльной и ладонной поверхностями кисти руки подушечками 2-5 пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Зигзагообразные движения по ладоням обеих рук (можно использовать игровой образ в общении с детьми).

Слабое поколачивание всех пальцев сначала подушечек одной руки, затем подушечек другой.

#### Возрастные особенности использования массажного мяча

Группа	Использование мяча, Раз в день	Продолжительность на физкультурных занятиях, мин
<b>1-ая младшая</b>	1-2	3-4
<b>2-ая младшая группа</b>	1-2	4-5
<b>Средняя группа</b>	2	5
<b>Старшая группа</b>	3	5-7

#### План работы занятий кружка «Ласковые Ежики» по группам

##### I младшая группа

№	Тема занятия	сроки	примечание
1	Упражнение «Ежик»	Ноябрь	
2	Упражнение «Месим тесто»	Декабрь	
3	Упражнение «Орех»	Январь	
4	Упражнение «Иголки»	Февраль	
5	Упражнение «Непростой шарик»	Март	
6	Упражнение «Ласковый Еж»	Апрель	

##### II младшая группа

№	Тема занятия	сроки	примечание
1	Упражнение «Ежик»	Ноябрь	
2	Упражнение «Месим тесто»	Декабрь	
3	Упражнение «Орех»	Январь	
4	Упражнение «Иголки»	Февраль	
5	Упражнение «Непростой шарик»	Март	
6	Упражнение «Ласковый Еж»	Апрель	
7	Итоговое занятие «Колобок»	Май	

##### Средняя группа

№	Тема занятия	сроки	примечание
1	Упражнение «Футбол»	Ноябрь	
2	Упражнение «Лодочка»	Декабрь	

3	Упражнение «Колочки»	Январь	
4	Упражнение «Скатаем шарик»	Февраль	
5	Упражнение «Прокати по ладошке»	Март	
6	Упражнение «Горка»	Апрель	
7	Итоговый комплекс упражнений «Разминка»	Май	

#### Старшая группа

№	Тема занятия	сроки	примечание
1	Упражнение «Футбол»	Ноябрь	
2	Упражнение «Лодочка»	Декабрь	
3	Упражнение «Колочки»	Январь	
4	Упражнение «Скатаем шарик»	Февраль	
5	Упражнение «Прокати по ладошке»	Март	
6	Упражнение «Горка»	Апрель	
7	Итоговое занятие «Солдаты», «Тренировка»		

#### Организационно - педагогические условия реализации программы (кружка) «Ласковые Ежики»

**Форма обучения:** организованная образовательная деятельность (по подгруппам от 5 до 10 детей) в I половине дня. Продолжительность одного занятия по возрастным особенностям. Объем нагрузки в неделю – 1 занятие в каждой группе.

Вторник – II младшая группа

Среда – I младшая группа

Четверг – Средняя группа

Пятница – Старшая группа

**Форма контроля:** анализ.

#### Планируемые результаты

- усвоят навыки упражнений, овладеют правильными способами их выполнения;
- развиты сенсорные способности;
- развита координация движений, ритмичность и гибкость рук, точность движений пальцев;
- развита способность к переключению с одного движения на другое.