

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «СКАЗКА»  
Тел 8(49357)2-27-63, email: [dou.skazka@yandex.ru](mailto:dou.skazka@yandex.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1  
от «24» 08 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

 М.В. Першина



Приказ № 54/1-08  
от «24» 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дополнительному образованию кружка  
«Разноцветные ёжики»

Обучающиеся дошкольного возраста (от 4-7 лет)

срок реализации - 1 год

**Автор – составитель:**

Першина Д.А..

## I. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, Федеральным Государственным Образовательным Стандартом ДО, утвержденным приказом министерства образования и науки 17.10.2013 г. №1155.

Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук. Развитие мелкой моторики необходимо не только для выполнения каких-либо повседневных действий, но и для стимуляции мозговой деятельности и для развития интеллектуальных способностей. Так учеными доказано, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то ребенок умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты речевые способности, внимание, мышление, координация в пространстве, наблюдательность, память (зрительная и двигательная), воображение. Ведь области коры головного мозга, отвечающие за эти способности, связаны нервными окончаниями, находящимися на пальцах рук. Так же установлено, что уже к 6-7 годам в основном закачивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц 3 кисти. Из этого следует, что начинать работу в данном направлении необходимо с 3 лет, так как это самый благоприятный период для развития ребенка, когда кора больших полушарий окончательно еще не сформирована.

Несвоевременное развитие мелкой моторики может оказать негативное воздействие на образовательный процесс в целом, а в дальнейшем и на качество жизни ребенка.

При составлении программы учитывались особенности детей (от 4 до 7 лет). У них наблюдается мышечная напряженность, нарушение мелкой моторики. Этим детей отличает общая скованность и медлительность в выполнении даже простых упражнений, направленных на развитие моторики рук, у большинства детей не развита речь. Все эти навыки и умения формируются у ребенка чаще всего посредством развития мелкой моторики пальцев рук.

Тема кружковой работы «Разноцветные ёжики» (посредством Су – Джек терапии) является наиболее актуальной для детей данного возраста, так как целенаправленная и систематическая работа по развитию мелкой моторики способствует формированию интеллектуальных способностей, речевой деятельности, психического и физического развития ребенка. Работа кружка направлена на развитие и укрепление мелкой моторики рук, речевой активности.

Су-Джок терапия («Су» — кисть, «Джок» — стопа) – нетрадиционная восточная технология оздоровления всего организма, которой может овладеть каждый человек и не прибегая к медикаментам помочь себе и своим близким. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов: мизинец — сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Очень полезно использовать приёмы Су-Джок терапии для развития моторики и речи детей. Приемы Су-Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно-логопедической работе в качестве массажа при расстройствах, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

**Неоспоримыми достоинствами Су-Джок терапии являются:**

Высокая эффективность — при правильном применении наступает выраженный эффект. Абсолютная безопасность — неправильное применение никогда не наносит вред — оно просто неэффективно. Универсальность — Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

**1.2 Цель данной рабочей программы** – развивать и укреплять мелкую моторику рук у детей дошкольного возраста посредством Су – Джок терапии.

**1.3 Содержание рабочей программы направлено на решение следующих задач:**

- сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции движения рук под контролем зрения, осязания, тактильно-двигательных ощущений;
- создать условия для накопления ребенком практического двигательного опыта, развития навыка ручной умелости;
- способствовать умению целенаправленно управлять движениями пальцев, рук в бытовых ситуациях, приобретать навыки самообслуживания и действий с бытовыми предметами, орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.);
- развивать речь, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие детей через стимуляцию мелкой моторики рук;
- прививать усидчивость, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества) посредством игр, упражнений на развитие мелкой моторики рук.

При решении поставленных задач учтены основные **принципы** дидактики: возрастные особенности, физические возможности и индивидуально-психологические особенности ребенка 3 лет.

## 1.4 Принципы реализации программы:

- принцип доступности – обучение и воспитание ребенка в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту форме;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода к ребенку с учетом его психофизических и возрастных особенностей. Данный принцип обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и индивидуальными возможностями, особенностями его развития;
- принцип оздоровительной направленности – на пальцах рук есть много точек, массаж которых помогает укреплять здоровье ребенка;
- принцип коммуникативности – создание атмосферы доброжелательного общения между детьми;
- принцип постоянного соблюдения техники безопасности и гигиенических условий, смены видов деятельности.

## 1.5 Целевые ориентиры.

После освоения содержания рабочей программы дети готовы и способны:

- полностью воспроизводить кистевые и пальчиковые движения вслед за воспитателем;
- манипулировать мелкими предметами;
- застегивать и расстегивать пуговицы, застежки, молнии;
- справляться со шнуровкой и нанизыванием пуговиц, шариков на тесьму;
- развивается речь: ребенок использует речь как средство общения, связно объясняет свои действия, запоминает и произносит стихи, потешки и т.д.;

## II. Содержательный раздел.

### 2.1 Календарно-тематическое планирование.

В календарно-тематическом планировании использованы следующие формы работы:

- массаж пальцев кистей рук;
- пальчиковая гимнастика;
- игры с предметами;
- упражнения для развития тактильной чувствительности пальцев и кистей рук;
- развивающие игры: мозаика, пазлы, игры с прищепками, пуговицами, вкладышами, пальчиковые бассейны с различными наполнителями.

Месяц/неде ли № п/п	Содержание образовательной деятельности	Цель	Развивающая предметно- пространственная среда
---------------------------	---	------	--

<b>Сентябрь</b>			
1.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика «Капуста»; - дидактическая игра «Пальчиковый лабиринт»	Развитие мелкой моторики рук, тактильной чувствительности, координацию движений	Су-Джок шары, Мячики-ёжики, наборы для игры «пальчиковый лабиринт»
2.	- массаж пальчиков грецким орехом; - пальчиковая игра «Бом-бом-бом по гвоздям бьем молотком»; - игра «Подбери крышку»,	Активизировать движение пальцев рук, учить закручивать и откручивать пробки, крышки и пр.	Грецкие орехи, пластиковые баночки, бутылочки с крышками разных видов и размеров
3.	- массаж пальчиков (поглаживание пальцев в разных направлениях); - пальчиковая гимнастика «Зайка серенький сидит»; - игра «Бумажный мяч»	Развивать моторику обеих рук, развитие образного мышления	Бумага разной плотности, бумажные салфетки
4.	- массаж пальчиков карандашами; - пальчиковая гимнастика «Веселая мышка перчатку нашла» - игра «Рисуем пальчиком по манке»	Активизировать движение пальцев рук, обогащение словарного запаса	Карандаши с гранями, манка, пальчиковый бассейн; одноразовые тарелочки
<b>Октябрь</b>			
5.	- массаж пальчиков «Сильные пальчики» (нажимаем на резиновый мяч с силой); - пальчиковая гимнастика «Пальчики, здравствуйте» - д/игра «Цветные вкладыши»	Развивать моторику рук, учить вкладывать одну форму в другую, развивать сообразительность	Цветные вкладыши разной величины, резиновые мячи
6.	- массаж пальчиков грецким орехом; - пальчиковая гимнастика «Рыбка»; - д/игра «Чудесный мешочек»	Учить определять на ощупь предметы, развивать тактильные ощущения, речь.	Грецкие орехи, Разные по величине и качеству предметы
7.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика	Активизировать движение пальцев рук	Су-Джок шары

	«Варим, варим мы компот»		
8.	- массаж пальчиков «Сухой бассейн», - пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать»; - д/игра «Разберем счетные палочки по цвету»	Учить детей сгибать пальчики поочередно; знакомить с цветом	«Сухой бассейн»; счетные палочки.
<b>Ноябрь</b> 9.	- массаж пальчиков карандашами; - пальчиковая гимнастика «Утром пальчики проснулись»; - Игра «Нанизываем бусы»	Развивать моторику обеих рук, учить нанизывать предметы на тесьму	Карандаши, тесьма, деревянные бусы
10.	- массаж пальчиков (поглаживание пальцев в разных направлениях); - пальчиковая гимнастика «Быстро тесто замесили»; - шнуровка «Червячок и груша», «Сыр», «Арбуз»	Развитие мелкой моторики рук, гибкости, подвижности пальцев	Шнуровка «Червячок и груша», «Сыр», «Арбуз»
11.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика, «Новогодние игрушки»; - штриховка «Яблоко», «Груша»	Учить детей поочередно соединять большой пальчик с остальными левой и правой рукой вместе	Су-Джок шары
12.	- массаж пальчиков грецким орехом; - пальчиковая гимнастика «Тучки прибежали»	Учить детей выкладывать из мелких бус украшение	Грецкие орехи
<b>Декабрь</b> 13.	- массаж пальчиков «Катаем карандашики»; - пальчиковая гимнастика «Ладочки играют»; - игра «Поможем Золушке разобрать фасоль по цвету»	Развитие усидчивости, чувства цвета и размера	Карандаши, разноцветная фасоль, коробочки
14.	- массаж пальчиков «Сильные пальчики» (нажимаем на резиновый мяч с силой); - пальчиковая гимнастика	Развитие мелкой моторики пальцев рук, учить детей выполнять	Резиновые мячики, пластмассовые пробки от бутылок

	«Вот кулак, а вот ладошка»; - игра «Пробковые лыжи»	имитирующие движения (движения на лыжах)	
15.	- массаж пальчиков – катание деревянных палочек по столу; - пальчиковая гимнастика «Зайка серенький сидит»; - игра панно «Деревенская улица»	Учить застегивать и расстегивать пуговицы, молнии, липучки	Деревянные палочки, панно «Деревенская улица»
16.	- массаж пальчиков карандашами; - пальчиковая гимнастика «Паучок»; - игра-шнуровка «Поросенок», «Зайчик», «Утенок»	Развивать координацию пальцев рук ребенка, настойчивость и внимание	Карандаши, шнуровки «Поросенок», «Зайчик», «Утенок»
<b>Январь</b> 17.	- массаж пальчиков (поглаживание пальцев в разных направлениях); - пальчиковая гимнастика «Жили-были Дед да Баба»; - игры с персонажами пальчикового театра	Развитие мелкой моторики пальцев рук, привитие интереса к драматизации	Наборы пальчикового театра
18.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика «Бычок»; - игра «Спрячь в ладошку»	Активизировать движения пальцев рук, координацию движений	Су-Джок шары, мягкие игрушки
19.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика «Ежик»	Активизировать движения пальцев рук, координацию движений	Су-Джок шары
<b>Февраль</b> 20.	- массаж пальчиков грецкими орехами; - пальчиковая гимнастика «Варим, варим мы компот»; - мягкие пазлы «Поезд», «Самолет», «Корабль»	Способствовать развитию внимания, четкости координации движений пальцев, пространственного мышления	Грецкие орехи, мягкие пазлы «Поезд», «Самолет», «Корабль»

21.	- массаж пальчиков карандашами; - пальчиковая гимнастика «Липкие пальчики»	Формировать контроль над мышечными ощущениями пальцев	Карандаши
22.	- массаж пальчиков «Сильные пальчики» (нажимаем на резиновый мяч с силой); - пальчиковая гимнастика «Две веселые лягушки»; - игра «Геометрическая мозаика»	Способствовать точной точечной координации рук, развитию мышления	Резиновые мячики, мозаика
23.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика «Пальцы в гости приходили»; - игра «В гости к Винни-Пуху»	Развитие мелкой моторики детей с использованием тактильных дорожек, выполненных из различных материалов (тесьма, лента, наждачная бумага)	Су-Джок шары, тактильные дорожки
<b>Март</b> 24.	- массаж пальчиков «Сильные пальчики» (нажимаем на резиновый мяч с силой); - пальчиковая гимнастика «Наша мама»	Развивать мелкую моторику рук, внимание, координацию пальцев рук, воспитание заботы о близких	Резиновые мячики
25.	- массаж пальчиков; - пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»; - игра «Развесь белье на веревку» (закрепляем разноцветные платочки прищепками)	Способствовать развитию тонко координированных движений рук,	Пальчиковые бассейны, бельевая веревка, цветные платочки, прищепки
26.	- массаж пальчиков Су-джок шарами;	Развитие мелкой моторики	Су-Джок шары

	- пальчиковая гимнастика «Замок»;	пальцев рук	
27.	- массаж пальчиков – катание деревянных палочек по столу; - пальчиковая гимнастика «Лодочка»; - выкладывание из палочек геометрических фигур	Развивать координацию пальцев рук; развивать внимание, воображение	Деревянные палочки, разноцветные счетные палочки
<b>Апрель</b> 28.	- массаж пальчиков Су-джок шарам; - пальчиковая гимнастика «Дарики-дарики вилась-вилась комарики»	Совершенствование движений рук, воспитание усидчивости	Су-Джок шары
29.	- массаж пальчиков грецкими орехами; - пальчиковая гимнастика «Улитка»; - игра «Капельки» (капание из пипетки в узкое горлышко бутылочки)	Совершенствование координации и движений пальцев рук	Грецкие орехи, пипетки, пластиковые бутылочки и стаканчики
30.	- массаж пальчиков «Сильные пальчики» (нажимаем на резиновый мяч с силой); - пальчиковая гимнастика «Мышка мылом мыла лапку»; - «Бусы для бабушки»	Совершенствование мелкой моторики пальцев, развитие художественного вкуса	Резиновые мячики, шнурок, крупные бусины, пуговицы
31.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами, - пальчиковая гимнастика «Пальцы в гости приходили»	Развитие мелкой моторики пальцев рук	Су-Джок шары
<b>Май</b> 32.	- массаж пальчиков грецкими орехами; - пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать»; - игра наматывание нитки на катушку и сматывание ее в клубок	Развитие точности движений, внимания и контроля собственных действий	Грецкие орехи, имитация катушек с веревочками
	- Перекладывание из одной	Брать большим и	Две емкости,

33.	емкости в другую. - Д/игра "Сухой бассейн". - Логоритмика Упражнение "Это я!"	указательным пальцем фасоль. Развивать гибкость пальцев	фасоль, манка, сито; сухой бассейн
34.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами, - пальчиковая гимнастика «Семья»	Развитие мелкой моторики пальцев рук	Су-Джок шары
35.	- массаж пальчиков Су-Джок шарами; - пальчиковая гимнастика «Цветы»; - д/игра «Спрячь в ладошку»	Активизировать движение пальцев рук	Су-Джок шары, мелкие игрушки
36.	- массаж пальчиков грецкими орехами; - пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать»; - Игра «Украсть полянку»	Развивать координацию пальцев рук; развивать внимание, воображение	Грецкие орехи, фасоль, горох, семена тыквы.

### III. Организационный раздел.

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы, место реализации программы в целостном образовательном процессе

- соответствие мебели, оборудования возрастным особенностям детей данной группы, отвечающих требованиям действующего СанПиН;
- составление календарно-тематического плана работы;
- разработка планов-конспектов по развитию мелкой моторики рук у детей с 4 до 7 лет;
- подбор необходимых инструкций, метод. рекомендаций по методике Су – Джок терапии,
- пополнение картотеки упражнений, игр по методике Су – Джок терапии,
- составление каталога дидактических игр, направленных на овладение детьми практических навыков развития мелкой моторики;
- создание картотеки пальчиковых игр;
- оформление в приемной группы консультаций для родителей по развитию у детей мелкой моторики рук традиционными методами и методом Су - Джоку;
- изменение и развитие развивающей предметно-пространственной среды, посредством организации центров по развитию мелкой моторики рук: дидактические игры, составные игрушки, пальчиковый театр, оборудование, предметы, отвечающие методике Су – Джок терапии.

### **3.2. Организация работы кружка.**

Программа рассчитана на 36 занятий, срок реализации программы – 9 месяцев (с сентября по май) для детей средней группы (4-5 года). Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия – не более 20 минут во второй половине дня, в рамках кружковой работы. Совместная деятельность проводится в группах (во второй половине дня).

### **3.3. Список литературы:**

1. Самые маленькие в детском саду. (Из опыта работы московских педагогов) / Авт. сост. В. Сотникова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2005. – с. 79.
2. Смирнова Е. А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. – М.: Изд-во: Детство-пресс, 2013.
3. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения / Т.П. Трясорукова. – Изд.3-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
4. Янушко Е. А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста: методическое пособие для воспитателей и родителей. – М.: Мозаика- синтез, 2009.

## Картотека игр, упражнений по методике Су – Джок терапии

Приемы Су — Джок терапии:

Массаж специальным шариком.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

В каждом шарике есть «волшебное» колечко. И следующий прием это: массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров — «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

### 1. Массаж мячиком – Су-Джок шарами.

(Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом).

Я мячом круги катаю,  
Взад — вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

### 2. Сказка «Ежик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга).

Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаются колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).

Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика).

Спрятался ёжик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик?

Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком).

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу.

А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).

### **3. Массаж пальцев эластичным кольцом.**

(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

Раз — два — три — четыре — пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Аналогично можно сопровождать все знакомые комплексы пальчиковой гимнастики.

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)  
Этот малыш-Антоша, (безымянный)  
А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)  
Эта малышка-Ксюша, (указательный)  
Эта малышка-Маша, (средний)  
Эта малышка-Даша, (безымянный)  
А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

**4. Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение.**

Ходит ежик без дорожек,  
Не бежит ни от кого.  
С головы до ножек  
Весь в иголках ежик.  
Как же взять его?

**5. Упражнение «Один-много».**

Взрослый катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.  
Так же можно проводить упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот».

**6. Использование Су-Джок шаров для развития памяти и внимания.**

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.