Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №20 “Ладушки”

Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Воспитатель : Котлова Е.И. 2015-2016 учебный год

**Программа** **кружковой работы для детей 3-4 лет**

**“Мой веселый звонкий мяч”**

Пояснительная записка.

**Актуальность:**

 Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка - это период, когда закладывается фундамент его здоровья и культуры движения.

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Всем хорошо известно, что ребенок хорошо бегающий, прыгающий, подвижный не будет испытывать затруднений при обучении в будующем при обучении.

Считаю, что через разнообразную деятельность в своем кружке “Мой веселый звонкий мяч”, дети получат необходимые умения и навыки для полноценногоф изического развития.

**Цель:**развитие и укрепление физического здоровья у детей дошкольного возраста в подвижных и пальчиковых играх, упражнениях для глаз и разных видах релаксационных упражнений.

**Задачи:**

1.Познакомить детей с пальчиковыми играми упражнениями для глаз и разными видами релаксационных упражнений.

2.Укреплениеи охрана физическое здоровья детей.

3.Воспитывать умение действовать сообща в коллективе.

4.Развивать мелкую моторику рук, воображение, внимание.

5. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

6.Формировать потребности в ежедневной двигательной активности.

**Ожидаемые результаты:**

1.Развитая мелкая моторика.

2.Усвоения детьми основных видов движения.

3.Умение участвовать в подвижных и спортивных играх.

4. Развитие активности в самостоятельной двигательной активности.

5.Укрепление системы дыхания у детей.

Программа расчитана на детей 3-4 лет Занятия проводится по программе 1 раз в неделю в течении учебного года. Длительность 15 минут. Форма занятия – подгрупповое занятие. Количество участников – 13 детей. Зачисление в кружок проходит на основе способностей ребенка и заявления родителей. Срок реализации программы – 1 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цели и задачи |
|  |  |  |
| **Октябрь** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра«Поезд**»** | Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Ягоды”. | Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Самолет”.  2. Пальчиковая гимнастика  “Ягоды”. | 1. Укрепление системы дыхания у детей.  2. Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж “Щелчки”.  2. Дыхательная гимнастика  “Самолет”. | 1.Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Ноябрь** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «По ровненькой дорожке» | Развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Овощи – фрукты”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  ”Курочки”.  2. Пальчиковая гимнастика  «Овощи - фрукты». | 1. Укрепление системы дыхания у детей.   2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж “Китайские шары”.  2.Дыхательная гимнастика  ”Курочки”. | 1.Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Декабрь** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «Мороз Красный Нос» | Развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Новогодний праздник”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Мышка и мишка”.  2. Пальчиковая гимнастика  “Новогодний праздник”. | 1. Укрепление системы дыхания у детей.   2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж с прищепками.  2. Дыхательная гимнастика  “Мышка и мишка”. | 1.Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Январь** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «Снежинки и ветер» | Развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Зима”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Ветерок”.  2.Пальчиковая гимнастика “Зима”. | 1. Укрепление системы дыхания у детей.   2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 1. неделя | 1.Самомассаж «Клювы».  2.Дыхательная гимнастика  “Ветерок”. | 1.Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Февраль** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «Снег идёт» | Научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Зимние забавы”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Каша шипит”.  2. Пальчиковая гимнастика  «Зимние забавы». | 1.Укрепление системы дыхания у детей.  2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж “Пальцеходы”.  2.Дыхательная гимнастика  “Каша шипит”. | 1.Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Март** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «У медведя во бору» | Развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Обувь”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Часики”.  2. Пальчиковая гимнастика  «Обувь». | 1.Укрепление системы дыхания у детей.  2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж фаланг пальцев.  2.Дыхательная гимнастика  “Часики”. | 1.Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Апрель** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «Гуси – гуси» | Рразвитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “Есть у каждого свой дом”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Пчелка”.  2. Пальчиковая гимнастика  «Есть у каждого свой дом». | 1. Укрепление системы дыхания у детей.   2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж спины “Паровоз”.  2.Дыхательная гимнастика  “Пчелка”. | 1.Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение пластичности мышц.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |
| **Май** |  |  |
| 1 неделя | Подвижная игра  «Птички летают» | Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу. |
| 2 неделя | Пальчиковая гимнастика  “К нам весна пришла”. | Разучить пальчиковую гимнастику. |
| 3 неделя | 1.Дыхательная гимнастика  “Косим траву”.  2. Пальчиковая гимнастика  «К нам весна пришла». | 1. Укрепление системы дыхания у детей.   2.Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. |
| 4 неделя | 1.Самомассаж стоп “Телефон”.  2.Дыхательная гимнастика  “Косим траву”. | 1.Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение пластичности мышц.  2. Укрепление системы дыхания у детей. |

Литература:

1.Савина Л.П. “Пальчиковая гимнастика” . Издательство “Родничок”. Москва 1999 год.

2. “Пальчиковая гимнастика” .Статьи “Дошкольное воспитание” №3,4,6 2005 год.

3.Нурмухаметова Л.Р. “Дыхательная гимнастика в детском саду”. Журнал “Логопед” №3 2008 год.

4.Пензулаева Л.И. “Физическая культура в детском саду” издательство “Синтез – мозайка” Москва 2014 год.

5. Каралашвили Е.А. “Физкультурная минутка” Издательство”Творческий центр” Москва 2003 год.