

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №281»

ПРИНЯТА:  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2016 г  
г.Перми

УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующим МАДОУ  
«Детский сад №281»



Н.Б.Чащина

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

для детей младшего и среднего возраста  
(срок реализации программы: 2 года)

Автор:  
Инструктора по физическому воспитанию  
Шохирева Г.М., Масалимова А.С.

Пермь, 2016 год.

## Пояснительная записка

Данная образовательная программа дополнительного образования детей направлена на физическое развитие младших дошкольников.

**Здоровье детей – богатство нации.** Данный тезис не утратил актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, а самый главный. Если здоровье – богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать. Маленький ребенок – деятель, и деятельность его выражается в движении.

Первые представления о мире, его вещах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка рук, перемещения в пространстве: чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Ведущая деятельность ребенка третьего года жизни – игровая.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущения умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

В основе занятий физической культуры данной программы лежит физическое воспитание младших дошкольников, использование индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Цель программы:** Развитие двигательной сферы у детей младшего дошкольного возраста посредством игры с мячом.

### **Задачи программы:**

- Обеспечивать своевременное и полноценное физическое развитие младших дошкольников.
- Способствовать обеспечению бодрого уравновешенного состояния ребенка.

Отличительной особенностью данной программы является нетрадиционный характер проведения дополнительных занятий. Занятия по предлагаемой программе состоят из комплекса различных игровых упражнений и игр и строятся по схеме:

1. Вводная часть.
2. Двигательная гимнастика
3. Речевые игры с движением.
4. Артикуляционная гимнастика.
5. Пальчиковая гимнастика.
6. Релаксация.

### **Вводные упражнения:**

- формирование первоначальных навыков ходьбы по кругу;
- развитие координации движений, чувства ритма;
- развитие способности менять движения с изменением музыки;
- знакомство с быстрым и медленным темпом, развитие метрического слуха;

- игры, развивающие внимание;
- развитие быстрой и точной реакции на зрительные и слуховые раздражители;
- развитие всех видов памяти: зрительной, слуховой, моторной.
- развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности переключаться с одного движения на другое.

#### **Речевые игры с движением:**

- нормализация темпа и ритма речи;
- развитие игровых имитационных движений, звукоподражания;
- активизация движений в соответствии с текстом;
- речевые игры с музыкой;
- развитие речевого слуха;
- развитие умения подпевать простые звукоподражания, слова и строки из знакомых стихов.

#### **Упражнения, формирующие правильное дыхание:**

- развитие правильного продолжительного выдоха, его силы и постепенности, целенаправленности

#### **Артикуляционная гимнастика:**

- развитие движений артикуляционного аппарата: губы, язык, мягкое небо, развитие мимики;
- формирование правильного уклада губ (сопровождение произношения движениям рук)
- выполнение артикуляционных движений по подражанию.

#### **Пальчиковая гимнастика:**

- развитие умения понимать текст рифмовки и выполнять движения в соответствии с ним;
- развитие координации движений пальцев, кисти рук; согласование движений рук и речи;
- упражнение малышей в правильном произношении звуков и слов.

#### **Релаксация:**

- получение радости от мышечных ощущений во время игры, нормализация мышечного тонуса;
- умение различать напряжение и расслабление;
- переключение внимания на другие занятия.

Программа дополнительного образования «Веселый мяч» рассчитана на детей младшего дошкольного возраста.

Сроки реализации данной дополнительной образовательной программы сентябрь 2016 г – май 2017г.

Занятия по программе «Веселый мяч» проводятся во вторую половину дня после дневного сна 1 раз в неделю.

В результате реализации данной программы дети младшего дошкольного возраста на занятиях научатся владеть мячом, приобретут такие качества как точность, ловкость, сила, выносливость; смогут проявить упорство, смелость и многие другие ценные качества.

**Учебно – тематический план**  
дополнительной образовательной программы  
«Веселый мяч»

| <b>Тема. Срок</b>   | <b>Задачи</b>   | <b>Содержание</b>   |
|---|---|---|
| «Маленькие мячи»<br>Сентябрь – октябрь<br>Количество занятий – 8            | 1. Ознакомить детей со свойствами маленького резинового мяча, его формой, объемом.<br>2. Учить манипулировать мячом.<br>3. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.                        | 1. Игровое упражнение «Мячики»<br>2. Игра «Мяч водящему»                              |
| «Маленькие и большие мячи»<br>Ноябрь – декабрь<br>Количество занятий – 8    | 1. Обучать упражнениям общеразвивающего характера с большими мячами.<br>2. Развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу.<br>3. Учить попадать большими мячами в корзину. | 1. Игра «Веселые мячи»<br>2. Игра «Положи мяч в корзину»                              |
| «Чей мячик дальше может летать»<br>Январь<br>Количество занятий – 4         | 1. Обучать детей метанию предметов вдаль, формировать мотивы деятельности.  | 1. Игровое упражнение «Сбей кеглю»<br>2. Соревновательный тренинг «Кто дальше бросит» |
| «Ножки укрепляем, ножками мячи катаем»<br>Февраль<br>Количество занятий – 4 | 1. Укреплять мышцы ног.<br>2. Развивать умение владеть мячом.<br>3. Формировать положительное отношение к выполнению двигательных задач.  | 1. Веселый тренинг «Ножки любят мячиком играть»<br>2. Игра «Мяч водящему»             |
| «Мячи в спортивном зале»<br>Март – апрель<br>Количество занятий – 8         | 1. Побуждать детей к упражнениям с большим мячом.<br>2. При выполнении упражнений с мячом создавать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом.                                       | 1. Игра «Горячий мяч»<br>2. Игра «Мяч в кругу»<br>3. П/и «Игра в мяч»                 |
| «Озорные мячики»<br>Май<br>Количество занятий – 4                           | 1. Развивать у детей ловкость.<br>2. Развивать умение использовать знакомые предметы в незнакомых ситуациях.<br>3. Учить энергично отбивать мяч кистью.   | 1. Игровое упражнение «Поиграем на пианино»<br>2. Игровые упражнения «Школа Мяча»     |