

Согласовано
на педагогическом совете
от 30.08.23 г.

Член Совета образовательной
организации
Жук А. Д.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
Д/с №31
Аркатова Н.М.

«30» августа 2023 г.



**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей»**

**Рабочая программа «Школа мяча»
(двигательная активность детей
старшего возраста)**

Программа рассчитана на детей 5-6 лет
Руководитель: Ромашова Е.П.

***МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому
направлению развития детей»***

Перспективно-тематическое планирование по
физическому оздоровлению детей в кружке
«Школа мяча»

Для детей ОВЗ старших групп
2023-2024 учебный год

Руководитель: Ромашова Е.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ",** Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33FC3C75B9B

Согласовано
на педагогическом совете
от _____ г.

Член Совета образовательной
организации
Жук А. Д. _____

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
Д/с №31
Аркатова Н.М. _____
«__» _____ 2023 г.

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей»**

**Рабочая программа «Школа мяча»
(двигательная активность детей
старшего возраста)**

Программа рассчитана на детей 5-6 лет
Руководитель: Ромашова Е.П.

Год разработки: 2023г

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:
ФООП ДО N874 от 30 сентября 2022 г.;

1. Концепция развития дошкольного образования в Красноярском крае на период до 2025 года.
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организован кружок «Школа мяча».

Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Цель: Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

- 1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- 2.Развитие физических качеств, нравственно-волевых качеств личности.
- 3.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 4.Расширить диапазон двигательных способностей детей.
- 5.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

Организационно-методическое обеспечение программы.

Программа рассчитана для детей старшей группы (5-6 лет).

Участники кружка: дети ОВЗ старшего дошкольного возраста

Спортивный кружок проводится один раз в неделю:

Вторник 15.45-16.10 (старшая группа «А»);

Четверг 15.45-16.10 (старшая группа «Б»)

Продолжительность занятий: 25 минут.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- самостоятельные занятия;

Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Организация условий:

спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;
дети в спортивной одежде и обуви;
инструктор в спортивной форме.

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Ожидаемые результаты:

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- проведение спортивного праздника,
- участие в соревнованиях,
- оформление фотостенда.

Работа с родителями:

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Формы работы с родителями осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Непоседа мячик».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т.д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т.д.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т.д.)
- Пополнение картотек «Игры с мячом»

Последовательность обучения.

| | Содержание упражнений |
|--|---|
| Обучение технике передаче – ловле мяча. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (одной). |
| | Бросание мяча вниз и ловля двумя руками (одной). |
| | Перебрасывание мяча вверх, вниз чередуя руки. |
| | Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол, ловля двумя руками. |
| | Бросание мяча вверх, с хлопком перед собой и ловля |
| | Бросание мяча вверх, с хлопком за спиной и ловля |
| | Бросание мяча об пол с поворотом кругом и ловля. |
| | Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль. |
| | Передача мяча по кругу вправо, влево. |
| Подбрасывание мяча при ходьбе, ловля его двумя | |

| | |
|---|---|
| | руками. |
| Упражнения, подготавливающие к ведению мяча | Бросание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. |
| | Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. |
| | Ведение мяча правой (левой) рукой в разных направлениях. |
| | Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. |
| | Ведение мяча, ударяя ладонью по нему. |
| Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину | Перебрасывание мяча через веревку, натянутую выше головы ребенка. |
| | Бросание мяча в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы. |
| | Бросание мяча в вертикальную цель. |
| Упражнения и игры с передачей мяча. | Бросание мяча двумя руками друг другу снизу. |
| | Бросание мяча двумя руками от груди друг другу. |
| | Бросание мяча двумя руками друг другу от груди при движении парами. |
| Упражнения и игры с ведением мяча | Отбивание мяча руками, стоя на месте. |
| | Отбивание мяча рукой, ведя вокруг себя. |
| | Отбивание мяча, продвигаясь шагом. |
| Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | Бросание мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. |
| | Бросание мяча в цель двумя руками от груди с места. |
| | Бросание мяча в корзину двумя руками. |
| | Бросание мяча в корзину от плеча. |
| Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой. | Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. |
| | Прокатывание мяча ногой друг другу. |
| | Забивание мяча в ворота. |
| | Прокатывание мяча ногой между кеглями змейкой, между предметами. |

**Календарное планирование по кружковой работе «Школа мяча»
на 2023-2024 учебный год**

| Месяц | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|----------|---------------|---|--|
| сентябрь | 1.Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в |

| | | | |
|----------------|--------------------------------------|---|---|
| | | | <p>локте, кисть свободно расставленными пальцами накладываемся на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении • Броски мяча на меткость в цель |
| | 2. Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость. |
| октябрь | 3. История возникновения мяча | <p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с историей возникновения мяча. <p>Р/н/и «Свечки», «Одноручье».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Спортивные игры с мячом». <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> |

| | | | |
|--------|--------------------|--|---|
| | | | П/и «Пятнашки с мячом» |
| | 4. Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. • Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) • Прокатывание мяча ногами по прямой |
| | Подбрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость | <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх с хлопками • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. |
| | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) • Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» • Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
| ноябрь | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) • Перебрасывание |

| | | | |
|--|------------------------------|--|--|
| | | <p>перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p> <p>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</p> | <p>мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча друг другу в парах <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| | Перебрасывание мяча | <p>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног <p>П/и «Мяч в воздухе»</p> |
| | Перекатывание набивного мяча | <p>1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p> <p>2. Развивать координацию движений, внимание.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в корзину • Перекатывание набивного мяча друг другу • Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p> |
| | Перебрасывание мяча | <p>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p>3. Воспитывать выдержку.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Метание набивного мяча из-за головы <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p> |

| | | | |
|----------------|---------------------|--|--|
| декабрь | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану» |
| | Броски мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы» |
| | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках» |
| | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови» |
| январь | Забрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча с хлопками в движении |

| | | | |
|----------------|---------------------|---|--|
| | | подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли • Перебрасывание мяча из одной руки в другую • Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом» |
| февраль | Забрасывание мяча | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хопах. | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) • Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) • Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног • Прыжки на мячах – хопках П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| | Броски мяча | 1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать | <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) • Отбивание мяча одной рукой змейкой |

| | | | |
|-------------|---------------------------------|---|---|
| | | быстроту, выносливость. | <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч» |
| | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) • Перебрасывание мяча с одной руки в другую • Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки» |
| | Отбивание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. | <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. • Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч • Остановка мяча ногой П/и «Мельница» |
| март | Перебрасывание мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови» |
| | Знакомство с мячами - фитболами | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с мячами - фитболами. 2. Учить правильно | <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами |

| | | | |
|---------------|-------------------------------|--|---|
| | | сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. | <ul style="list-style-type: none"> Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на хоппах» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах. | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе» |
| | Упражнения с мячом - фитболом | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | <ul style="list-style-type: none"> Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом» |
| апрель | Упражнения с мячом - фитболом | 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы» |
| | Перебрасывание мяча | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать | <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной |

| | | | |
|------------|----------------|---|--|
| | | <p>мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча в парах, тройках с помощью ног <p>П/и «Попади мячом в цель»</p> |
| | Отбивание мяча | <p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Отбивание мяча змейкой <p>П/и «Догони мяч»</p> |
| | Школа мяча | <p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) • Метание набивного мяча на дальность • Перебрасывание набивного мяча друг другу <p>П/и «Вышибалы»</p> |
| май | Диагностика | <p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении – • м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| | | | <p>мяч сверху и от себя, равномерно)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) |
| | Диагностика | 2. Выявить уровень физической подготовленности детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча ногой в ворота на меткость |
| | Итоговое | См. приложение | <ul style="list-style-type: none"> • Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» |

Немного истории

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – мяч.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить подвижные игры и игры – упражнения с мячом. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.

Педагогическая ценность игр с мячом

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста. В этой связи уместно вспомнить слова педагога прошлого Ф.Фрбеля: «Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к игре...

Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой... У ребёнка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч... Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти рук и всей руки. А также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного обращения с другими вещами...».

Методика обучения детей упражнениям с мячом (Д.В.Хухлаева)

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы

сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой –снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги,

взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками от груди прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится назади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом из-за головы применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится назади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад –вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом

- * показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- * пояснение и показ упражнений
- * повторение упражнения

- * использование схематичных изображений –алгоритмов выполнения упражнений
- * творческие задания
- * игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

Приложение №1

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
2. И.п: то же.
Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).
3. И.п: тоже.
Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.
4. И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч.
Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.
6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч.
Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.
7. И.п: то же.
Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
8. И.п: то же, ноги врозь.
Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, перекладывая мяч справа - налево и слева направо.

9. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.

Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.

10.И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

Приложение №2

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*

«Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Приложение №3

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три –лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Поймай мяч»

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, весёлые ребята,

*Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются оса-лить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны

Приложение №4

Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом (Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).

3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Приложение №5

Комплекс упражнений с мячами (по программе «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой)

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.
2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши –я ловец мячей хороший.
3. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку –заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!
4. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду –прыгнет вниз, тогда словлю.
5. **«Хлоп – гон».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
Вверх бросок, об пол –отскок.
Хлопну громко: «Хлоп и гон!»
6. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*

7. «Корзинка». Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его. *Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*

8. «Качели». Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол. *Вот и полетели быстрые качели.
Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*

9. «Ведение по кругу». Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять. *Дружные ребята, девочки и мальчики.
Весело играют в озорные мячики.
1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!*

Приложение №6

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Старшая группа

«Быстрый мяч»

Задачи: 1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловля его.

2. Формировать умение ведения мяча правой и левой руками.

3. Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.

4. Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.

5. Воспитывать умение, способность ориентироваться в пространстве.

Время: 25 минут. **Место:** спортивно - музыкальный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Доз-вка | Методические указания |
|------------------|---------------------|--|---------|---|
| Подготовительная | Организовать группу | Построение в шеренгу. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 мин | |
| | | Ходьба с рывками назад, сцепленных над головой руками. | 1 мин | Добиться правильного выполнения задания |

| | | | | |
|--|--|---|-------|-------------------|
| | | Ходьба на носках спиной вперед, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок | | |
| | | Бег приставным шагом в сторону, спиной вперед, высоко поднимая голени, руки за спиной | 1 мин | |
| | | Загадка о мяче | | |
| | Формирование правильной осанки | ОРУ с мячом | | |
| | Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук | И.п.: о.с.мяч внизу в двух руках. 1-поднять мяч вверх, встать на носочки; 2-И.п. | 6 раз | Руки выпрямлять |
| | Мышцы спины | И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-2-наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4-И.п. вокруг другой ноги | 6 раз | Колени не сгибать |
| | Мышцы ног | И.п.: Стать на колени, мяч в руках. 1-2-сесть на пятки, положить мяч, | 6 раз | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|-----------|--|
| | | прокатить вокруг себя; 3-4-И.п. | | |
| | | И.п.: сидя мяч между ступнями. 1-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола; 2-поднять к себе, согнув ноги; 3-И.п. | 6 раз | |
| | Мышцы живота | И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1-лечь на спину, поднять руки вверх и за головой коснуться мячом пола 2-опустить руки, сесть; | 6 раз | |
| | Мышцы туловища | И.п.: лежа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа руками мяч. 1- перевернуться со спины на живот; 2-обратно | 6 раз | |
| | Усилить функцию дыхания | Прыжки: на двух ногах, подбрасывая мяч - вверх с ловлей | 10 раз | |
| | | -через мяч | 10 раз | |

| | | | | |
|-----------------|---|---|--------------|------------------------|
| Основная | Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе | Игра «Быстрый мячик» Разноцветный быстрый мячик (дети бросают мяч вверх и ловят его) Без запинки скачет, скачет (отбивают о землю) Часто, часто, низко, низко. От земли в руке так близко. Скок и скок, стук и стук (отбивание о землю), Не уйдёшь от наших рук | по 2 раза | |
| | Акцентрировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими движениями кисти. Напомнить технику забрасывания. | Ведение мяча в движении -бросок с ловлей двумя руками | 1,5 мин | |
| | | -ведение одной рукой (правой, левой) | 1,5 мин | |
| | | -забрасывая в баскетбольное кольцо | 10 раз | С расстояния 1,5-2 м |
| | Приучать к правильной технике передачи мяча. Следить за тем, чтобы дети сопровождали полет мяча движением руки и взглядом | Передача мяча друг другу, ловля его с места (снизу, от груди, из-за головы) двумя руками. Игра «Брось-поймай» | 2 мин | Построение в 2 шеренги |
| | | Передача мяча в движении двумя руками | 2 мин | |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|-----------|---|
| | | (от груди), одной рукой от плеча | | |
| | Укрепление мышц кисти рук | Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем: Я Петрушка заводной, Я веселый, расписной, Выходи играть | 2 мин | Отметить тех, у кого лучше получилось перебрасывание |
| | | Подвижная игра «Мы веселые Петрушки» | 3 раза | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию | Упражнение на восстановление дыхания | 1 мин | |
| | | Ходьба за самым быстрым Петрушкой | 1 мин | |
| | | Построение в шеренгу. Как вы думаете, на какие мышцы влияют упражнения с мячами? (Показ таблицы «Мышечная система человека»). | 1 мин | Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом |

Упражнения с набивными мячами

Задачи: 1. Обучать бросанию и ловле набивных мячей.

2. Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.

3. Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель.
4. Развивать точность движений при перебрасывании набивных мячей в парах.
5. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений.
6. Формирование правильной осанки.

Время: 30 мин. **Место:** спортивно-музыкальный зал.

Инвентарь: набивные мячи по количеству детей, 4-5 обручей, 3 легких мешочка.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Доз-вка | Методические указания |
|------------------|--|--|---------|---|
| Подготовительная | Организовать детей | Построение в шеренгу. Равнение по носкам ног. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с необычным мячом - набивным. Как вы думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо - налево | 1 мин | |
| | Формировать умение выполнять движения быстро, ловко, красиво | Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на поясе | 1 мин | Добиться правильного выполнения задания |
| | | Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. Бег с захлестом голени назад с высоким подниманием бедра. Бег с изменением темпа на сигнал | 1 мин | |
| | | ОРУ с набивным мячом: | | Построение в 3 колонны |
| | Включить в активное | И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед | 6 раз | Руки прямые |

| | | | | |
|--|---|---|-------|-------------------|
| | растягивание мышцы рук и плечевого пояса | собой. 1-2- шаг левой ногой вперед, подняться на носки, руки вверх; 3-4-И.п., то же правой ногой | | |
| | Мышцы спины и ног | И.п.: то же. 1-присесть ,руки вперед; 2-И.п.; 3-наклониться вперед мячом коснуться пола; | 6 раз | Колени не сгибать |
| | Мышцы ног | И.п.: о.с., руки с мячом вперед. 1-махом вперед поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2-И.п.с махом правой ногой | 6 раз | |
| И.п.: сесть ноги вместе, прямые. Мяч на полу в правой руке. 1-2-поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке; 3-4-и.п., то же левой рукой | | 6 раз | | |
| И.п.: то же, мяч между ступнями. 1-2-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взяв двумя руками; 3-4-вытянуть ноги, снова положить мяч на пол | | 6 раз | | |
| | Мышцы | И.п.: лечь на живот, | 6 раз | |

| | | | | |
|--|--|---|------------------------|--|
| | спины | руки развести в стороны (в одной руке держать мяч). 1-2- передвигая руками по полу, переложить мяч из одной руки в другую(над головой); 3-4-И.п. | | |
| | Усилить функцию дыхания | Прыжки: прыжки через мяч двух ногах | 10 раз | |
| Основная | Развивать чувство равновесия | Равновесие. Игра «Кто дольше»: -встать на набивной мяч на две ноги; -на одну (правую, левую) ногу | 2 мин | |
| | | Игра «Кто быстрее». Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки | 3 раза | |
| | | Упражнение на дыхание | 10 сек | |
| | Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча | Перебрасывание: | по 4 раза | Построение в 2 колонны |
| | | -бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу | по 4 раза | |
| | | - из-за головы | по 4 раза | |
| | | - из-за головы из положения, сидя, ноги врозь | по 5 раза | Использовать обручи. Расстояние 3-3,5м |
| Наши ручки немного устали, давайте дадим им отдохнуть. | | 30 сек. | Построение в рассыпную | |
| Подвижная игра | | 3 | С малым мячом | |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|-------|---|
| | | «Охотник и зайцы» | раза | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию | Ходьба за самым метким охотником. Игра «Запрещенное движение» | 1 мин | |
| | Организовать детей | Построение в шеренгу. Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляет с тяжелым мячом? | 1 мин | |
| | Подвести итоги занятия | Какими мы станем после этих упражнений? (<i>Сильными, ловкими.</i>) Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотритесь в зеркало. Какие вы грациозные, стройные. | | Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом |

«Разноцветный быстрый мяч»

Организация обстановки. Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

Инвентарь. Баскетбольные мячи, набивные мячи.

Дети входят в зал под музыку и садятся на скамейки.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делали из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получается такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще и из лыка-ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (*показ рисунков мячей*). Вот такая история.

Дети читают стихи.

1-й ребенок

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю - ты поймай,
А уронишь - поднимай.

2-й ребенок

До чего ж веселый мячик -
Так и скачет, так и скачет.
Там, где нет потолка,
Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его.)

Все дети поют песню «Мяч» М. Красева и выполняют и выполняют упражнения с мячами.

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами.

Ведущий. Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть. (Все дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля». Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге.

Ведущий. Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру - «У кого меньше мячей».

Перебрасывание мяча одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

Ведущий. Попросим команду-победительницу пройти круг почета (*под музыку*). Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.

Приложение № 7

Консультация для родителей

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.) - сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);

- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);

- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;

- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;

- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;

- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);

- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;

- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;

- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;

- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);

- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.

2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.

3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.

4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.

5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

9. Передача мяча в шеренге и по кругу.

10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.

2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).

8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

9. Ведение мяча вокруг себя.

10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1.Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

2.Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.

3.Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

4.Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.

5.Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Материал взят из книги В.Н. Зимониной "Расту здоровым"

Приложение №8

| Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева) | |
|---|--|
| «Дотронься до мяча» Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. | «Прокати мяч в ворота» Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч. |
| «Прокати мяч» Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м. | «Мой весёлый звонкий мяч» Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»: <i>Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой!</i> |
| «Брось дальше» Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше. | «Подбрось – поймай» Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч. |
| «Поймай мяч» Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 - 2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно. | «Перебрось через верёвку» Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает. |

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

| | |
|---|---|
| <p>«Мяч водящему» Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.</p> | <p>«Передай мяч» Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.</p> |
| <p>«Мяч в стену» Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.</p> | <p>«Ловишка с мячом» На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три -лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.</p> |
| <p>«Школа мяча» Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.</p> | <p>«Проведи мяч» Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.</p> |
| <p>«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.</p> | <p>«Не давай мяч водящему» В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>«Поймай мяч» В игре трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.</p> | <p>«Сбей кеглю» Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.</p> |
| <p>«Мяч через сетку» (элементы волейбола).</p> | <p>«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).</p> |

Глоссарий

д

Двигательная деятельность - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности.

с

Спорт - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

ф

Физическое развитие - процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Физическая подготовленность - соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физическое образование - овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

Физические упражнения - специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых

Используемая литература:

- Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.
- Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
- В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.
- М.Д.Маханева. Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ1998
- Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983

Посещаемость детей в кружке «Школа мяча»

| Фамилия и имя ребенка | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Комплекс упражнений с массажным мячом
«ПАЛЬЧИКИ И МЯЧИКИ»



Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками.

Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.

4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить ребёнка с названием частей ладони и пальцев.

Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детей (ребёнке) была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава.

Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Они способствуют развитию у детей мелкой моторики рук, которая в свою очередь, напрямую связана с развитием речи.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики рекомендуется регулярно делать массаж ладошек малыша и играть с ним в пальчиковые игры. Очень полезны в таких играх массажные мячи. Кроме своих стандартных функций игрового предмета, мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными шипиками, развивая тактильные ощущения и стимулируя точки на ладошках.

Пальчиковая игра «Черепашка» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха (дети катают Су-Джок между ладоней)

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит

«щепоткой»). Надавливают ритмично на

Су Джок, переключая из руки в руку).

Никого я не боюсь. (дети катают Су-Джок между ладоней).

Пальчиковая игра «Ёжик» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож. (дети катают Су-Джок между ладонями)

На спине иголки (массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие (массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже (массажные движения мизинца)

на ежа похожи. (дети катают Су-Джок между ладонями)

Пальчиковая игра «Зайки на лужайке» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки. (прыгать по ладошке шаром)

И катались по траве, *(катать вперед – назад)*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, *(прыгать по ладошке шаром)*

Но напрыгались, устали. *(положить шарик на ладошку)*

Мимо змеи проползали, *(вести по ладошке)*

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. *(гладить шаром каждый палец)*

Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*

А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*

А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)*

И в тетрадочках писать.

Пальчиковая игра «Ёжик на дорожке» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

По тропинке, по дорожке *(катаем шарик по ладони)*

Топают к нам чьи-то ножки. *(«Топаем» шариком по ладони)*

Это ёж – колючий бок, *(Показать шарик на развернутой ладони)*

По грибам большой знаток! *(Надавить на каждый пальчик поочередно)*

Пальчиковая игра «Колючий ежик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Катится колючий ёжик (*круговые движения шариком между ладонями*).
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошке бежит,
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда, сюда,
Мне щекотно да, да, да. (*движения шариком по пальцам*).

Уходи, колючий ёж
В тёмный лес, где ты живёшь! (*пускаем по столу и ловим подушечками пальцев*).

Пальчиковая игра «Ёжик маленький» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ежик маленький замерз
и в клубок свернулся. (*крепко сжать шарик ладонью*)

Солнце ежика согрело,
Ежик развернулся. (*открыть ладонь и показать шарик*)

Пальчиковая игра «Игрушки». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

На большом диване в ряд (поочередно катаем шарик к каждому

пальчику, начиная с большого)

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять (надавливаем шариком на кончики пальцев)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

Пальчиковая игра «Мячик - ёжик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(катаем мячик по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

Пальчиковая игра «Домик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

В этом домике пять этажей: *(катаем шарик по ладони)*

На первом живет семейство ежей, *(надавливаем поочередно на каждый пальчик)*

На втором живет семейство зайчат,
На третьем - семейство рыжих бельчат,
На четвертом живет с птенцами синица,
На пятом сова - очень умная птица.
Ну, что же, пора нам обратно спуститься:
На пятом сова,
На четвертом синица,
Бельчата на третьем,
Зайчата - втором,
На первом ежи, мы еще к ним придем.

Пальчиковая игра «Орехи» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Мы научимся орехи

Между пальцами катать.

(Дети катают шарик между пальцами сначала одной руки, потом другой).

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(Еще есть наглядный материал для массажа с помощью специального мячика)

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИГРА С ЕЖИКОМ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику

ЕЖИК ВЫБИЛСЯ ИЗ СИЛ -
ЯБЛОКИ, ГРИБЫ НОСИЛ.
МЫ ПОТРЕМ ЕМУ БОКА -
НАДО ИХ РАЗМЯТЬ СЛЕГКА.
А ПОТОМ ПОГЛАДИМ НОЖКИ,
ЧТОБЫ ОТДОХНУЛ НЕМНОЖКО.
А ПОТОМ ПОЧЕШЕМ БРЮШКО,
ПОЩЕКОЧЕМ ВОЗЛЕ УШКА.
ЕЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.

Жалеем ежика - гладим,
трем ему бока, размина-
ем, чешем, щекочем,
катаем по столу с нажи-
мом, когда показываем,
как он убежал.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33FC3C75B9B

www.logolife.ru

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

ЦЕЛЬ: РАЗВИВАТЬ РУЧНУЮ УМЕЛОСТЬ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ.

МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО (СЖИМАЕМ МАССАЖНЫЙ МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ)

ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО (ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ В ЛЕВУЮ РУКУ И СЖИМАЕМ)

ИСПЕЧЕМ МЫ КАРАВАЙ (НЕСКОЛЬКО РАЗ ЭНЕРГИЧНО СЖИМАЕМ МЯЧ ОБЕИМИ РУКАМИ)

ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ. (КАТАЕМ МЯЧ ЛАДОШКАМИ)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900E746083B67E5VAE33FC3C75B9B

www.logolife.ru

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ОРЕХ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

**ПРОКАЧУ Я СВОЙ ОРЕХ
ПО ЛАДОНЯМ СНИЗУ ВВЕРХ,
А ПОТОМ ОБРАТНО,
ЧТОБ СТАЛО МНЕ ПРИЯТНО.
Я КАТАЮ МОЙ ОРЕХ,
ЧТОБЫ СТАЛ КРУГЛЕЕ ВСЕХ.
ВОКРУГ ЗЕМЛИ ЛУНА ЛЕТАЕТ,
А ВОТ ЗАЧЕМ – САМА НЕ ЗНАЕТ.**

Движения соответствуют тексту.



www.logolife.ru

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 31 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей", Аркатова Надежда Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33FC3C75B9B

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«КОЛКИЕ ИГОЛКИ»

❁ **Цель:** развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

❁ У СОСНЫ, У ПИХТЫ, ЁЛКИ
❁ ОЧЕНЬ КОЛКИЕ ИГОЛКИ.
❁ НО ЕЩЁ СИЛЬНЕЙ, ЧЕМ ЕЛЬНИК,
❁ ВАС УКОЛЕТ МОЖЖЕВЕЛЬНИК!

❁ Ребёнок катает мяч между ладонями движениями
❁ вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает
❁ темп и приговаривает.



www.logolife.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ЕСВАЕ33FC3C75B9B

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

**ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ
ВЕСЬ КОЛЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЕМ
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЕМ.
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!**

Движения соответствуют тексту.



www.logolife.ru

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«КОЛЮЧИЙ ЁЖ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

**ГЛАДЬ МОИ ЛАДОШКИ, ЁЖ!
ТЫ КОЛЮЧИЙ, НУ И ЧТО Ж?
Я ХОЧУ ТЕБЯ ПОГЛАДИТЬ!
Я ХОЧУ С ТОБОЙ ПОЛАДИТЬ!**

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных «колючек». Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя всё соответственно)



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«МЯЧИК»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ
ВЗАД-ВПЕРЕД ЕГО ГОНЯЮ
ИМ ПОГЛАЖУ Я ЛАДОШКУ,
А ПОТОМ СОЖМУ НЕМНОЖКО.
КАЖДЫМ ПАЛЬЦЕМ МЯЧ ПРИЖМУ
И ДРУГОЙ РУКОЙ НАЧНУ.
А ТЕПЕРЬ ПОСЛЕДНИЙ ТРЮК -
МЯЧ ЛЕТАЕТ МЕЖДУ РУК

Движения соответствуют тексту.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЁЖИК И МЫШКИ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.

ХОДИТ ЁЖИК БЕЗ ДОРОЖЕК
ПО ЛЕСУ, ПО ЛЕСУ
И КОЛЮЧКАМИ СВОИМИ
КОЛЕТСЯ, КОЛЕТСЯ.
А Я ЁЖИКУ – ЕЖУ,
ТУ ТРОПИНКУ ПОКАЖУ,
ГДЕ КАТАЮТ МЫШКИ
МАЛЕНЬКИЕ ШИШКИ.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 3589006746063b67E0BAE93FC0C73B9B

www.logolife.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ",** Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33FC3C75B9B

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ",** Аркатова Надежда
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33FC3C75B9B